

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**

**Харківський національний університет внутрішніх справ**

**Сумська філія**

**Кафедра гуманітарних дисциплін**

## **ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

**з навчальної дисципліни «Конфліктологія»  
вибіркових компонент  
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

**081 Право (право)**

**№10 за темою «ВПЛИВ ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ НА  
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН. ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ РАЦІОНАЛЬНОЇ  
ПОВЕДІНКИ»**

**Суми 2024**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 14.08.2024 р. №8

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою Сумської філії  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 08.07.2024 р. №8

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та  
соціально-економічних дисциплін  
Протокол від 13.08.2024 р. №7

Розглянуто на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії  
Харківського національного університету внутрішніх справ  
Протокол від 27.06.2024 р. №22

**Розробник:**

1. Професор кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії ХНУВС,  
канд. іст. наук, ст. наук. співр. **Надія ДЕМИДЕНКО**

**Рецензент:**

1. Професор кафедри психології та педагогіки Харківського  
національного університету внутрішніх справ, доктор психологічних  
наук, професор **Наталія МІЛЮРАДОВА**

## План лекції

1. Арт-терапія як метод психологічної корекції емоційно-особистісних проблем учасників конфлікту
2. Бібліо-терапія як психотерапевтичний метод подолання конфліктів
3. Вигадування історій як метод переструктурування конфліктної ситуації.
4. Танцювальна терапія як метод психологічного захисту особистості в конфлікті.

## Рекомендована література

### Основна

1. Гуменюк Л. Й. Соціальна конфліктологія. Львів : ЛьвДУВС, 2015. 564 с.  
**URI:**[https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/445/1/Гуменюк\\_соціальна\\_конфліктологія\\_2015.pdf](https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/445/1/Гуменюк_соціальна_конфліктологія_2015.pdf)
2. Герасіна Л.М., Требі М.П. Конфліктологія : навч. посіб. Харків. : Право, 2012. 128 с.  
**URI:**[https://library.nlu.edu.ua/POLN\\_TEXT/POSIBNIKI\\_2012/Konfliktologiy\\_2012.pdf](https://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/POSIBNIKI_2012/Konfliktologiy_2012.pdf)
3. Конфліктологія : навч. посіб. / Л. М. Герасіна, М. П. Требін, В. Д. Воднік та ін. — Х. : Право, 2012. — 128 с.  
**URI:**[http://library.nlu.edu.ua/POLN\\_TEXT/POSIBNIKI\\_2012/Konfliktologiy\\_2012.pdf](http://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/POSIBNIKI_2012/Konfliktologiy_2012.pdf)
4. Матвійчук Т. Ф. Конфліктологія: навчально-методичний посібник. Львів : Вид-во «ГАЛИЧ-ПРЕС», 2018. 76 с.  
**URI:**[https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/10152/1/Матвійчук\\_Т.\\_Конфліктологія.pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/10152/1/Матвійчук_Т._Конфліктологія.pdf)
5. Яхно Т. П. Конфліктологія та теорія переговорів : навч. посіб. К. : Центр учб. літ., 2018. 175 с.  
**URI:**[https://resource.odmu.edu.ua/chair/download/111775/dEYMgVyF2oQMwrEwf0ОНCw/Конфліктологія\\_та\\_теорія\\_переговорів.pdf](https://resource.odmu.edu.ua/chair/download/111775/dEYMgVyF2oQMwrEwf0ОНCw/Конфліктологія_та_теорія_переговорів.pdf)

### Додаткова

1. Демиденко Н.М. Психологічні аспекти впливу засобів масової інформації в умовах війни : із досвіду Великої Британії. *Підготовка правоохоронців у системі МВС України в умовах воєнного стану* : зб. Наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2022. С. 181-183.  
**URI:**<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/12565>
2. Ніколаєнко С.О. Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при посттравматичному стресовому розладі. *Світогляд-Філософія-Релігія*. Суми : ДВНЗ "УАБС НБУ", 2014. Вип. 7. С. 51-62.  
**URI:**[http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21)

[REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=sfr\\_2014\\_7\\_8](#)

3.Словник-довідник термінів з конфліктології / За ред. М. І. Пірен. Київ. Чернівці: Чернівецький держ. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2016. 189 с.  
URI:<https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/31879>

4.Тюріна В., Солохіна Л. Вплив воєнних конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість. Суспільство. Війна*. Матеріали Міжнародної конференції. Харківський національний університет внутрішніх справ. 2022. С.116-118. <https://dspace.univd>

### Інформаційні та навчальні ресурси в Інтернеті

1. Електронна бібліотека юридичної літератури «Правознавець»  
URI:<http://www.pravoznavec.com.ua>

## ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

### 1.Арт-терапія як метод психологічної корекції емоційно особистісних проблем учасників конфлікту

Використання мистецтва, літератури, засобів масової інформації з метою попередження конфліктів та їх конструктивного розв'язання визнається сьогодні вченими як один із перспективних напрямів підвищення конфліктологічної культури сучасного суