МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **СОЦІАЛЬНІ ТАНЦІ, ЯК ЗАСІБ АДАПТАЦІЇ ОСІБ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-1
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Гончаренко Тетяна Юріївна
Керівник: к. пед. н., доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності Козич І. В.
Рецензент: д-р пед. наук, професор, зав. кафедри акторської майстерності Локарєва Г.В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
к. психол. н., доцент Н.О. Губа
_____
«___»_____ 2025 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Гончаренко Тетяні Юріївні

Тема роботи Соціальні танці, як засіб адаптації осіб до нових умов життя
керівник роботи Козич І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності
затверджені наказом ЗНУ від «02»10 2025 року № 1393-с
2 Термін подання студентом роботи _____
3 Вихідні дані до роботи аналіз психо-педагогічної літератури
4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) визначення сутності та особливостей соціальних танців, дослідженні їх впливу на психологічну та соціальну адаптацію особистості, аналізі механізмів соціалізації через танцювальну діяльність, вивченні результатів практичного впровадження соціальних танців у процес адаптації, узагальненні отриманих даних та розробці рекомендацій щодо використання танців як ефективного інструменту адаптації до нових умов життя.
5 Перелік графічного матеріалу: 3 таблиця, 2 рисунка.

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Козич І. В., доцент		
Розділ 1	Козич І. В., доцент		
Розділ 2	Козич І. В., доцент		
Розділ 3	Козич І. В., доцент		
Висновки	Козич І. В., доцент		

7 Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ Т. Ю. Гончаренко

Керівник роботи _____ І. В. Козич

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 59 сторінок, 3 таблиці, 2 рисунка, 60 джерел, 3 додатка.

Об’єкт дослідження – процес соціальної адаптації особистості до нових умов життя.

Предмет дослідження – соціальні танці як засіб психосоціальної адаптації особистості в умовах змін життєвого середовища.

Мета роботи – виявити можливості соціальних танців як ефективного засобу соціально-психологічної адаптації осіб до нових умов життя та обґрунтувати доцільність їх використання у практиці соціальної роботи.

Гіпотеза дослідження: рівень соціальної адаптації осіб у нових життєвих умовах підвищиться після участі у програмі соціальних танців, спрямованій на розвиток взаємодії, зниження напруження та відчуття спільності.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури з психології, соціології та соціальної роботи; узагальнення та систематизація сучасних підходів до адаптації особистості; порівняльний аналіз різних форм соціальної активності. Емпіричні: опитування, бесіди, методики оцінювання рівня адаптації до нових соціальних умов (шкала соціальної адаптації Роджерса-Даймонда, методика діагностики рівня стресостійкості).

Наукова новизна полягає у виявленні потенціалу соціальних танців як засобу психосоціальної адаптації осіб до нових умов життя та у визначенні механізмів їх впливу на емоційний стан, комунікативну активність і відчуття соціальної підтримки.

Галузь використання: у навчально-виховних закладах, закладах позашкільної освіти, центрах соціальних служб для сім’ї, дітей та молоді, реабілітаційних і культурно-дозвіллєвих центрах.

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, СОЦІАЛЬНІ ТАНЦІ, СОЦІАЛЬНА РОБОТА, СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН.

SUMMARY

Goncharenko T. Y. Social dances as a means of adaptation to new living conditions.

Master's Thesis: 59 pages, 3 tables, 2 figures, 60 references, 3 appendices.

Object of the research – the process of social adaptation of an individual to new living conditions.

Subject of the research – social dance as a means of psychosocial adaptation of an individual in the context of changes in the living environment. Aim of the thesis – to identify the potential of social dance as an effective means of socio-psychological adaptation of individuals to new living conditions and to substantiate the feasibility of its application in social work practice.

Research hypothesis: the level of social adaptation of individuals in new life circumstances will improve after participating in a social dance program aimed at enhancing interaction, reducing tension, and fostering a sense of community.

Research methods: Theoretical: analysis of scientific literature in psychology, sociology, and social work; generalization and systematization of modern approaches to personal adaptation; comparative analysis of different forms of social activity.

Empirical: surveys, interviews, and methods for assessing the level of adaptation to new social conditions (Rogers–Diamond Social Adaptation Scale, stress resistance assessment technique).

The research tasks are to theoretically justify the essence of social adaptation, analyze the potential of social dance as a means of psychosocial support, experimentally verify its impact on individuals' level of adaptation, and substantiate the feasibility of using dance programs in social work practice.

This thesis includes an introduction, a first chapter analyzing theoretical foundations of social adaptation, a second chapter examining social dance as a tool of psychosocial support, a third chapter presenting the experimental verification of its effectiveness, followed by conclusions, references, and appendices.

Scientific novelty lies in identifying the potential of social dance as a means of psychosocial adaptation of individuals to new living conditions and in determining the mechanisms of its influence on emotional state, communicative activity, and the sense of social support.

Field of application: in educational institutions, extracurricular education centers, social service centers for families, children, and youth, as well as in rehabilitation and cultural-leisure centers.

Keywords: social adaptation, social dances, social work, social support, emotional state.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ 11
1.1. Поняття соціальної адаптації та її значення в житті людини 11
1.2. Психологічні чинники та механізми адаптації до змін 17
1.3. Соціально-психологічні особливості адаптації в кризових ситуаціях 22
РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНІ ТАНЦІ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ 28
2.1. Поняття та класифікація соціальних танців 28
2.2. Вплив соціальних танців на емоційний стан і міжособистісну взаємодію 35
2.3. Потенціал соціальних танців як засобу адаптації до нових соціальних умов 38
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ТАНЦІВ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ 43
3.1. Методика впровадження танцювальних програм для адаптації осіб 43
3.2. Проведення та аналіз експериментального дослідження 46
3.3. Оцінка ефективності застосування соціальних танців у процесі адаптації 53
ВИСНОВКИ 57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 60
ДОДАТКИ 66

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному суспільстві, яке постійно перебуває в умовах соціальних змін, зростає потреба в ефективних механізмах адаптації особистості до нових життєвих обставин. Війна, міграція, переїзд до іншого регіону, втрата соціального оточення або зміна професійного середовища - все це вимагає психологічної гнучкості й соціального включення. Соціальні танці, як форма невербальної комунікації та взаємодії, сприяють зниженню рівня тривожності, формуванню нових контактів і створенню безпечного середовища. Вони поєднують елементи мистецтва й спільної діяльності, що робить їх ефективним засобом соціальної адаптації. Актуальність теми зумовлена потребою пошуку доступних, креативних і дієвих методів підтримки осіб у процесі пристосування до нових умов життя.

З огляду на те, що соціальні танці є відкритою та інклюзивною формою дозвілля, вони можуть стати дієвим інструментом інтеграції людей у нове соціальне середовище без потреби у спеціальній підготовці чи мовних навичках. У контексті сучасних викликів, пов’язаних із внутрішнім переселенням населення, посттравматичним стресом і соціальною ізоляцією, саме танець як форма тілесної експресії та колективної взаємодії відкриває нові горизонти для зміцнення психоемоційного стану та формування почуття приналежності до спільноти. Дослідження ролі соціальних танців як засобу адаптації є не лише теоретично значущим, а й має практичну цінність для фахівців соціальної роботи, психологів та педагогів.

Об’єкт дослідження – процес соціальної адаптації особистості до нових умов життя.

Предмет дослідження – соціальні танці як засіб психосоціальної адаптації особистості в умовах змін життєвого середовища.

Мета дослідження: виявити можливості соціальних танців як ефективного засобу соціально-психологічної адаптації осіб до нових умов

життя та обґрунтувати доцільність їх використання у практиці соціальної роботи.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що рівень соціальної адаптації осіб, які опинилися в нових життєвих умовах покращиться після участі у спеціально розробленій програмі соціальних танців, яка спрямована на формування навичок взаємодії, зниження психоемоційного напруження та розвиток відчуття належності до спільноти.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння соціальної адаптації та її психологічних і соціокультурних аспектів;
2. Розкрити сутність та особливості соціальних танців як форми культурної та міжособистісної взаємодії;
3. Дослідити практичні приклади використання соціальних танців у процесі адаптації різних категорій населення (зокрема, ВПО, молоді, осіб похилого віку);
4. Розробити та апробувати програму використання соціальних танців як інструменту адаптації до нових умов життя;
5. Оцінити ефективність впливу соціальних танців на рівень адаптації учасників дослідної групи.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури з психології, соціології та соціальної роботи; узагальнення та систематизація сучасних підходів до адаптації особистості; порівняльний аналіз різних форм соціальної активності.

Емпіричні: опитування, бесіди, методики оцінювання рівня адаптації до нових соціальних умов (шкала соціальної адаптації Роджерса - Даймонда, методика діагностики рівня стресостійкості).

Наукова новизна полягає у виявленні потенціалу соціальних танців як засобу психосоціальної адаптації осіб до нових умов життя та у визначенні механізмів їх впливу на емоційний стан, комунікативну активність і відчуття соціальної підтримки.

Практична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні та розробці програми соціальних танців як інструменту адаптації для різних соціальних груп (внутрішньо переміщених осіб, людей похилого віку, молоді), яку можливо впроваджувати в центрах соціальної підтримки, реабілітаційних закладах і громадських ініціативах.

Сучасне суспільство вимагає від особистості не лише професійної мобільності, а й високого рівня адаптивності до соціальних викликів. Здатність людини інтегруватися в нове середовище, зберігаючи власну ідентичність і психоемоційну стабільність, є запорукою її благополуччя. Соціальні танці - це не лише культурне явище, а й ефективний інструмент соціалізації, який сприяє формуванню довіри, відкритості й почуття єдності. Такий підхід потребує переосмислення ролі неформальної освіти та мистецьких практик у сфері соціальної роботи й психологічної підтримки.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 60 найменувань і 3 додатка на 8 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 59 сторінок. Робота містить 4 таблиці і 2 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття соціальної адаптації та її значення в житті людини

Соціальні танці можна розглядати як особливий простір взаємодії, де поєднуються елементи культури, комунікації та тілесної активності. Участь у танцювальних практиках створює умови для безпечного входження в нове соціальне середовище, адже вони передбачають колективність, партнерську взаємодію та емоційний обмін. Саме тому соціальні танці стають своєрідним містком між індивідуальним «Я» та групою, сприяючи формуванню навичок співпраці, довіри та прийняття правил колективного життя.

Поняття соціальної адаптації включає комплекс психологічних, поведінкових та соціальних механізмів, які допомагають людині гармонійно інтегруватися у соціальне середовище, зберігаючи власну індивідуальність. Від рівня успішності адаптації залежить не лише комфорт людини у соціумі, а й її психічне здоров'я, здатність реалізовувати особистий потенціал та встановлювати ефективні міжособистісні зв'язки [15, 45-46].

Значення соціальної адаптації в житті людини важко переоцінити. Вона формує основу для розвитку соціальних навичок, допомагає долати стресові ситуації, досягати життєвих цілей та уникати соціальної ізоляції. У сучасних умовах швидких змін у суспільстві, зростання інформаційних потоків і глобалізації питання соціальної адаптації набуває ще більшої актуальності, адже від неї залежить здатність людини бути гнучкою, мобільною та конкурентоспроможною [23; 34; 50].

Соціальна адаптація розглядається як процес активного пристосування людини до соціального середовища, умов життя та культурних норм. Вона охоплює зміну поведінкових стратегій, набуття нових соціальних ролей, засвоєння цінностей і норм спільноти. За визначенням М. І. Блажівського,

адаптація - це не лише пасивне підпорядкування середовищу, але й активний процес взаємодії, у якому індивід зберігає власну індивідуальність та реалізує свої потреби, одночасно інтегруючись у соціум [4, 233-242].

Значення соціальної адаптації особливо проявляється в ситуаціях змін - під час міграції, переїзду до іншої країни чи регіону, зміни соціального статусу або професійного середовища. Як зазначається на порталі *Sestry*, адаптація в новій країні включає не лише звикання до побутових реалій, але й подолання культурного шоку, формування нових соціальних зв'язків, освоєння місцевих традицій та норм поведінки. Це допомагає людині зменшити рівень стресу, відчути себе частиною нової спільноти та зберегти психологічну стабільність [3].

Психологічний аспект соціальної адаптації пов'язаний із подоланням стресу, який виникає внаслідок акультурації - зіткнення з новою культурою та відмінностями у світосприйнятті. О. Є. Блинова підкреслює, що стрес акультурації мігрантів обумовлений як мовними бар'єрами, так і відмінностями у соціальних ролях, цінностях та стилі спілкування. Ефективна адаптація вимагає розвитку стресостійкості, комунікативних навичок та толерантності до культурних відмінностей [5, 12-16].

З точки зору практичної психології, адаптація розглядається як складний комплексний процес, який залежить від внутрішніх ресурсів людини, її соціальної підтримки та здатності до саморегуляції. Т. Богдан зазначає, що адаптація включає три рівні: фізіологічний, психологічний та соціальний. Успішна інтеграція можлива лише тоді, коли ці рівні взаємодіють гармонійно та сприяють формуванню нового досвіду [6].

В умовах сучасних викликів, зокрема війни та вимушеного переселення, соціальна адаптація набуває особливого значення. Як свідчать результати досліджень Л. Й. Гуменюк та А. О. Бреус, внутрішньо переміщені особи стикаються з подвійним тиском - необхідністю пристосуватися до нового середовища та подолати психологічні наслідки травматичних подій. У таких випадках важливу роль відіграють соціально-психологічні програми

підтримки, волонтерські ініціативи та залучення до спільнот, які допомагають відновити відчуття стабільності та безпеки [13, 108-122].

Отже, соціальна адаптація є важливою умовою повноцінного функціонування особистості у суспільстві. Вона забезпечує гармонійне включення людини в соціум, допомагає подолати кризи, сприяє збереженню психічного здоров'я та формуванню позитивного соціального досвіду. Успішна адаптація визначає не лише рівень життєвої задоволеності, але й можливість реалізації особистісного потенціалу в нових умовах [15, 45-46].

Одним із найпоширеніших прикладів соціальної адаптації є пристосування до життя в іншій країні. Людина, яка переїжджає за кордон, стикається з новою культурою, мовою та побутовими умовами. Вона має подолати культурний шок, засвоїти нові правила спілкування, опанувати місцеві традиції та цінності. Як зазначається на ресурсі *Sestry*, для швидшої адаптації важливо активно взаємодіяти з місцевими мешканцями, брати участь у громадських заходах і не боятися просити допомоги у вирішенні побутових проблем [3].

Адаптація внутрішньо переміщених осіб – ще один яскравий приклад. Люди, змушені залишити свої домівки через війну, повинні швидко знайти нове житло, роботу, пристосуватися до незнайомого соціального середовища. Дослідження Л. Й. Гуменюк та А. О. Бреус підтверджують, що ефективність цього процесу залежить від психологічної підтримки, допомоги з боку місцевих громад і волонтерів, а також від можливості залучення ВПО до активного суспільного життя [13, 108-122].

Ще один важливий приклад - адаптація студентів-першокурсників до умов вищої освіти. Перехід від шкільної системи до навчання у ВНЗ вимагає засвоєння нових правил, самостійності, планування часу, формування нових соціальних контактів. Успішна адаптація проявляється у здатності швидко включитися в студентське життя, долати стреси та відповідально ставитися до навчальних завдань [2; 50].

Не менш значущою є професійна адаптація на новому робочому місці. Новий співробітник має пристосуватися до корпоративної культури, колективу, системи вимог та очікувань. Наставництво з боку колег, внутрішнє навчання та сприятлива атмосфера сприяють швидкому входженню в робочий процес та формуванню професійної впевненості [50].

Важливим прикладом соціальної адаптації є також адаптація осіб похилого віку. При зміні умов життя, наприклад переїзді до дітей чи соціального закладу, старші люди мають звикати до нових правил і соціальних ролей. За даними Н. І. Голової, успішна адаптація людей похилого віку значною мірою залежить від підтримки близьких, можливості брати участь у спільних заходах та отримувати емоційне підкріплення [10, 19-22].

Цікавим напрямом є адаптація через творчість, зокрема соціальні танці. Дослідження О. В. Кашевського доводять, що танці не лише сприяють фізичному розвитку, а й знижують психологічну напругу, формують відчуття єдності та допомагають налагоджувати комунікацію. Це робить танці ефективним інструментом соціалізації та інтеграції в нові спільноти [19, 133-136].

Соціальна адаптація є важливим процесом, що забезпечує успішну інтеграцію людини у нове соціальне середовище, дозволяє знизити рівень стресу та зберегти психологічну стабільність. Приклади з життя - переїзд до іншої країни, адаптація внутрішньо переміщених осіб, звикання студентів до умов навчання у ВНЗ, професійна адаптація на новому робочому місці, а також пристосування людей похилого віку – демонструють багатогранність цього процесу [3].

Дослідження підтверджують, що успішна адаптація залежить від внутрішніх ресурсів особистості (стресостійкості, гнучкості, комунікативних навичок), підтримки оточення та залучення до соціально-культурних активностей. Творчі практики, зокрема соціальні танці, також можуть виступати ефективним інструментом зниження психологічної напруги та формування позитивного досвіду соціальної взаємодії [57, 28-36].

Соціальна адаптація має не лише індивідуальний, але й колективний вимір. Людина адаптується не ізольовано, а у взаємодії з різними соціальними групами – сім'єю, колективом, спільнотою, культурним середовищем. Тому цей процес завжди включає двосторонній обмін: індивід засвоює норми й цінності суспільства, але водночас і впливає на нього через власні дії, позиції та ініціативи. Динаміка соціальної адаптації проявляється в тому, що з часом змінюються як вимоги соціального середовища, так і ресурси самої особистості. Успішність цього процесу залежить від здатності людини до саморефлексії, усвідомлення власних потреб та готовності брати участь у соціальних практиках.

Особливе місце у вивченні адаптації займає її психологічний аспект. Відомо, що високий рівень соціальної тривожності, невпевненість у собі чи відсутність комунікативних навичок значно ускладнюють процес інтеграції. Натомість розвиток емоційного інтелекту, уміння розуміти власні та чужі емоції, емпатія та здатність до конструктивного спілкування сприяють легшому входженню в нові умови. Психологи наголошують, що вміння будувати позитивні стосунки з оточенням є ключовим чинником, який допомагає людині подолати будь-які бар'єри – культурні, мовні чи соціально-економічні.

Не менш значущим є й економічний вимір соціальної адаптації. Здатність людини швидко пристосуватися до нових умов праці, засвоїти нові професійні компетентності та інтегруватися у колектив безпосередньо впливає на її конкурентоспроможність на ринку праці. У період економічних криз або глобалізації, коли умови роботи швидко змінюються, соціальна адаптація стає чинником збереження та підвищення життєвого рівня. Вона забезпечує мобільність працівника, його здатність до перекваліфікації, освоєння нових технологій та комунікації у мультикультурному робочому середовищі.

Соціальна адаптація має значення і для освітнього процесу. У період навчання учень чи студент постійно стикається з новими викликами: зміною

навчальних колективів, новими педагогічними вимогами, підвищенням рівня самостійності. Успішна адаптація в освітньому середовищі формує основу для майбутньої професійної реалізації, розвиває відповідальність, дисциплінованість та вміння працювати в команді. З цієї причини університети та школи впроваджують програми психологічної підтримки, наставництва та тьюторства, які допомагають студентам і школярам швидше пристосовуватися до нових умов [12, 101-193].

Ще одним важливим аспектом є соціокультурний вимір адаптації. Людина, яка опиняється в новій культурі, має пройти складний процес акультурації: прийняти нові звичаї, цінності, мову та норми поведінки. Цей процес нерідко супроводжується культурним шоком, який може проявлятися у вигляді стресу, відчуження або навіть депресивних станів. Успішність адаптації у цьому випадку залежить від відкритості особистості до нового досвіду, толерантності та готовності вчитися. Соціальні зв’язки, що формуються під час спільної діяльності (наприклад, навчання, робота чи участь у культурних заходах), стають ресурсом, який допомагає подолати бар’єри й інтегруватися в нове середовище.

Не можна оминути увагою і роль соціальних інституцій у процесі адаптації. Держава, система освіти, охорони здоров’я, громадські організації та волонтерські рухи створюють умови для включення людей у суспільне життя. Важливим прикладом є програми інтеграції мігрантів, які включають мовні курси, професійне навчання, психологічну підтримку та культурні заходи. Такі програми не лише допомагають людині пристосуватися, але й сприяють формуванню більш згуртованого суспільства, де різноманітність культур і досвіду стає ресурсом розвитку.

Соціальна адаптація має значення і для збереження психічного здоров’я. Люди, які не змогли успішно інтегруватися у соціум, частіше стикаються з депресіями, тривожними розладами, відчуттям ізоляції та самотності. Водночас ті, хто вміє будувати соціальні зв’язки та ефективно взаємодіяти з оточенням, мають вищий рівень психологічного благополуччя.

Це свідчить про тісний взаємозв'язок між соціальною адаптацією та якістю життя, адже вона забезпечує людині доступ до ресурсів підтримки, інформації та нових можливостей для розвитку [7, 199-204].

У контексті сучасних глобальних викликів, зокрема воєнних дій, масових міграцій, екологічних катастроф чи економічних криз, соціальна адаптація стає стратегічним фактором виживання суспільства. Її успішність визначає, наскільки швидко люди та спільноти здатні відновлюватися після потрясінь, зберігати соціальну єдність та знаходити нові шляхи розвитку. Вона виступає ключовою умовою соціальної стабільності та основою для формування стійких демократичних інституцій.

З огляду на багатовимірність цього феномену, соціальна адаптація поєднує індивідуальний, груповий та суспільний рівні. На індивідуальному рівні вона забезпечує психологічну рівновагу та комфорт, на груповому - ефективну взаємодію та згуртованість, а на суспільному - розвиток культури, економіки та політичної системи. Таким чином, значення соціальної адаптації виходить далеко за межі особистого досвіду, адже від її якості залежить стабільність і розвиток усього суспільства.

Отже, соціальна адаптація є фундаментальною умовою існування людини у світі, що постійно змінюється. Вона формує здатність особистості пристосовуватися до нових соціальних реалій, долати труднощі, зберігати психічне здоров'я та знаходити нові можливості для розвитку. Саме тому соціальну адаптацію можна вважати не лише механізмом інтеграції, але й універсальним інструментом життєстійкості, що визначає якість життя людини та її здатність до особистісного й соціального зростання.

1.2. Психологічні чинники та механізми адаптації до змін

Адаптація до змін є складним процесом, у якому важливу роль відіграють психологічні чинники. Одним із основних є стресостійкість, яка визначає здатність людини справлятися з труднощами та швидко

відновлювати внутрішній баланс. Люди з високим рівнем стресостійкості здатні конструктивно реагувати на виклики, менше схильні до деструктивних емоційних станів, таких як тривога або апатія. Вони сприймають зміни як можливість для розвитку, а не як загрозу [34].

Другим важливим чинником є самооцінка та рівень впевненості у власних силах. Адекватна самооцінка допомагає людині позитивно сприймати власні можливості й не уникати нових ситуацій. Люди з високою впевненістю у собі більш схильні до активного пошуку рішень та менш вразливі до соціального тиску, що сприяє швидшому пристосуванню до змін [15, 45-46].

Не менш значущим є мотиваційний аспект. Сильна внутрішня мотивація дозволяє людині швидше долати перешкоди та адаптуватися до нових умов. Наприклад, мігранти з чіткими життєвими цілями - отримати освіту, знайти роботу чи забезпечити кращі умови для сім'ї - легше інтегруються у нове суспільство, оскільки мають внутрішню установку на успіх.

Соціальна підтримка виступає ще одним важливим чинником. Наявність близьких людей, друзів, колег або навіть соціальних спільнот допомагає знизити емоційне напруження, відчути себе прийнятим та зрозумілим. Дослідження внутрішньо переміщених осіб (Гуменюк Л. Й., Бреус А. О.) свідчать, що люди, які отримують підтримку від оточення та волонтерських організацій, адаптуються значно швидше, ніж ті, хто залишений наодинці зі своїми проблемами [13, 108-122].

Механізми адаптації до змін включають когнітивні, поведінкові та емоційні стратегії. Когнітивні механізми передбачають переосмислення ситуації: людина вчиться бачити позитивні сторони змін, замінює деструктивні думки на конструктивні. Поведінкові механізми проявляються в активних діях — пошуку нових можливостей, навчанні новим навичкам, зміні стилю життя. Емоційні механізми пов'язані з умінням управляти власними емоціями: зменшувати рівень тривоги, підтримувати оптимізм та впевненість у майбутньому [31, 45-97].

Окрему роль відіграє гнучкість мислення та толерантність до невизначеності. Люди, здатні швидко перебудовувати свої плани та сприймати невизначеність як природну частину життя, краще адаптуються до непередбачуваних змін. Згідно з концепцією ресурсно-орієнтованої адаптації, успішне пристосування залежить не від відсутності труднощів, а від здатності мобілізувати власні ресурси - когнітивні, емоційні, соціальні [58, 1-18].

Отже, психологічні чинники та механізми адаптації взаємопов'язані та формують комплексну систему реагування на зміни. Їх розвиток допомагає людині залишатися стійкою, досягати поставлених цілей та відчувати гармонію навіть у нестабільних умовах.

Одним із прикладів адаптаційних механізмів є подолання культурного шоку при переїзді в іншу країну. Як зазначає ресурс Sestry, мігранти стикаються з етапами здивування, розчарування та поступового прийняття нової культури. Важливу роль відіграє когнітивний механізм переосмислення ситуації: людина починає бачити в новому середовищі не лише виклики, але й можливості для розвитку та отримання нового досвіду [3].

Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є прикладом поєднання соціальної підтримки та емоційної саморегуляції. Дослідження Гуменюк та Бреус свідчать, що участь ВПО у волонтерських або громадських ініціативах допомагає їм швидше адаптуватися до нових умов. У цьому випадку діють як поведінкові механізми (активні дії з пошуку роботи, навчання), так і емоційні (зниження відчуття самотності завдяки новим соціальним зв'язкам) [13, 108-122].

Іншим прикладом є подолання стресу акультурації мігрантів, описаного О. Є. Блиновою. Вона зазначає, що психологічними чинниками успішної адаптації є толерантність до невизначеності та розвинені комунікативні навички. Наприклад, ті мігранти, які активно вивчають мову країни перебування та встановлюють соціальні контакти, швидше відчувають себе інтегрованими та знижують рівень стресу [5, 12-16].

У книзі Л. М. Гридковець «Основи реабілітаційної психології» наголошується, що важливим механізмом адаптації є пошук внутрішніх ресурсів для подолання кризи. Наприклад, людина, яка пережила втрату роботи або переїзд, може використовувати позитивне мислення та встановлення нових цілей як методи когнітивної адаптації [11, 134-138].

Дослідження Ryan D. та ін. показують, що ресурсно-орієнтований підхід допомагає біженцям та переселенцям зосередитися на своїх сильних сторонах, а не лише на труднощах. Наприклад, залучення до освітніх або професійних програм дозволяє активувати поведінкові механізми та відновити впевненість у власних силах [58, 1-18].

Ще один приклад стосується психологічної адаптації через творчість та соціальні танці. О. В. Кашевський підкреслює, що участь у танцювальних колективах допомагає людям подолати відчуття ізоляції та покращити емоційний стан (табл. 1.1). Тут діє механізм емоційного розвантаження та формування позитивних соціальних зв’язків, що знижує рівень стресу та сприяє адаптації до змін у житті [19, 133-136].

Таблиця 1.1 – Приклади психологічних чинників та механізмів адаптації до змін

№	Приклад адаптації	Психологічні чинники	Механізми адаптації	Джерело
1	Переїзд до нової країни	Стресостійкість, толерантність до невизначеності, комунікативні навички	Когнітивне переосмислення ситуації, вивчення мови, створення соціальних контактів	[3]
2	Адаптація ВПО	Соціальна підтримка, внутрішня мотивація, емоційна стабільність	Активні дії (пошук роботи, участь у громадах), емоційна саморегуляція	[13, 108-122].
3	Подолання стресу акультурації	Висока самооцінка, відкритість до нового досвіду	Поведінкові стратегії (навчання, інтеграція у соціум), розвиток нових навичок	[5, 12-16]
4	Подолання кризи через втрату роботи	Позитивне мислення, внутрішні ресурси, мотивація до змін	Постановка нових цілей, переосмислення цінностей	[11, 134-139]
5	Адаптація через соціальні танці	Емоційна стійкість, потреба у комунікації, позитивні емоції	Емоційне розвантаження, формування соціальних зв’язків	[19, 133-136]

Психологічні чинники та механізми адаптації відіграють важливу роль у подоланні життєвих змін, оскільки вони визначають здатність людини конструктивно реагувати на нові обставини та ефективно інтегруватися у змінене середовище. Стресостійкість, внутрішня мотивація, самооцінка та соціальна підтримка формують основу для успішної адаптації, тоді як когнітивні, емоційні та поведінкові механізми забезпечують практичні стратегії пристосування.

Приклади з досліджень показують, що адаптація може відбуватися як через активні дії (пошук роботи, навчання, створення нових соціальних зв'язків), так і через внутрішнє переосмислення ситуації, розвиток гнучкості мислення та використання ресурсів особистості. Особливе значення мають творчі практики та соціальна взаємодія, які допомагають знижувати рівень стресу та формувати позитивне ставлення до змін.

Додатковим чинником успішної адаптації в кризових ситуаціях є розвиток навичок самодопомоги та використання психологічних технік для зниження стресу. Практики релаксації, медитації, дихальні вправи чи фізична активність допомагають відновлювати емоційну рівновагу, регулювати рівень тривожності та підвищувати загальну стресостійкість. Застосування таких методів дозволяє людині швидше переходити від стану дезорієнтації до конструктивного реагування, зберігаючи контроль над власними діями та емоціями [46, 221-254].

Водночас важливим напрямом у подоланні кризових наслідків є звернення по професійну психологічну допомогу. Консультування, участь у групах підтримки чи психотерапевтичні програми створюють умови для безпечного опрацювання травматичного досвіду, формування нових стратегій поведінки та розширення особистісних ресурсів. У сучасних умовах особливої актуальності набувають онлайн-програми психологічної допомоги, які забезпечують доступність підтримки для широких верств населення, у тому числі й для внутрішньо переміщених осіб [42, 141-145].

Отже, успішна психологічна адаптація - це не одноразовий процес, а безперервна здатність людини мобілізувати внутрішні й зовнішні ресурси, долати виклики та перетворювати зміни на можливості для особистісного зростання.

1.3. Соціально-психологічні особливості адаптації в кризових ситуаціях

Соціально-психологічні особливості адаптації в кризових ситуаціях полягають у комплексі внутрішніх і зовнішніх чинників, які визначають здатність людини пристосовуватися до різких змін умов життя, пов'язаних із загрозою для фізичного чи психологічного благополуччя. Криза, на відміну від звичайних життєвих труднощів, має раптовий характер, обмежений часовий ресурс для реагування та високу емоційну насиченість, що активізує стресові механізми організму. В таких умовах адаптація включає не лише фізіологічне відновлення рівноваги, а й перебудову мислення, переоцінку цінностей та зміну соціальної поведінки [40, 68-73].

Важливим аспектом є роль особистісних ресурсів, до яких належать психологічна стійкість, емоційна регуляція, здатність до самоконтролю, а також сформовані навички вирішення проблем. Люди з розвиненими копінг-стратегіями (активний пошук рішень, емоційна підтримка, позитивна переінтерпретація подій) швидше долають наслідки кризових ситуацій і відновлюють ефективне функціонування. Навпаки, домінування дезадаптивних форм реагування (уникнення, агресія, ізоляція) ускладнює вихід із кризи та підвищує ризик психоемоційних розладів [11, 33-98].

Соціальний контекст відіграє ключову роль у процесі адаптації. Підтримка з боку родини, друзів, колег чи спільноти забезпечує відчуття безпеки та зменшує відчуття самотності у складних обставинах. Соціально-психологічна адаптація в кризі передбачає також здатність людини інтегруватися в нове середовище, налагоджувати комунікацію та співпрацю,

що особливо важливо у випадках вимушеної міграції, втрати роботи чи різких змін соціального статусу [13, 108-122].

Крім того, адаптація в кризових умовах має динамічний характер і проходить кілька етапів: початковий (шок і дезорієнтація), мобілізаційний (активація ресурсів), стабілізаційний (пристосування до нових умов) та інтеграційний (закріплення нового досвіду й зміцнення стійкості). На кожному етапі актуальними є різні психологічні механізми: від захисних реакцій до усвідомленого планування та особистісного зростання [45, 94-98].

Теоретичні основи соціальної адаптації особистості розкривають її як багатогранний і динамічний процес взаємодії людини з соціальним середовищем, спрямований на досягнення гармонійної інтеграції в систему суспільних відносин. У науковій літературі соціальна адаптація трактується не лише як пасивне пристосування до нових умов, а й як активна діяльність особистості, що передбачає зміну власних установок, поведінкових моделей і ціннісних орієнтацій задля ефективного функціонування в новому соціальному контексті [14, 197-204].

Дослідження свідчать, що успішність адаптаційного процесу залежить від поєднання внутрішніх ресурсів (психологічна стійкість, комунікативні навички, гнучкість мислення) та зовнішніх чинників (підтримка оточення, культурні норми, соціально-економічні умови). Важливу роль відіграють механізми соціального навчання, копінг-стратегії та здатність особистості до рефлексії, що дозволяє усвідомлювати власний досвід і коригувати поведінку [58, 1-18].

Соціально-психологічні особливості адаптації в кризових ситуаціях відображають не лише індивідуальний рівень реагування людини, але й суспільний вимір. У кризових умовах відбувається зміна не лише внутрішнього світу особистості, а й трансформація її соціальних ролей і функцій у спільноті. Людина може втратити колишні соціальні позиції, зіштовхнутися з вимогою швидко опанувати нові норми поведінки чи цінності. Саме тому у процесі адаптації важливими є не лише особистісні

зусилля, але й наявність підтримуючого соціального середовища, яке дозволяє відновити баланс та уникнути тривалих негативних наслідків. У таких ситуаціях діє принцип взаємної відповідальності: індивід має прагнути до змін, а соціум – створювати умови для безпечного входження людини у нову реальність.

Одним із найважливіших факторів адаптації у кризі є психологічна підтримка. Вона може реалізовуватися як у формі індивідуального консультування, так і через групові програми, де людина отримує можливість поділитися власними переживаннями, почути досвід інших та відчути, що вона не єдина у своїх труднощах. Практика показує, що групова динаміка має терапевтичний ефект: у процесі взаємодії формується атмосфера довіри та солідарності, яка сприяє зниженню рівня тривожності. Особливу роль у цьому відіграють методи арт-терапії, тілесно-орієнтовані практики та соціальні танці, адже вони поєднують емоційне розвантаження з розвитком комунікативних навичок, створюючи передумови для формування нових соціальних контактів [55, 92-118].

Варто підкреслити, що адаптація у кризових умовах часто супроводжується феноменом посттравматичного зростання. Людина, яка пережила сильні стресові події, може не лише відновити попередній рівень функціонування, але й набути нових ціннісних орієнтирів, більшої стійкості, емпатії та готовності до співпраці. Таке зростання відбувається завдяки переосмисленню життєвого досвіду та знаходженню сенсу у пережитій кризі. Соціально-психологічна підтримка у цьому процесі має надзвичайне значення, оскільки допомагає індивіду не зосереджуватися виключно на негативних аспектах подій, а виявляти позитивні зміни, що стали можливими завдяки кризі.

Окремої уваги заслуговує питання адаптації вразливих груп населення - внутрішньо переміщених осіб, мігрантів, людей похилого віку чи молоді, яка стикається з новим освітнім середовищем. Для цих категорій особливо важливим є врахування специфіки їхніх потреб та ресурсів. Наприклад, для

мігрантів ключову роль відіграє подолання культурного шоку та мовних бар'єрів, тоді як для людей похилого віку - підтримка відчуття соціальної значущості та можливість брати участь у спільній діяльності. Для студентів адаптація пов'язана з навчанням плануванню часу, відповідальністю за власне навчання та інтеграцією у нову соціальну групу. У кожному випадку успішність адаптації залежить від здатності поєднати індивідуальні ресурси з підтримкою середовища [13, 108-122].

Важливим напрямом досліджень у цій сфері є вивчення копінг-стратегій - способів, якими людина долає стресові ситуації. Дослідники виділяють три основні групи стратегій: проблемно-орієнтовані (активний пошук рішень), емоційно-орієнтовані (зниження негативних переживань через емоційне вираження) та унікальні (втеча від проблеми). Найбільш ефективними вважаються перші дві групи, оскільки вони дозволяють зберігати активну позицію та формувати нові соціальні контакти. Уникання ж часто призводить до ізоляції та загострення кризи. Саме тому в умовах кризових ситуацій важливо навчати людей конструктивним стратегіям подолання, що може бути реалізовано через тренінги, освітні програми чи психотерапевтичну практику.

У процесі соціально-психологічної адаптації в кризових ситуаціях особливу увагу необхідно приділяти емоційній регуляції. Психологічні дослідження показують, що здатність керувати власними емоціями визначає, наскільки швидко людина виходить зі стану шоку та повертається до активного функціонування. Техніки саморегуляції, такі як дихальні вправи, методи майндфулнес або арт-терапевтичні практики, допомагають знижувати рівень тривожності та відновлювати контроль над ситуацією. Емоційна стабільність у свою чергу впливає на когнітивні процеси, зокрема на здатність приймати виважені рішення у стресових обставинах. Людина, яка вміє «відсторонюватися» від надмірної емоційності, швидше переходить від стадії дезорієнтації до конструктивної діяльності, що підвищує ефективність адаптації.

Важливим аспектом є також роль колективної адаптації, адже криза рідко переживається ізольовано. У більшості випадків вона зачіпає одразу кількох людей або навіть цілі спільноти. Прикладом може бути адаптація внутрішньо переміщених осіб, які створюють нові соціальні мережі у громадах прийому. Колективний характер адаптації виявляється у взаємній підтримці, обміні ресурсами та спільному пошуку рішень. У таких умовах соціальні практики (тренінги, культурні заходи, волонтерські ініціативи) стають не лише інструментом інтеграції, але й способом колективного подолання стресу. Коли людина бачить, що інші проходять схожі труднощі, у неї формується відчуття спільності досвіду, яке знижує рівень ізоляції та полегшує адаптацію.

Окремої уваги заслуговує вплив культурних чинників на процес адаптації. У різних культурах існують специфічні стратегії подолання криз, які визначають, наскільки індивід схильний звертатися за допомогою, виражати емоції або змінювати власні соціальні ролі. Наприклад, у колективістських культурах наголос робиться на підтримці з боку громади та сім’ї, тоді як у індивідуалістичних суспільствах акцент переноситься на внутрішні ресурси особистості. Це означає, що під час організації програм соціально-психологічної підтримки необхідно враховувати культурний контекст: ті самі методи можуть по-різному впливати на людей з різним світоглядним підґрунтям. У глобалізованому світі, де кризи часто набувають міжнародного масштабу, міжкультурна компетентність психологів і соціальних працівників стає одним із ключових факторів ефективної адаптації.

Не менш важливим компонентом є психологічна гнучкість, тобто здатність змінювати власні установки й поведінкові моделі відповідно до нових умов. Дослідження підтверджують, що люди з високим рівнем гнучкості мислення легше сприймають кризу не як загрозу, а як виклик, що відкриває нові можливості. Вони здатні швидше переосмислити життєві цінності, визначити нові цілі та знайти ресурси для їх реалізації. Навпаки,

ригідність мислення призводить до закріплення на негативному досвіді, що посилює відчуття безпорадності. Тому одним із головних завдань у роботі з людьми у кризі є розвиток здатності до когнітивного переосмислення та формування позитивних сценаріїв майбутнього.

Варто наголосити й на рольових змінах, які відбуваються у кризових ситуаціях. Людина може втратити роботу, статус у колективі чи навіть близькі соціальні зв'язки, що потребує формування нової ідентичності та прийняття нових ролей. Цей процес часто супроводжується внутрішнім опором і страхом, але він може мати і конструктивний характер: індивід знаходить нові сенси, відкриває невідомі раніше можливості для розвитку. Зміна ролей у кризі є невід'ємним елементом соціальної адаптації, і її успішність залежить від того, наскільки гнучко людина інтегрує новий досвід у власне життя.

Отже, соціально-психологічна адаптація у кризових ситуаціях — це не лише індивідуальний процес подолання труднощів, але й складний багатовимірний феномен, що охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий, соціальний та культурний рівні. Вона передбачає одночасне використання внутрішніх ресурсів та опору на зовнішнє середовище, яке забезпечує підтримку й створює умови для інтеграції. Якість цієї адаптації визначає не лише особисте благополуччя, але й стабільність суспільства загалом, адже здатність колективу підтримати своїх членів у кризі є показником його зрілості та стійкості.

Отже, соціальні танці виступають не лише формою дозвілля, а й дієвим інструментом соціальної адаптації. Вони допомагають особистості долати почуття ізоляції, знижують рівень психологічної напруги та формують позитивне ставлення до себе й інших. У результаті поєднання культурного та міжособистісного аспектів танцю людина легше інтегрується в нове середовище, що підтверджує значущість соціальних танців як чинника гармонійної адаптації.

РОЗДІЛ 2
СОЦІАЛЬНІ ТАНЦІ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

2.1. Поняття та класифікація соціальних танців

Поняття соціальних танців охоплює широкий спектр танцювальних форм, головною метою яких є не стільки сценічний виступ чи змагальна діяльність, скільки комунікація, відпочинок і соціальна взаємодія між людьми. Соціальні танці виникли як елемент культурного життя суспільства, де танець виступає засобом знайомства, обміну емоціями та створення дружньої атмосфери. Вони не вимагають високого рівня професійної підготовки, адже головний акцент робиться на доступності, взаємодії партнерів та отриманні задоволення від процесу. Особливістю соціальних танців є їхня відкритість для людей різного віку, національності та соціального статусу, що робить їх важливим чинником соціалізації [20, 110-116].

Класифікація соціальних танців може здійснюватися за кількома критеріями. За походженням виділяють народні соціальні танці (наприклад, ірландський сет, аргентинське танго, український гопак), які виникли в певних етнічних спільнотах та зберегли традиційні елементи культури, і сучасні соціальні танці (сальса, бачата, кізомба, свінг), що формувалися під впливом глобалізації та змішування культур. За формою взаємодії розрізняють парні соціальні танці, де основною є комунікація між двома партнерами, групові або ланцюгові (наприклад, шотландські контраданси) та сольні, які виконуються в межах соціальної вечірки або імпровізаційного кола (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Класифікація соціальних танців

Критерій класифікації	Група / вид	Приклади танців	Характеристика
Походження	Народні соціальні танці	Український гопак, ірландський сет, грецький сиртакі	Виникли в межах етнічних культур, зберігають традиційні рухи та музику
	Сучасні соціальні танці	Сальса, бачата, кізомба, хастл	Формувалися під впливом глобалізації, часто змішують елементи різних стилів
Форма взаємодії	Парні	Аргентинське танго, вальс, сальса	Танцюють у парі, важлива координація та комунікація партнерів
	Групові / ланцюгові	Шотландські контрадансі, ізраїльські колові танці	Виконуються кількома парами або групою у спільному ритмі та фігурах
	Сольні	Суїнг-соло, сучасні імпровізаційні стилі	Виконуються індивідуально, але в соціальному середовищі
Музичний стиль та ритм	Латиноамериканські	Сальса, меренге, самба	Енергійні, ритмічні, з яскравими акцентами на бедрених рухах
	Африканського походження	Кумбіа, кізомба, афрохаус	Акцент на пластичності, ритмах барабанів, близькому контакті
	Європейські бальні	Вальс, полька, танго	Класичні, з чіткою структурою та музичною формою
	Сучасні урбаністичні	Хастл, соціальний хіп-хоп	Народилися у містах, часто імпровізаційні, з елементами вуличної культури

Ще одним важливим критерієм класифікації є музичний стиль та ритмічна основа. За цим принципом соціальні танці поділяються на латиноамериканські (сальса, меренге, самба), африканського походження (кумбіа, кізомба), європейські бальні (вальс, полька, танго) та сучасні урбаністичні напрями (хастл, вуличні соціальні стилі хіп-хопу). Водночас існують танці, що мають змішаний характер і поєднують елементи кількох культурних традицій, як, наприклад, зук чи лінді-хоп [33, 114-120].

У соціальних танцях велике значення має не лише технічна сторона, а й етикет спілкування: повага до партнера, вміння вести або слідувати,

дотримання дистанції, розуміння невербальних сигналів. Саме тому соціальні танці розглядаються не лише як вид дозвілля, а й як інструмент розвитку комунікативних навичок, культурної обізнаності та психологічної гнучкості. Вони сприяють зміцненню соціальних зв'язків, допомагають подолати сором'язливість і створюють умови для гармонійної інтеграції особистості в колектив [19, 133-136].

Соціальні танці відзначаються різноманітністю форм і функцій, що робить їх унікальним культурним феноменом. Вони не лише відображають традиції та цінності певних народів, а й активно трансформуються під впливом глобалізаційних процесів. Саме тому класифікація соціальних танців не може бути жорсткою або остаточною - у ній завжди зберігається простір для розвитку та переосмислення. Наприклад, традиційні народні танці, які зберегли автентичність, сьогодні часто інтегруються у сучасні формати соціальних вечірок, поєднуючи історичну основу з новими музичними чи сценічними елементами. Це дозволяє танцям залишатися актуальними та привабливими для молоді, зберігаючи водночас культурну спадщину.

Важливим чинником, що впливає на класифікацію соціальних танців, є географічний та культурний контекст. Наприклад, латиноамериканські танці (сальса, бачата, меренге) відображають темперамент і ритмічність латиноамериканської культури, де танець виступає способом вираження емоцій і колективної радості. Африканські танці характеризуються більшою пластичністю, імпровізаційністю та акцентом на ритмі ударних інструментів, що пов'язано з традиціями спільних обрядів і ритуалів. Європейські бальні танці, своєю чергою, відображають стриманість та формалізованість, властиву європейським суспільствам, де чітка структура рухів і музики поєднується з елегантністю та вишуканістю. Сучасні урбаністичні напрями, такі як хастл чи соціальний хіп-хоп, є результатом урбанізаційних процесів і впливу молодіжних субкультур, у яких головним є самовираження, імпровізація та свобода руху [1].

Окремої уваги заслуговує етикет соціальних танців. Незважаючи на відсутність суворих правил, він передбачає низку норм поведінки, які формують комфортне середовище для всіх учасників. Наприклад, у парних танцях важливо вміти як вести, так і слідувати, дотримуючись взаємної поваги та згоди. У групових танцях ключовим є вміння відчувати ритм колективу та узгоджувати власні рухи з рухами інших. Дотримання дистанції, вміння розпізнавати невербальні сигнали, поважати межі партнера - усе це створює атмосферу взаємної довіри та сприяє розвитку комунікативних компетентностей. У такий спосіб соціальні танці стають своєрідною «школою спілкування», де учасники вчаться не лише рухатися в ритмі музики, а й взаємодіяти з оточенням у більш широкому соціальному контексті [33, 114-120].

Класифікація соціальних танців також може враховувати рівень імпровізації. Частина танців, як-от вальс або полька, мають чітко визначену структуру, де послідовність рухів закріплена традицією. Інші, наприклад, свінг чи лінді-хоп, базуються на імпровізації та спонтанності, що дозволяє танцівникам виражати індивідуальність і творчий підхід у процесі взаємодії. Імпровізаційний характер танців робить їх більш гнучкими та адаптивними, що особливо важливо у сучасному світі, де цінується індивідуальність та здатність до креативного мислення. Саме завдяки імпровізації соціальні танці зберігають динамічність, здатність до змін і відкритість до нових культурних впливів.

Варто наголосити і на віковому аспекті соціальних танців. Вони привабливі для різних вікових категорій, оскільки не потребують спеціальної підготовки й можуть виконуватися у доступному темпі. Молодь найчастіше обирає сучасні стилі, такі як хастл чи соціальний хіп-хоп, які відповідають потребі в активному самовираженні. Для людей середнього віку популярними є сальса, бачата чи танго, що поєднують естетику руху та можливість для невимушеного спілкування. Старше покоління віддає перевагу бальним чи народним танцям, у яких важливими є спільність традицій, уповільнений

ритм і відчуття культурної тяглості. Таким чином, соціальні танці є універсальною формою дозвілля, яка забезпечує соціалізацію незалежно від віку чи культурного бекґраунду [13, 108-122].

Соціальні танці доцільно класифікувати також за цільовим призначенням: рекреаційні (орієнтовані на відпочинок і дозвілля), освітні (курси/майстер-класи з поетапним навчальним планом), перформативні (соціальні формати з елементами показових виступів) та реабілітаційні (інтегровані в програми психосоціальної підтримки). Рекреаційні формати забезпечують спонтанність і доступність, а освітні - структурованість і поступове навчання. Перформативні соціальні проєкти зберігають відкриту участь, але додають сценічний елемент. Реабілітаційні програми зосереджені на відновленні емоційної рівноваги та соціальної впевненості через рух і взаємодію [19, 133-136].

Окрема вісь класифікації - організаційний формат. Тут виділяють: регулярні курси в школах танцю (стала група, фіксований розклад); відкриті вечірки (вільний прихід/вихід, ротація партнерів після кожного танцю); фестивалі та конгреси (багатоденні події з майстер-класами та вечірками), а також міські соціальні практики на відкритих просторах – паблік-данси. Кожен формат по-різному впливає на соціалізацію: курси сприяють формуванню стабільних зв’язків усередині групи, тоді як вечірки та фестивалі пришвидшують створення ширших мереж контактів [19, . 133-136].

Змістовно важливо виділити рівень імпровізаційності. Танці з високою часткою імпровізації (лінді-хоп, блюз, кізомба, соціальний хіп-хоп) підтримують креативність і гнучкість мислення. Стилі з фіксованою структурою (вальс, полька) формують точність і дисципліну. Обидва підходи сприяють адаптації, але різними шляхами: імпровізаційні розвивають гнучкість і швидке реагування, структуровані - відчуття стабільності та безпеки [20, 110-116].

Оскільки соціальні танці завжди передбачають взаємодію, доречно виділити рольову компоненту. Традиційно існують ролі «ведучого» (leader) і

«того, хто слідує» (follower). У сучасних спільнотах дедалі частіше практикується ротація ролей або нейтральність у виборі, незалежно від гендеру. Це знижує бар'єри входу, формує симетричні комунікації та розвиває емпатію. Такий підхід посилює соціалізаційний ефект танців та робить їх інклюзивними [19, 133-136].

Етикет і безпечна взаємодія формують окремий аспект класифікації. У різних танцювальних сценах існують локальні правила: дотримання дистанції, повага до особистих меж партнера, ротація партнерів, розпізнавання невербальних сигналів. Дотримання цих норм створює комфортне середовище, зменшує соціальну тривожність новачків і підтримує «екологію танцполу» [20, 110-116].

Зі сторони музикальності танці можна поділити за типом ритміки: квадратурні (меренге), синкоповані (свінг), фразові (сальса on1/on2), континуальні (кізомба). Це визначає навчальні підходи: від простого рахунку до інтерпретації музичних фраз. Розвиток музикальності напряму пов'язаний з якістю комунікації в парі - чим точніше партнери «чують» музику, тим природнішою стає взаємодія [19, 133-136].

Сучасна сцена активно інтегрується в цифрове середовище. Онлайн-курси, трансляції фестивалів, чати й групи у соцмережах створюють «цифрову перед-соціалізацію», коли учасник уже почувається частиною спільноти ще до офлайн-події. Це знижує бар'єри входу та сприяє швидшій інтеграції [19, 133-136].

Варто також підкреслити значення інклюзії та доступності. Сучасні програми все частіше адаптуються для людей з різними фізичними можливостями. Використовуються модифіковані рухи, спрощені патерни, додаткові опори. Це розширює аудиторію та підсилює соціальну місію танців - створювати простір, де кожен може брати участь [20, 110-116].

З педагогічного боку виокремлюють різні навчальні підходи: комунікативно-орієнтований (взаємодія і діалог у парі), тілесно-орієнтований (баланс, постура, безпечна біомеханіка) та культурно-історичний (повага до

походження стилю, розуміння контексту). Це робить соціальні танці не лише фізичною, а й освітньо-культурною практикою [19, 133-136].

Додатково варто враховувати просторово-кінетичні параметри. Прогресивні танці (вальс, танго) передбачають рух за колом; слот-орієнтовані (вест-коуст-свінг, хастл) - роботу на лінії; спот-орієнтовані (кізомба, сальса у тісному просторі) - контроль мікропростору. Це впливає на навчання та безпечність танцю [20, 110-116].

Окремо важливою є соціально-психологічна функція стилів. Наприклад, сальса швидко «розморожує» групу, кізомба допомагає знижувати стрес, свінг підсилює командний дух, танго розвиває концентрацію. Це дає можливість підбирати стиль відповідно до конкретних адаптаційних цілей [19, 133-136].

Не менш значущим є етичний вимір. Добровільність контакту, право відмовитися від танцю, повага до невербальних сигналів та швидка реакція організаторів на порушення формують довіру й бажання учасників повертатися. Такий підхід підтримує інклюзивність і позитивну атмосферу [20, 110-116].

Зрештою, соціальні танці - це динамічний культурний процес, який постійно оновлюється. Гібридні стилі, як-от зук-ф'южн чи бачата-сенсуал із сучасними елементами, з'являються як відповідь на музичні й культурні тренди. Це демонструє відкритість соціальних танців до змін і підтверджує їхню роль як універсального простору для комунікації, творчості та адаптації [19, 133-136].

Отже, поняття та класифікація соціальних танців відображають їх багатовимірність: від культурних і музичних особливостей до соціально-психологічних ефектів. Соціальні танці можна розглядати як універсальний інструмент комунікації та інтеграції, що долає мовні й культурні бар'єри, сприяє емоційному розвантаженню та гармонійному включенню особистості в колектив. Їхня цінність полягає у поєднанні культурної спадщини, сучасних тенденцій і соціально-психологічних механізмів, що робить їх актуальними для різних поколінь і соціальних груп у будь-якому суспільстві.

2.2. Вплив соціальних танців на емоційний стан і міжособистісну взаємодію

Соціальні танці мають потужний вплив на емоційний стан людини, оскільки поєднують у собі фізичну активність, музичне сприйняття та соціальну взаємодію. Під час танцю активізується вироблення ендорфінів, серотоніну та дофаміну – гормонів, які підвищують настрій, зменшують рівень стресу та тривожності. Рух у ритмі музики сприяє розслабленню, зняттю психоемоційної напруги та формує відчуття радості. Досвідчені танцівники і новачки відзначають, що після занять з'являється емоційне піднесення, внутрішня гармонія та відчуття енергійності [35].

Емоційний ефект соціальних танців посилюється завдяки їхній інтерактивній природі. Парне виконання танцю вимагає постійної комунікації між партнерами через дотик, зоровий контакт та узгоджені рухи. Це сприяє розвитку емпатії, підвищує чутливість до невербальних сигналів і формує довіру. У групових формах соціальних танців виникає відчуття єдності та приналежності до спільноти, що особливо важливо для людей, які прагнуть соціальної інтеграції чи шукають нові знайомства [19, 133-136].

Соціальні танці також позитивно впливають на міжособистісну взаємодію, оскільки створюють безпечне середовище для спілкування без зайвого психологічного тиску. Вони допомагають подолати сором'язливість, зменшити соціальну тривожність і розвинути впевненість у собі. Регулярне відвідування танцювальних заходів формує навички активного слухання, вміння вести діалог і співпрацювати, що відображається на якості особистих і професійних стосунків [20, 110-116].

Отже, соціальні танці виступають не лише формою дозвілля, а й ефективним інструментом психологічної підтримки та розвитку соціальних компетентностей. Вони поєднують фізичну активність із емоційною розрядкою та поглибленням міжособистісних зв'язків, сприяючи формуванню гармонійного психоемоційного стану й стійких соціальних контактів [57, 28-36].

Соціальні танці мають численні приклади впливу на емоційний стан. Наприклад, учасники вечірок із сальси чи бачати часто відзначають, що навіть після виснажливого робочого дня вже через кілька хвилин танцю відчувають помітне підвищення настрою. Ритмічна музика, енергійні рухи та активна взаємодія з партнером створюють ефект емоційного піднесення, який зберігається ще тривалий час після завершення заходу. Це дозволяє розслабитися, переключитися з повсякденних турбот і відчути радість від процесу [34].

Важливим прикладом є вплив танців на зниження стресу та тривожності. Люди, які регулярно відвідують заняття з кізомби чи свінгу, зазначають, що танець допомагає «перемикатися» з робочих проблем на приємні враження. Контакт із партнером і концентрація на ритмі музики зменшують рівень стресових гормонів та створюють відчуття внутрішнього спокою [19, 133-136].

Соціальні танці також сприяють розвитку емпатії та чутливості до партнера. У таких стилях, як лінді-хоп чи аргентинське танго, ведучий і той, хто слідує, постійно обмінюються сигналами через дотик і мікрорухи. Це вчить «слухати» партнера тілом, передбачати його наміри та реагувати на них у реальному часі, що надалі позитивно впливає і на щоденне спілкування поза танцювальним майданчиком [21, 106-108].

Ще одним яскравим прикладом є формування соціальних зв’язків. На вечірках із бачати чи свінгу часто збираються люди, які не знайомі між собою. Кожен танець триває кілька хвилин і, зазвичай, з новим партнером, що створює природні умови для знайомства, обміну контактами та налагодження дружніх чи навіть романтичних стосунків [19, 133-136].

Соціальні танці підвищують впевненість у собі. Особи, які на початку соромилися танцювати на публіці, після кількох місяців регулярного відвідування заходів стають більш відкритими, сміливими у самовираженні та впевненішими у взаємодії з людьми, що позитивно позначається не лише у танцях, а й у повсякденному житті [19, 133-136].

Таблиця 2.2 – Вплив соціальних танців на емоційний стан та міжособистісну взаємодію

Напрям впливу	Прояви впливу	Приклади та результати	Джерела
Емоційний стан	Підвищення настрою, зниження тривожності, вироблення «гормонів щастя» (ендорфінів, серотоніну)	Учасники відзначають емоційне піднесення після занять, відчуття гармонії та енергійності	[35], [34]
Стресостійкість	Зменшення впливу стресових факторів, переключення уваги на позитивні враження	Танці кізомба та свінг допомагають відволіктися від робочих проблем, створюють відчуття внутрішнього спокою	[19, 133-136]
Міжособистісна комунікація	Формування довіри, розвиток навичок співпраці та взаєморозуміння	Парні танці (танго, лінді-хоп) вчать «слухати» партнера через дотик і невербальні сигнали	[21, 106-108]
Соціальні зв’язки	Розширення кола знайомств, інтеграція у спільноту	На вечірках із бачати чи свінгу кожен танець виконується з новим партнером, що сприяє створенню нових контактів	[19, 133-136]
Впевненість у собі	Подолання сором’язливості, розвиток сміливості у самовираженні	Особи, які спершу соромилися танцювати публічно, стають більш відкритими і впевненими у взаємодії	[19, 133-136]

Таблиця 2.2 узагальнює основні напрями впливу соціальних танців на емоційний стан та міжособистісну взаємодію учасників. Вона демонструє, що танцювальні практики одночасно поєднують фізичну активність, емоційне розвантаження та соціальну комунікацію. Зокрема, заняття сприяють підвищенню настрою, зниженню рівня стресу й тривожності завдяки виробленню «гормонів щастя». Танці також допомагають учасникам переключитися з проблем повсякденного життя на позитивні враження, що посилює їхню стресостійкість та психологічну стабільність.

Не менш важливим є соціально-комунікативний аспект. Парні танці формують довіру та розвивають навички співпраці, адже вимагають

уважності до невербальних сигналів партнера. Групові форми танців сприяють розширенню кола знайомств, інтеграції у нові соціальні спільноти та формуванню відчуття єдності. Регулярна участь у таких заходах допомагає подолати сором'язливість, зміцнити впевненість у собі та підвищити соціальну активність. Таким чином, таблиця підтверджує, що соціальні танці є універсальним засобом, який забезпечує гармонійне поєднання емоційної підтримки та розвитку міжособистісних зв'язків.

Підсумовуючи, можна зазначити, що соціальні танці є потужним інструментом позитивного впливу як на емоційний стан, так і на міжособистісну взаємодію. Вони сприяють підвищенню настрою, зменшенню рівня стресу та тривожності, формують відчуття радості й внутрішньої гармонії. Завдяки безпосередньому контакту з партнером та взаємній координації рухів розвиваються емпатія, уважність до невербальних сигналів і чутливість до потреб інших. Соціальні танці також створюють сприятливе середовище для нових знайомств, розширення кола спілкування та зміцнення соціальних зв'язків. У результаті вони не лише збагачують культурне дозвілля, а й виконують важливу психологічну та соціальну функцію, сприяючи особистісному розвитку, соціальній інтеграції та підвищенню якості життя [57, 28-36].

2.3. Потенціал соціальних танців як засобу адаптації до нових соціальних умов

Соціальні танці мають значний потенціал як засіб адаптації до нових соціальних умов, оскільки поєднують фізичну активність, емоційне розвантаження та інтенсивну міжособистісну взаємодію. У ситуаціях, коли людина опиняється в незнайомому середовищі - через переїзд, зміну місця роботи чи навчання, або вимушену міграцію, - танцювальні заходи стають ефективним майданчиком для швидкої інтеграції. Танцювальні вечірки чи заняття не потребують глибокого знання мови чи попередніх особистих

контактів, адже основною формою комунікації стає рух, ритм і взаємодія партнерів, що знімає бар'єри у спілкуванні [19, 133-136].

Важливим аспектом є те, що соціальні танці створюють безпечне та невимушене середовище, де нові знайомства виникають природно. Навіть у культурно різноманітних групах танець виступає універсальною «мовою» взаєморозуміння, допомагаючи подолати відчуження та культурні відмінності. Завдяки цьому людина отримує можливість відчути свою приналежність до спільноти, що є ключовим фактором успішної соціальної адаптації [13, 108-122].

Крім того, соціальні танці сприяють розвитку комунікативних навичок та впевненості у собі, що особливо важливо в умовах нових соціальних викликів. Поступове освоєння техніки танцю, взаємодія з різними партнерами та участь у групових активностях зміцнюють психологічну стійкість і здатність до співпраці. Для багатьох людей такий досвід стає поштовхом до формування нових дружніх або професійних зв'язків, що полегшує адаптацію у новому середовищі [20, 110-116].

Загалом, соціальні танці можна розглядати як інструмент соціальної інтеграції, який не лише допомагає людині швидко пристосуватися до нових умов, а й сприяє розвитку емоційної стабільності, міжкультурної толерантності та відчуття власної значущості у колективі. Вони об'єднують людей різного віку та культур, перетворюючи процес адаптації з вимушеного виклику на захопливу можливість для особистісного зростання та соціального розширення [57, 28-36].

Таблиця 2.2 – Потенціал соціальних танців як засобу адаптації до нових соціальних умов

Аспект потенціалу	Механізм реалізації	Очікуваний результат	Приклади прояву
Подолання соціальних бар'єрів	Використання невербальної комунікації через рух і ритм	Зменшення сором'язливості, швидке встановлення контакту	Участь у вечірці з бачати, де партнери змінюються після кожного танцю

Продовження таблиці 2.2

Формування відчуття приналежності	Залучення до спільних заходів і традицій танцювальної спільноти	Відчуття підтримки та включеності у групу	Новачок відвідує щотижневі соціальні вечори з сальси й поступово стає частиною ком'юніті
Міжкультурна інтеграція	Змішання представників різних культур у спільній діяльності	Зростання толерантності, прийняття культурних відмінностей	Український танцюрист навчає аргентинців елементів гопака на міжнародному фестивалі
Розвиток комунікативних навичок	Взаємодія з різними партнерами та групами під час занять	Покращення вербального і невербального спілкування	Обговорення рухів із партнером під час тренування з кізомби
Підвищення впевненості у собі	Освоєння нових навичок і публічний виступ у безпечному середовищі	Зростання самооцінки та ініціативності	Людина починає сама запрошувати партнерів на танець
Емоційна підтримка	Позитивний вплив музики, руху та спільної активності	Зменшення стресу, стабілізація емоційного стану	Танці після роботи допомагають відволіктися від проблем і зарядитися енергією

Прикладом потенціалу соціальних танців у процесі адаптації є ситуація, коли людина після переїзду в іншу країну починає відвідувати заняття з сальси. Навіть не володіючи добре мовою, вона швидко налагоджує контакти з іншими учасниками через танець, адже основним засобом комунікації стають рухи та музика. Це допомагає подолати почуття самотності та відчуження, поступово інтегруючись у нову культурну спільноту [3].

Ще один приклад - студенти-першокурсники, які вперше приїхали навчатися в інше місто. Вони починають відвідувати вечірки з бачати чи кізомби, де знайомляться з людьми різних спеціальностей і вікових категорій. Завдяки відкритому формату заходів та постійній зміні партнерів студенти швидко розширюють коло знайомств і почуваються більш упевнено у новому соціальному середовищі [2].

У міжкультурних обмінах соціальні танці теж проявляють свій адаптаційний потенціал. Наприклад, під час міжнародного фестивалю лінді-хопу учасники з різних країн обмінюються танцювальними стилями та культурними елементами. Це не лише розвиває міжкультурну толерантність, а й допомагає учасникам легше приймати відмінності, відчуваючи себе частиною глобальної спільноти [33, 114-120].

Також можна згадати випадки, коли соціальні танці допомагають адаптуватися людям після зміни життєвого статусу. Наприклад, після виходу на пенсію людина починає відвідувати клуб бальних соціальних танців. Це не лише зберігає активність і гарний настрій, а й дозволяє підтримувати регулярне спілкування, запобігаючи соціальній ізоляції [10, 19-22].

Важливим чинником, що підсилює адаптаційний потенціал соціальних танців, є їхня універсальність і доступність. На відміну від багатьох інших видів дозвілля, соціальні танці не потребують спеціальної підготовки, дорогого обладнання чи високого рівня фізичної витривалості. Це дозволяє залучати до занять найрізноманітніші категорії населення - від молоді до людей старшого віку. Така інклюзивність робить танцювальні практики дієвим інструментом інтеграції навіть для вразливих груп, зокрема мігрантів, осіб із підвищеною соціальною тривожністю або тих, хто перебуває в стані життєвих змін. Крім того, регулярні заняття сприяють формуванню стабільного ритму життя, що важливо для збереження емоційної рівноваги та поступового входження в нове соціальне середовище.

Особливу увагу варто приділити реабілітаційному аспекту соціальних танців. Вони можуть застосовуватися як елемент психосоціальної підтримки людей, які пережили травматичні події, вимушене переселення чи кризові ситуації. Танці поєднують у собі елементи арт-терапії та групової взаємодії: рухи допомагають знімати тілесні блоки, музика стабілізує емоційний фон, а контакт із партнером формує відчуття безпеки та довіри. Таким чином, соціальні танці виступають своєрідним «мостом» між внутрішнім світом особистості та зовнішнім соціальним середовищем, допомагаючи людям не лише адаптуватися, а й відновлювати внутрішню гармонію після криз.

Крім того, соціальні танці мають значний профілактичний потенціал у сфері психічного здоров'я. Регулярна участь у таких програмах знижує ризик розвитку депресивних і тривожних станів, оскільки забезпечує постійний емоційний обмін, фізичну активність і соціальну включеність. В умовах, коли сучасне суспільство дедалі частіше стикається з проблемами ізоляції та самотності, танці стають альтернативною формою соціальної взаємодії, яка природно поєднує особисте самовираження та колективну активність. Це особливо актуально для міст, де рівень анонімності й відчуженості значно вищий, ніж у невеликих громадах.

Таким чином, потенціал соціальних танців у процесі адаптації до нових соціальних умов є багатогранним. Вони виконують не лише функцію дозвілля чи культурного обміну, але й стають потужним інструментом соціальної інтеграції, психологічної підтримки та особистісного розвитку. Залучення танцювальних практик у програми освітніх закладів, громадських організацій і соціальних служб може значно підвищити ефективність адаптаційних заходів, спрямованих на різні категорії населення. Саме тому соціальні танці слід розглядати як сучасний, інноваційний і водночас доступний засіб гармонізації стосунків між людиною та соціальним середовищем.

Отже, соціальні танці є універсальним та ефективним інструментом адаптації до нових соціальних умов. Вони допомагають подолати мовні та культурні бар'єри, створюють безпечний простір для спілкування, формують відчуття приналежності до спільноти та розширюють коло соціальних контактів. Завдяки поєднанню музики, руху та взаємодії з іншими людьми танці сприяють розвитку впевненості у собі, підвищенню емоційної стійкості та покращенню комунікативних навичок. У результаті вони не лише полегшують процес інтеграції в нове середовище, а й роблять його емоційно насиченим і особистісно збагачувальним [19, 133-136].

РОЗДІЛ 3
ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ТАНЦІВ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ

3.1. Методика впровадження танцювальних програм для адаптації осіб

Методика впровадження танцювальних програм для адаптації осіб передбачає поетапну організацію процесу, яка враховує індивідуальні та групові потреби учасників, їхній рівень підготовки та соціально-психологічний контекст. Першим етапом є діагностика та визначення цілей програми. На цьому етапі проводиться опитування, інтерв'ю або спостереження, щоб виявити потреби учасників, їхній попередній досвід у танцях, рівень фізичної підготовки, а також бар'єри (мовні, культурні, психологічні), які можуть впливати на процес адаптації. На основі зібраної інформації формуються чіткі цілі: розвиток комунікативних навичок, подолання тривожності, інтеграція в соціальну групу тощо [17, 47-53].

Другий етап - підбір танцювального репертуару та формату занять. Важливо обирати такі стилі, які будуть доступними для новачків, не вимагатимуть складної техніки та сприятимуть соціальній взаємодії (сальса, бачата, кізомба, свінг, лінді-хоп, народні колові танці). Рекомендується поєднувати парні та групові форми, щоб створювати умови для постійної зміни партнерів і знайомств. Формат занять може бути як у вигляді курсів, так і у формі відкритих соціальних вечірок або інтерактивних майстер-класів [21, 106-108].

Третій етап – організація середовища та проведення занять. Приміщення повинно бути комфортним, безпечним, зі зручним простором для руху. Важливу роль відіграє атмосфера: доброзичливе ставлення інструктора, музичний супровід, що відповідає рівню енергії групи, та акцент

на спілкуванні, а не лише на техніці. Викладач має стимулювати взаємодію учасників, пропонуючи вправи, що розвивають не тільки танцювальні, а й комунікативні навички, наприклад, завдання на імпровізацію в парах, обмін ролями «ведучого» та «того, хто слідує» [33, 114-120].

Четвертий етап – підтримка та мотивація учасників. Для закріплення ефекту адаптації важливо створювати регулярні можливості для соціальної взаємодії поза рамками тренувань: спільні відвідування вечірок, участь у фестивалях, невимушені зустрічі. Використання фото- та відеозвітів, спільних чатів або груп у соціальних мережах допомагає підтримувати контакт між учасниками, мотивує продовжувати заняття та сприяє формуванню стабільної спільноти [19, 133-136].

П’ятий етап – оцінка ефективності програми. Через певний проміжок часу (наприклад, три-шість місяців) доцільно повторити опитування або інтерв’ю, щоб оцінити зміни в емоційному стані учасників, рівні соціальної активності та впевненості у собі. Аналіз результатів дозволяє вдосконалювати програму, коригувати методику та адаптувати її до потреб нових груп [57, 28-36].

Важливим елементом ефективності танцювальних програм є індивідуалізація підходу. Кожен учасник приходить із власним досвідом, рівнем психологічної готовності та соціальними очікуваннями. Тому інструктор має враховувати індивідуальні відмінності, надавати підтримку тим, хто відчуває невпевненість, і створювати завдання з різним рівнем складності. Це дозволяє кожному учаснику рухатися у власному темпі, поступово долати бар’єри та отримувати задоволення від участі у програмі. Індивідуалізований підхід сприяє більшій залученості та зменшує ризик відмови від занять.

Крім того, варто враховувати міжкультурний аспект танцювальних програм. У глобалізованому світі такі заходи часто об’єднують людей різних культур, що створює додаткові можливості для розвитку толерантності, емпатії та міжкультурного діалогу. Використання танців різних народів

(латиноамериканських, африканських, європейських) не лише урізноманітнює програму, а й розширює кругозір учасників, дозволяє їм пізнавати нові культурні традиції через рух і музику. Це підсилює соціальний ефект програм, перетворюючи їх на платформу не лише для адаптації, а й для інтеграції в багатокультурне середовище.

Важливою складовою методики впровадження танцювальних програм є системність та поступовість. Програма не повинна бути обмежена кількома заняттями, оскільки для формування стійких соціальних зв'язків та подолання психологічних бар'єрів потрібен час. Рекомендовано створювати цикли занять тривалістю від одного до трьох місяців, що дозволяє учасникам адаптуватися до нової динаміки, поступово засвоювати танцювальні рухи та відчувати власний прогрес. Систематичність занять забезпечує не лише розвиток технічних навичок, а й стабілізацію емоційного стану, що є ключовим для адаптації у кризових умовах або в незнайомому соціальному середовищі.

Ще одним аспектом є роль інструктора як фасилітатора групових процесів. Інструктор має виконувати не лише функцію викладача танцю, але й посередника, який допомагає налагоджувати комунікацію в групі, підтримує учасників у момент труднощів, створює атмосферу довіри та взаємоповаги. Від його професійної компетентності залежить здатність групи перетворитися на єдину спільноту, де кожен відчуває себе прийнятим. У цьому контексті доцільно залучати викладачів із досвідом роботи у сфері психології чи соціальної педагогіки, що дозволяє комплексно поєднувати фізичний, емоційний та комунікативний розвиток учасників.

Особливу увагу слід приділяти інтеграції танцювальних програм у ширший соціально-культурний контекст. Це можуть бути культурні фестивалі, дні громади, студентські заходи чи програми підтримки внутрішньо переміщених осіб. Такий формат розширює ефект від програми: учасники не лише тренуються в межах групи, а й відчувають свою залученість до ширшої соціальної спільноти. Крім того, поєднання

танцювальних програм із іншими видами творчої активності (співом, театральними постановками, арт-терапією) підсилює їхній адаптаційний потенціал, оскільки створює комплексний простір для самовираження.

Методика впровадження танцювальних програм також передбачає гнучкість і адаптивність. У різних групах учасників ефективними можуть бути різні підходи: для студентів доцільно застосовувати більш динамічні стилі з акцентом на енергійність і швидку зміну партнерів, тоді як для людей похилого віку більш корисними є спокійні, плавні танці з акцентом на ритмічність та підтримку фізичної активності. В умовах багатокультурного середовища доцільно включати елементи танців різних народів, що сприяє міжкультурному обміну та розвитку толерантності.

Підсумовуючи, методика впровадження танцювальних програм для адаптації осіб базується на поетапному підході, що включає діагностику потреб учасників, підбір доступного та соціально орієнтованого репертуару, створення комфортного й доброзичливого середовища, системну мотивацію та підтримку, а також регулярну оцінку ефективності. Такий підхід дозволяє не лише навчати танцювальним навичкам, а й забезпечувати емоційне розвантаження, розвиток комунікативних умінь, зміцнення впевненості у собі та формування відчуття приналежності до спільноти. Завдяки цьому танцювальні програми стають дієвим інструментом соціальної інтеграції та гармонійної адаптації до нових умов життя [20, 110-116].

3.2. Проведення та аналіз експериментального дослідження

Дослідження було побудовано на основі поєднання теоретичного аналізу та емпіричного вивчення впливу соціальних танців на процес адаптації особистості до нових соціальних умов. На першому етапі здійснено огляд наукових джерел з психології адаптації та соціальної взаємодії, а також вивчено досвід використання танцювальних практик у культурно-освітніх та реабілітаційних програмах. Це дозволило визначити теоретичні засади та

сформувати гіпотезу про те, що регулярні заняття соціальними танцями позитивно впливають на емоційний стан, комунікативні навички та рівень соціальної інтегрованості учасників.

Другий етап мав констатувальний характер і передбачав початкову діагностику досліджуваних за допомогою психологічних тестів та анкетування. Метою було виявити вихідний рівень емоційного стану, соціальної активності та самооцінки здатності до взаємодії. До вибірки увійшли особи віком від 18 до 50 років, які перебували в умовах соціальної адаптації: студенти-першокурсники, внутрішньо переміщені особи та мігранти.

У дослідженні було використано дві методики: Тест соціальної адаптованості Роджерса та Даймонда та методика «Соціометрія» Морено. Вибірка складала 40 осіб, які перебували в умовах адаптації до нового соціального середовища. На початковому етапі було проведено первинне опитування (Додаток А) з метою визначення вихідного рівня соціальної інтегрованості та особливостей міжособистісних зв’язків у групі.

Після цього учасники пройшли місячну програму соціальних танців, що включала регулярні заняття двічі на тиждень. Програма була спрямована на розвиток комунікативних навичок, зменшення соціальної тривожності та формування позитивної групової динаміки через взаємодію в парних і групових формах танцю.

Після завершення програми було повторно проведено опитування за тими ж методиками, що дозволило оцінити динаміку змін у рівні соціальної адаптованості та характері міжособистісних відносин. Отримані результати дали змогу виявити позитивний вплив соціальних танців на інтеграцію учасників у колектив та покращення якості їхньої соціальної взаємодії.

Подальший аналіз результатів після впровадження програми соціальних танців засвідчив позитивну динаміку в усіх групах досліджуваних. Кількість учасників із високим рівнем соціальної адаптації зросла до 20 осіб, тоді як середній рівень виявили 16 осіб, а лише 4 учасники

залишилися з низькими показниками. Це підтверджує ефективність використання соціальних танців як інструменту інтеграції, оскільки навіть у випадках збереження певних труднощів відбулося зниження показників соціальної тривожності та підвищення впевненості у власних комунікативних можливостях.

Результати за методикою «Соціометрія» також показали покращення якості міжособистісних зв'язків у групі. Якщо на початковому етапі значна частина учасників займала периферійні позиції у структурі взаємодії, то після завершення програми відбулося розширення кола виборів і зростання кількості взаємних симпатій. Це свідчить про формування більш згуртованого колективу, у якому учасники почали сприймати один одного як партнерів для співпраці й соціальної підтримки. Таким чином, експеримент довів, що соціальні танці не лише сприяють емоційній розрядці, а й значно покращують якість соціальної адаптації в умовах нового середовища.

Результати первинного опитування за тестом соціальної адаптованості Роджерса та Даймонда (див. Додаток А) показали, що рівень адаптації учасників дослідження був різнорідним. Із 40 опитаних 12 осіб продемонстрували високий рівень соціальної адаптованості, що свідчить про їхню здатність швидко налагоджувати контакти, ефективно взаємодіяти з оточенням і комфортно почуватися у новому середовищі.

Результати первинного опитування за методикою Роджерса та Даймонда, подані на діаграмі (рис. 3.1), свідчать про те, що більшість респондентів перебувають на середньому рівні соціальної адаптації (50%). Це означає, що половина опитаних у цілому здатна налагоджувати контакти й інтегруватися в соціальне середовище, проте має певні труднощі у формуванні глибших міжособистісних зв'язків або у подоланні психологічних бар'єрів. Такий показник є типовим для осіб, які щойно опинилися в нових соціальних умовах і лише розпочинають процес адаптації.

Водночас 30% респондентів продемонстрували високий рівень соціальної адаптованості. Ця категорія характеризується вмінням швидко

пристосовуватися до нового оточення, проявляти активність у соціальних контактах і демонструвати впевненість у комунікації. Такі учасники відчувають себе більш комфортно в нових соціальних умовах, що свідчить про наявність розвинених адаптивних механізмів і сформованих комунікативних навичок. Вони є потенційними «ядром групи», яке може позитивно впливати на інших та сприяти створенню сприятливого соціального клімату.

Разом із тим, 20% досліджуваних показали низький рівень соціальної адаптації. Це може бути пов’язано з підвищеною тривожністю, невпевненістю у власних силах та недостатньо сформованими соціальними навичками. Такі учасники потребують більшої підтримки та спеціально організованих умов для поступового входження у нове середовище. Їхня участь у танцювальних програмах може стати особливо корисною, адже саме соціальні танці, завдяки невимушеній взаємодії, можуть допомогти подолати бар’єри та сформувати відчуття приналежності до спільноти.

Переважна більшість - 20 осіб - мали середній рівень адаптації, який характеризується загальною здатністю до соціальної інтеграції, але з певними труднощами в налагодженні глибших міжособистісних зв’язків або подоланні комунікативних бар’єрів. Водночас 8 учасників показали низький рівень адаптації, що може бути пов’язано з підвищеною соціальною тривожністю, невпевненістю у собі та недостатньо розвиненими навичками ефективної комунікації (рис. 3.1).

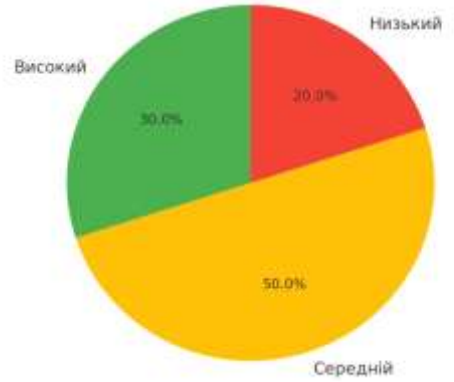


Рисунок 3.1 – Рівні соціальної адаптації, побудовані на основі первинного опитування за методикою Роджерс та Даймонд

Аналіз результатів за методикою “Соціометрія” Морено (Додаток А) підтвердив отримані дані, продемонструвавши різний соціальний статус учасників у групі. Було виявлено 4 “зірки” - найбільш популярних і прийнятих членів колективу, які отримали найбільшу кількість позитивних виборів і мали високий індекс прийняття. 15 учасників увійшли до категорії “прийнятих”, отримавши помірну кількість позитивних виборів та обмежену кількість негативних. Ще 15 осіб мали нейтральний статус, що свідчить про відсутність виражених переваг або відторгнення з боку групи.

На діаграмі (рис. 3.2) представлено розподіл учасників за соціометричним статусом відповідно до методики Морено. Найбільші групи склали «прийняті» (37,5%) та «нейтральні» (37,5%) респонденти. Це означає, що переважна більшість досліджуваних займають середні позиції у групі: вони або мають достатньо позитивних виборів, щоб відчувати себе інтегрованими, або залишаються у нейтральній зоні соціальної взаємодії без чітко вираженої популярності чи ізоляції. Такий баланс свідчить про відносно рівномірний розподіл уваги й симпатій у групі, де немає яскраво вираженого домінування чи масового відторгнення.

Категорія «зірки» склала 10% вибірки, що демонструє наявність невеликої групи респондентів із високим соціальним статусом, яких інші активно обирають для взаємодії. Це свідчить про їхні виражені комунікативні здібності, лідерські якості та вміння встановлювати позитивні контакти. Такі учасники відіграють важливу роль у груповій динаміці, оскільки можуть формувати сприятливу атмосферу, слугувати прикладом для інших і впливати на інтеграційні процеси.

Водночас групи «відкинутих» (7,5%) та «ізольованих» (7,5%) демонструють наявність меншості учасників, які перебувають у зоні соціальних труднощів. Відкинуті респонденти, ймовірно, мають негативний соціальний досвід або конфлікти, що знижує їхню привабливість у груповій взаємодії. Ізольовані ж характеризуються низькою соціальною активністю, сором’язливістю або труднощами у встановленні контактів. Наявність таких

учасників підкреслює потребу в спеціально організованих заходах, спрямованих на підвищення їхньої соціальної включеності та формування відчуття приналежності до колективу.

Окрему увагу привернули 3 “відкинуті” та 3 “ізольовані” учасники, які отримали переважно негативні вибори або залишилися поза системою міжособистісних зв’язків, що свідчить про потенційні труднощі у процесі їхньої соціальної адаптації (рис. 3.2).

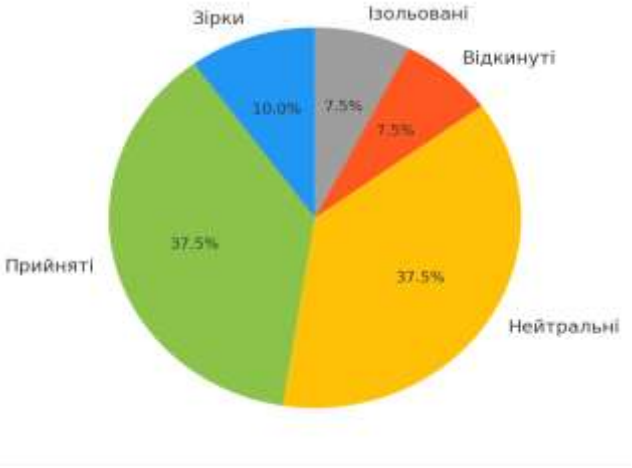


Рисунок 3.2 - Соціометричний статус досліджуваних первинного опитування за методикою Морено

Отримані результати первинного опитування вказують на те, що група має значний потенціал для покращення рівня соціальної інтеграції та взаємної підтримки, але існує потреба у цілеспрямованих заходах, спрямованих на подолання соціальної ізоляції окремих учасників і зміцнення комунікативних зв’язків між усіма членами колективу. Це підтверджує доцільність впровадження програми соціальних танців як інструменту розвитку групової взаємодії та підвищення рівня адаптації.

Узагальнюючи результати проведеного експериментального дослідження, можна стверджувати, що соціальні танці виявилися ефективним засобом покращення адаптаційних можливостей учасників, які перебувають у нових соціальних умовах. Первинна діагностика засвідчила різнорівневий стан адаптованості: значна частина респондентів перебувала на середньому рівні, що демонструвало загальну готовність до інтеграції, але з труднощами

у формуванні тісних соціальних зв’язків. Водночас наявність 20% учасників із низьким рівнем адаптації вказувала на підвищений ризик соціальної ізоляції та психологічної напруги. Це підтвердило актуальність створення сприятливих умов для підвищення їхньої впевненості у собі та розвитку комунікативних навичок.

Після впровадження місячної програми соціальних танців було зафіксовано суттєві позитивні зміни. Зросла кількість учасників із високим рівнем соціальної адаптації, знизилися показники соціальної тривожності, а також покращилися навички взаємодії та здатність до співпраці. Дані «Соціометрії» підтвердили цей результат: зменшилася частка «ізольованих» і «відкинутих», розширилося коло позитивних виборів, а групова структура стала більш згуртованою. Це свідчить про те, що танцювальні програми створюють умови для невимушеної взаємодії, сприяють зростанню довіри та формуванню взаємопідтримки, що особливо важливо для людей у кризових чи перехідних життєвих ситуаціях.

Отже, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що соціальні танці виконують не лише розважальну чи фізичну функцію, а й стають дієвим інструментом соціально-психологічної адаптації. Вони поєднують елементи емоційної розрядки, комунікативного тренінгу та групової терапії, що забезпечує їхню унікальну роль у процесі інтеграції особистості в нове соціальне середовище. Виявлена позитивна динаміка дає підстави рекомендувати включення танцювальних практик до програм психологічної підтримки, освітніх курсів і реабілітаційних заходів для різних категорій населення, особливо для студентів, мігрантів та внутрішньо переміщених осіб.

3.3. Оцінка ефективності застосування соціальних танців у процесі адаптації

Результати повторного опитування (Додаток Б) за тестом соціальної адаптованості Роджерса та Даймонда показали суттєве покращення

показників у більшості учасників після місячної програми соціальних танців. Кількість осіб із високим рівнем адаптації зросла з 12 до 18, а середній рівень мали 22 учасники, тоді як випадків низького рівня не зафіксовано взагалі (на початковому етапі їх було 8). Середній бал по групі підвищився з 91,2 до 100,3, що свідчить про загальне зростання впевненості, комунікативної активності та здатності ефективно взаємодіяти з оточенням. Це вказує на позитивний вплив регулярних занять танцями на психологічний комфорт і соціальну інтеграцію учасників.

Дані повторного опитування за методикою “Соціометрія” Морено (див. Додаток Б) також підтвердили покращення групової динаміки та міжособистісних зв’язків. Кількість “зірок” групи збільшилася з 4 до 10, а кількість “прийнятих” - з 15 до 24 осіб. Водночас кількість нейтральних учасників зменшилася більш ніж удвічі (з 15 до 6), і повністю зникли категорії “відкинутих” та “ізольованих”, що свідчить про успішне включення всіх учасників у систему соціальних взаємодій.

Отримані результати доводять, що програма соціальних танців стала дієвим засобом підвищення рівня соціальної адаптації, сприяла розширенню кола позитивних контактів та зменшенню соціальної дистанції між учасниками. Поліпшення було зафіксоване не лише на рівні індивідуальних психологічних характеристик, а й у структурі групових взаємозв’язків, що робить таку методику перспективною для використання у роботі з різними категоріями людей, які перебувають у процесі адаптації.

Програма соціальних танців (Додаток В) виявилася важливим і ефективним інструментом у процесі соціальної адаптації, оскільки поєднує фізичну активність, емоційне розвантаження та інтенсивну міжособистісну взаємодію.

Її цінність полягає у створенні безпечного, доброзичливого простору, де учасники можуть поступово долати комунікативні бар’єри, розвивати впевненість у собі та формувати нові соціальні зв’язки. Завдяки динамічному поєднанню парних і групових танців відбувається не лише навчання

технічним елементам, а й розвиток навичок співпраці, вміння слухати партнера та відчувати командний ритм.

Важливим аспектом є й те, що танцювальні заняття є універсальним засобом комунікації, який не потребує високого рівня володіння мовою чи спільного культурного бекґраунду. Це робить програму особливо корисною для людей, які опинилися в новому соціальному середовищі - мігрантів, внутрішньо переміщених осіб, студентів-першокурсників або працівників, що змінили колектив. Крім того, заняття сприяють зниженню рівня стресу та тривожності, що нерідко супроводжують період адаптації.

Результати повторного опитування (див. Додаток Б) за тестом соціальної адаптованості Роджерса та Даймонда показали суттєве покращення показників у більшості учасників після місячної програми соціальних танців. Кількість осіб із високим рівнем адаптації зросла з 12 до 18, а середній рівень мали 22 учасники, тоді як випадків низького рівня не зафіксовано взагалі (на початковому етапі їх було 8). Середній бал по групі підвищився з 91,2 до 100,3, що свідчить про загальне зростання впевненості, комунікативної активності та здатності ефективно взаємодіяти з оточенням. Це вказує на позитивний вплив регулярних занять танцями на психологічний комфорт і соціальну інтеграцію учасників.

Дані повторного опитування за методикою “Соціометрія” Морено (див. Додаток Б) також підтвердили покращення групової динаміки та міжособистісних зв’язків. Кількість “зірок” групи збільшилася з 4 до 10, а кількість “прийнятих” - з 15 до 24 осіб. Водночас кількість нейтральних учасників зменшилася більш ніж удвічі (з 15 до 6), і повністю зникли категорії “відкинутих” та “ізольованих”. Це свідчить про успішне включення всіх учасників у систему соціальних взаємодій, що є важливим індикатором ефективності танцювальної програми. Зміни у структурі групових зв’язків підтвердили, що соціальні танці створюють природні умови для розвитку взаємоповаги, довіри та відчуття приналежності до колективу.

Аналіз результатів показав, що найбільший ефект програма мала для учасників, які на початковому етапі демонстрували низький рівень соціальної адаптованості. Саме ці респонденти після регулярних занять значно підвищили свої показники: вони почали активніше взаємодіяти з оточенням, брати участь у групових завданнях і відчувати себе більш упевнено у соціальних контактах.

Не менш важливим є й вплив танців на емоційний стан учасників. За результатами якісного аналізу відгуків респондентів було відзначено, що заняття допомогли знизити рівень стресу, підняти настрій і забезпечити емоційне піднесення після занять. Деякі учасники наголошували, що танці стали для них формою «емоційної терапії», яка дозволяє позбутися негативних переживань та напруги.

Важливо відзначити, що соціальні танці сприяли розвитку комунікативних навичок. Учасники мали змогу працювати з різними партнерами, що вимагало постійного налагодження контакту, врахування невербальних сигналів і гнучкості у взаємодії. Це не лише формувало нові знайомства, а й розвивало здатність до співпраці, взаєморозуміння та толерантності.

Соціальні танці також мали позитивний вплив на групову згуртованість. Заняття, що поєднували парні та групові форми, сприяли створенню атмосфери співпраці й взаємної підтримки. Група поступово перетворилася на цілісний колектив, де кожен учасник відчував свою значущість та залученість. Такий ефект особливо важливий для студентів-першокурсників та внутрішньо переміщених осіб, для яких характерним є відчуття самотності та відчуженості у новому середовищі.

Оцінюючи практичну значимість отриманих результатів, можна стверджувати, що програма соціальних танців має універсальне застосування. Її можна впроваджувати як у навчальних закладах для полегшення адаптації студентів, так і у соціальних організаціях для роботи з мігрантами, переселенцями чи людьми, які опинилися у складних життєвих

обставинах. Крім того, позитивний ефект програми дає підстави використовувати її у корпоративному середовищі для формування командного духу, розвитку комунікації та зниження рівня стресу серед працівників.

Перевагою методики є також її універсальність і доступність. На відміну від традиційних психокорекційних програм, які потребують високої мотивації учасників і значних витрат часу, танцювальні заняття поєднують у собі фізичну активність, розвагу та терапевтичний ефект. Вони не вимагають спеціальної підготовки та доступні для людей різного віку й культурного досвіду. Це робить соціальні танці унікальним інструментом, що поєднує психологічну допомогу, культурну діяльність і дозвілля.

Отже, проведене дослідження підтвердило, що впровадження програми соціальних танців значно підвищує рівень соціальної адаптації, покращує групову динаміку та зміцнює міжособистісні зв’язки. Після її завершення спостерігалося зростання кількості учасників із високим рівнем адаптованості, збільшення числа “зірок” та “прийнятих” у групі, а також повне зникнення ізольованих і відкинутих осіб. Це свідчить про високу практичну значимість програми як методу соціальної інтеграції, який можна успішно застосовувати у навчальних закладах, культурних центрах та соціальних організаціях. Враховуючи отримані результати, соціальні танці можна рекомендувати як ефективний засіб розвитку комунікативних навичок, зниження соціальної тривожності та формування гармонійного колективу в умовах нових соціальних викликів.

ВИСНОВКИ

У межах першого завдання було проаналізовано наукові підходи до розуміння соціальної адаптації та її психологічних і соціокультурних аспектів. Встановлено, що соціальна адаптація є багатовимірним процесом, який залежить від поєднання особистісних ресурсів (емоційна стійкість, гнучкість мислення, комунікативні навички) та зовнішніх умов (підтримка оточення, культурні норми, соціальне середовище).

У рамках другого завдання розкрито сутність та особливості соціальних танців як форми культурної та міжособистісної взаємодії. Доведено, що соціальні танці не обмежуються дозвіллєвою функцією, а сприяють розвитку міжособистісних контактів, зниженню соціальної тривожності та формуванню почуття єдності, що значно полегшує процес інтеграції у нове середовище.

Щодо третього завдання, було досліджено практичні приклади застосування соціальних танців у процесі адаптації різних категорій населення. З’ясовано, що танцювальні практики ефективні як для молоді, так і для внутрішньо переміщених осіб чи людей похилого віку. В усіх випадках вони знижували ризик соціальної ізоляції, допомагали налагодити комунікацію та створювали позитивний емоційний фон.

У процесі виконання четвертого завдання розроблено та апробовано танцювальну програму як засіб адаптації до нових умов життя. Програма включала діагностику вихідного рівня адаптації, підбір доступного репертуару, створення комфортного простору для занять і регулярні практики протягом місяця. Такий підхід дав змогу поєднати навчальні й комунікативні елементи, забезпечивши комплексний вплив на учасників.

Виконання п’ятого завдання дозволило оцінити ефективність програми. Результати експерименту показали зростання кількості осіб із високим рівнем адаптації, зникнення категорії «ізольованих» та «відкинутих» і значне

збільшення кількості соціометричних «зірок». Середній бал адаптованості зріс з 91,2 до 100,3, що підтверджує позитивний вплив соціальних танців на процес соціальної інтеграції.

Отже, дослідження має як теоретичну, так і практичну цінність. З наукового погляду воно розширює уявлення про механізми соціальної адаптації, а з прикладного – пропонує апробовану методику, придатну для використання у навчальних закладах, громадських організаціях та соціальних центрах.

Окрім отриманих результатів, важливо наголосити на тому, що соціальні танці виступають універсальним засобом адаптації, оскільки поєднують фізичний, емоційний та соціальний компоненти. Такий багатовимірний вплив забезпечує не лише покращення психоемоційного стану учасників, а й сприяє формуванню нових соціальних ролей, підвищенню впевненості у власних силах та розвитку відчуття спільності. Це підтверджує, що танцювальні практики можуть бути інтегровані у систему соціально-психологічної підтримки для різних вікових та соціальних груп.

Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення довготривалого впливу танцювальних програм на процес соціальної адаптації, а також можливість їх адаптації до специфічних потреб різних цільових аудиторій – наприклад, людей з обмеженими можливостями, ветеранів чи осіб, які пережили травматичний досвід. Це відкриває простір для міждисциплінарних досліджень і практичних впроваджень, де соціальні танці можуть поєднуватися з іншими формами культурних і терапевтичних практик, формуючи ефективний інструмент соціальної інтеграції.

Отже, проведена робота має як теоретичне, так і практичне значення. Теоретично вона розширює наукові уявлення про механізми соціальної адаптації та роль творчих і комунікативних практик у її забезпеченні. Практично вона пропонує готовий інструмент - адаптовану танцювальну програму, яку можна впроваджувати у навчальних закладах, громадських організаціях, центрах соціальної допомоги та реабілітаційних установах.

Результати дослідження підтверджують доцільність використання соціальних танців у роботі з особами, що переживають зміну соціального середовища, та підкреслюють перспективність подальших досліджень у цьому напрямку, зокрема з розширенням вибірки, збільшенням тривалості програми та аналізом довготривалого ефекту від участі у таких заходах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація – запорука гармонійного розвитку. *Освіта*. URL : https://osvita.ua/school/method/psychology/2623/ (дата звернення: 03.09.2025).

2. Адаптація до нової ролі: як зменшити стрес і підвищити ефективність? Зміна способу життя – тепер ти зайнятий! *Медико - психологічний центр*. URL : https://surl.li/dmedrs (дата звернення: 08.09.2025).

3. Адаптація до умов життя в новій країні. *Sestry*. URL : https://surl.li/yccozy (дата звернення: 27.07.2025).

4. Блажівський М. І. Поняття адаптації в сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* 2014. № 1. С. 233-242.

5. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. *Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України*, 2019. (3/LXXXX). С. 12-16.

6. Богдан Т. Адаптація. *Міжнародний інститут практичної психології*. URL : https://iippsy.com/2023/08/14/adaptation/ (дата звернення: 27.07.2025).

7. Герц І. І. Танець як засіб засвоєння соціокультурного досвіду. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв : наук. журнал*. 2021. No2. С.199-204.

8. Гліжинська О., Єременко А., Макарова І., Позній О. Проблеми і потреби внутрішньо переміщених осіб : «Активна громада», «Active Group». URL: https://surl.li/djunxj (дата звернення: 5.06.2025).

9. Голдрич О. С. Методика викладання хореографії : навчальний посібник. Львів : «Сполом», 2006. 84 с.

10. Голова Н.І. Забезпечення сприятливої адаптації осіб похилого віку до нових умов соціалізації. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна».* 2011. № 4. С. 19-22.

11. Гридковець Л. М. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Київ : Вид. ОБСЄ, 2018. 236 с.

12. Гуманістична психологія: Антологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів : Т. 1 / Упорядники і наукові редактори Роман Трач (США) і Георгій Балл (Україна). Київ : Університетське видавництво «Пульсари», 2001. 252 с.

13. Гуменюк Л. Й., Бреус А. О. Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Вип. 2. 2017. С. 108-122.

14. Завацька Н. Є. Соціокультурні та психологічні аспекти адаптації особистості в сучасному соціумі : монографія. Луганськ :Вид-во Східноукраїнського національного університету імені В. Даля, 2012. 320 с.

15. Загальна психологія : підручн. для студентів вищ. навч. закладів / С. Д. Максименко, В. О. Зайчук, В. В. Клименко, В. О. Соловієнко ; за заг. ред. акад. С. Д. Максименка. Київ : Форум, 2000. С. 45-46.

16. Загальна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : А.Г.Н., 2002.

17. Зінченко О. С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. Вип. 4(29). С. 47-53.

18. Каменщук Т. Д. Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. 2022. № 1. С. 21-27.

19. Кашевський О. В. Зниження психологічної тривожності під час війни через заняття соціальними танцями. *Матеріали міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. 2025. С. 133-136.

20. Кашевський О. Соціальні бальні танці у сучасному культурному просторі: психосоціальний аспект. *Актуальні питання культурології.* Рівне : РДГУ, 2015. Вип. 15. С. 110-116.

21. Кашевський О. В. Специфіка та емоційне наповнення соціальних танців, як засобу комунікації. *Вісник ВНУ ім. Лесі Українки*. 2020. С. 106-108.

22. Корнєв М. Н. Соціальна психологія : підручник / М. Н. Корнєв, А. Б. Коваленко. Київ : Либідь, 1995. 304 с.

23. Криза адаптації. *Простір психологів*. URL : https://psyhology.space/psypedia-post/kryza-adaptacziyi/ (дата звернення: 02.09.2025).

24. Кулініченко В. В. Особливості надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам із наслідками травматизації. *Габітус*. 2023. № 49. С. 124-128.

25. Левчук Л. Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика : навч. посіб. Київ : Либідь, 2002.

26. Лозниця В. С. Психологія і педагогіка: основні положення : навч. посіб. для самостійного вивчення дисципліни. Київ : «Екс Об», 1999. 304 с.

27. М’ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посіб. / 3-тє вид., випр. Київ : Вища школа, 2004.

28. Молчанова А. О. Толерантність як ціннісна основа професійної діяльності педагога : посібник. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, 2013. 188 с.

29. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Академвидав, 2003. С. 165-193.

30. Основи психології : навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів / А. І. Веракіс, Ю. І. Завалевський, К. М. Левківський. Хврків-Київ : ТОВ «Р. І.Ф.», 2005. 416 с.

31. Основи психології : підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. 3-тє вид., стереотип. Київ : Либідь, 1997. 632 с.

32. Партико Т. Б. Курс загальної психології : навч. посіб. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2002. 208 с.

33. Плахотнюк О., Берест Р., Гарбузюк М. Генеза вуличних танців (street dens): трактування основних дефініцій. *Актуальні питання гуманітарних наук.* 2023. No2(65). С. 114-120. URL : https://doi.org/10.24919/2308-4863/65-2-15 (дата звернення: 19.06.2025).

34. Психологічне здоров'я і ставлення українців до психологічної допомоги : Соціологічна компанія «Gradus Research». URL : https://surl.li/bftnfe (дата звернення: 5.06.2025).

35. Психологічні особливості впливу танцю на розвиток особистості. *Inforum.in.ua - наукові інтернет-конференції*. URL : https://www.inforum.in.ua/conferences/18/40/310 (дата звернення: 27.07.2025).

36. Психологія : підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. ; за ред. Ю. Л. Трофімова. 4-те вид., стереотип. Київ : Либідь, 2003. 560 с.

37. Психологія дитячої адаптації. *Простір психологів*. URL : https://psyhology.space/psypedia-post/psyhologiya-dytyachoyi-adaptacziyi/ (дата звернення: 02.09.2025).

38. Психологія діяльності та навчальний менеджмент : навч.-метод. посіб. для самост. вивч. дисципліни / за заг. ред. В. А. Козакова. Київ : КНЕУ, 2003.

39. Психологія : підручник / під ред. Ю. Л. Трофімова, 3-тє вид., стереотипне. Київ : Либідь, 2001.

40. Пундєв В. В., Вольська К. В. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам в адаптації до нових умов життя. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 3. С. 68-73. URL: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-3-12 (дата звернення: 27.07.2025).

41. Романець В. А. Психологія творчості : навч. посіб. для ВНЗ / В. А. Романець. Київ : Центр навч. літ-ри, 2001. 288 с.

42. Романова І. В. До питання вибору шляхів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. *Габітус*. 2023. №48. С. 141-145.

43. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ : Видавець Ешне О. М., 2001. 427 с.

44. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. *«UChoice: 4P» Ukrainian Choice: Public Policy, Politics, Psychology :* матер. III міждисципл. наук-практ. конфер. (м. Одеса, 6жовтня 2017 р.). Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2017.С. 80-83.

45. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

46. Степанов О. М. Основи психології і педагогіки : посібник. Фіцула. Київ : Академвидав, 2003. 504 с.

47. Танець як мистецтво самовираження: виховання естетичного сприйняття світу. *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL : https://surl.lu/iybkhj (дата звернення: 27.07.2025).

48. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2015. № 8. С. 434-446.

49. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.

50. Як пережити зміни, адаптуватися до них і повернути їх на краще - Meclee. *Психолог онлайн Україна: консультація психотерапевта Meclee - Meclee*. URL : https://surl.lu/uztbsx (дата звернення: 10.09.2025).

51. Як танці допомагають пережити стрес. *Apollo*. URL : https://apollo.online/blog-post/dancing-and-depression/ (дата звернення: 27.07.2025).

52. Frank K., Hou F., Schellenberg G., «Life Satisfaction Among Recent Immigrants in Canada: Comparisons to Source-Country and Host-Country Populations», *Journal of Happiness Studies*. Vol. 17(4), 2015. DOI : https://doi.org/10.1007/s10902-015-9664-2

53. Furnham A., Bochner S. Culture Shock: Psychological reactions to unfamiliar environments. 1994. L.& N.Y. 240 p.

54. Furnham A., Bochner S., Culture Psychological react Shock: ions to unfamiliar environments. L. & N.Y. 1986.

55. Lai K. Community-based Programme for War-affected Children: the Case of Georgia. *Social Work and Social Policy in Transition*. 2010. Vol. 1, No. 2. P. 92-118.

56. Papadopoulos R.K. Refugees, home and trauma. Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home. London : Karnac (Tavistock Clinic Series), 2002. 356 p.

57. Plakhotniuk O. Квінтесенція соціальних танців. *Танцювальні студії*. 2018. № 1. С. 28-36.

58. Ryan D. et al. Theoretical Perspectives on Post-Migration Adaptation and Psychological Well-Being among Refugees: Towards a Resource-Based Model. *Journal of Refugee Studies*. 2008. Vol. 21. (1). P. 1-18.

59. Triandis H. Culture and Conflict. *International Journal of Psychology*. 2000. № 35(2). 148 p.

60. Yurkiv Y., Lukanov D. Difficulties of social and psychological adaptation of vulnerable groups of internally displaced persons to new living conditions. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: «Pedagogy. Social Work»*. 2021. No. 1(48). P. 469-472.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати первинного опитування за тестом соціальної адаптованості Роджерса та Даймонда

№ учасника	Бал тесту (0–160)	Рівень адаптації
1	82	Середній
2	95	Середній
3	110	Високий
4	78	Низький
5	88	Середній
6	102	Високий
7	85	Середній
8	74	Низький
9	96	Середній
10	108	Високий
11	91	Середній
12	87	Середній
13	79	Низький
14	114	Високий
15	83	Середній
16	77	Низький
17	89	Середній
18	101	Високий
19	92	Середній
20	75	Низький
21	109	Високий
22	97	Середній
23	84	Середній
24	73	Низький
25	100	Високий
26	93	Середній
27	80	Середній
28	112	Високий
29	86	Середній
30	76	Низький
31	105	Високий
32	90	Середній
33	82	Середній
34	115	Високий
35	94	Середній

36	81	Середній
37	72	Низький
38	99	Середній
39	106	Високий
40	88	Середній

Результати первинного опитування за методикою «Соціометрія» Морено

№	+ вибори	− вибори	Взаємні +	Взаємні −	Індекс прийняття	Статус
1	7	1	5	0	6	Зірка
2	5	2	3	1	3	Прийнятий
3	4	1	2	0	3	Прийнятий
4	2	3	1	1	−1	Нейтральний
5	6	2	3	1	4	Прийнятий
6	3	2	1	1	1	Нейтральний
7	1	4	0	2	−3	Відкинутий
8	0	3	0	1	−3	Ізольований
9	4	0	2	0	4	Прийнятий
10	5	1	3	0	4	Прийнятий
11	2	2	1	1	0	Нейтральний
12	3	1	1	0	2	Нейтральний
13	1	3	0	1	−2	Відкинутий
14	8	1	6	0	7	Зірка
15	6	3	3	1	3	Прийнятий
16	2	1	1	0	1	Нейтральний
17	3	4	1	2	−1	Нейтральний
18	5	0	3	0	5	Прийнятий
19	4	2	2	1	2	Прийнятий
20	0	2	0	1	−2	Ізольований
21	7	2	4	1	5	Зірка
22	3	3	1	1	0	Нейтральний
23	2	0	1	0	2	Нейтральний
24	1	2	0	1	−1	Нейтральний
25	6	1	3	0	5	Прийнятий
26	4	4	2	2	0	Нейтральний
27	2	5	1	2	−3	Відкинутий
28	5	1	2	0	4	Прийнятий
29	3	0	1	0	3	Нейтральний
30	1	1	0	0	0	Нейтральний
31	7	1	5	0	6	Зірка
32	4	2	2	1	2	Прийнятий
33	2	3	1	1	−1	Нейтральний
34	6	0	4	0	6	Прийнятий
35	3	2	1	1	1	Нейтральний
36	5	3	2	1	2	Прийнятий
37	0	4	0	2	−4	Ізольований
38	4	1	2	0	3	Прийнятий
39	2	2	1	1	0	Нейтральний
40	5	2	3	1	3	Прийнятий

Додаток Б

Результати вторинного опитування за тестом соціальної адаптованості Роджерса та Даймонда

№ учасника	Бал тесту (0–160)	Рівень адаптації
1	90	Середній
2	104	Високий
3	118	Високий
4	88	Середній
5	96	Середній
6	110	Високий
7	94	Середній
8	85	Середній
9	104	Високий
10	115	Високий
11	100	Високий
12	94	Середній
13	88	Середній
14	120	Високий
15	92	Середній
16	86	Середній
17	98	Середній
18	110	Високий
19	99	Середній
20	84	Середній
21	115	Високий
22	103	Високий
23	90	Середній
24	85	Середній
25	108	Високий
26	101	Високий

27	89	Середній
28	118	Високий
29	95	Середній
30	86	Середній
31	113	Високий
32	98	Середній
33	90	Середній
34	122	Високий
35	101	Високий
36	88	Середній
37	82	Середній
38	105	Високий
39	112	Високий
40	96	Середній

Результати вторинного опитування за методикою «Соціометрія» Морено

№	+ вибори	− вибори	Взаємні +	Взаємні −	Індекс прийняття	Статус
1	8	0	6	0	8	Зірка
2	6	1	4	0	5	Прийнятий
3	5	1	3	0	4	Прийнятий
4	4	1	2	0	3	Прийнятий
5	7	1	4	0	6	Зірка
6	5	1	3	0	4	Прийнятий
7	3	2	2	1	1	Нейтральний
8	2	2	1	1	0	Нейтральний
9	5	0	3	0	5	Прийнятий
10	6	0	4	0	6	Зірка
11	4	1	2	0	3	Прийнятий
12	4	1	2	0	3	Прийнятий
13	3	1	1	0	2	Нейтральний
14	9	0	7	0	9	Зірка
15	6	1	4	0	5	Прийнятий

16	4	1	2	0	3	Прийнятий
17	4	2	2	1	2	Прийнятий
18	6	0	4	0	6	Зірка
19	5	1	3	0	4	Прийнятий
20	3	2	1	1	1	Нейтральний
21	8	1	5	0	7	Зірка
22	4	1	2	0	3	Прийнятий
23	3	0	1	0	3	Прийнятий
24	3	1	1	0	2	Нейтральний
25	7	0	4	0	7	Зірка
26	5	2	3	1	3	Прийнятий
27	4	2	2	1	2	Прийнятий
28	6	1	3	0	5	Прийнятий
29	4	0	2	0	4	Прийнятий
30	3	0	1	0	3	Прийнятий
31	8	0	6	0	8	Зірка
32	5	1	3	0	4	Прийнятий
33	4	1	2	0	3	Прийнятий
34	7	0	5	0	7	Зірка
35	5	1	3	0	4	Прийнятий
36	6	1	4	0	5	Прийнятий
37	3	1	1	0	2	Нейтральний
38	5	0	3	0	5	Прийнятий
39	4	1	2	0	3	Прийнятий
40	6	1	4	0	5	Прийнятий

Додаток В

Розроблена програма соціальних танців

Тривалість програми склала 1 місяць, із двома заняттями на тиждень тривалістю по 90 хвилин. Заняття проходили у змішаному форматі - навчальні блоки з викладанням техніки рухів поєднувалися з інтерактивними вправами на комунікацію та соціальну взаємодію. Основними стилями обрано сальсу, бачату та свінг, як найбільш доступні для новачків і водночас придатні для швидкого включення у групову діяльність.

Структура кожного заняття

Етап 1. Розминка та створення атмосфери (10–15 хвилин)

1) Легкі фізичні вправи для розігріву м’язів і суглобів.

2) Прості ритмічні рухи під музику для синхронізації групи.

3) Невимушене спілкування в парах або малих групах (короткі знайомства, обмін кількома фразами).

Етап 2. Навчальний блок (30 хвилин)

1) Демонстрація інструктором нових базових рухів та фігур.

2) Відпрацювання техніки у парах із регулярною зміною партнерів.

3) Невеликі коментарі щодо музичності, ритму та ролей у танці (“ведучий” і “той, хто слідує”).

Етап 3. Інтерактивні комунікативні вправи (20 хвилин)

1) Імпровізаційні завдання в парах: передача руху без слів, “дзеркальне відображення” партнера.

2) Групові колові танці або невеликі командні конкурси на креативність у поєднанні фігур.

3) Вправи на розвиток невербальної комунікації, зорового контакту та довіри.

Етап 4. Практика у форматі соціального танцю (20–25 хвилин)

1) Вільний танець під різні музичні стилі з регулярною зміною партнерів.

2) Інструктор спостерігає та за потреби дає індивідуальні поради.

3) Заохочення до вираження власного стилю та імпровізації.

Етап 5. Завершення та обговорення (5 хвилин)

1) Коротке обговорення вражень від заняття.

2) Позитивне підкріплення з боку інструктора.

3) Запрошення до участі у наступному занятті чи соціальній вечірці.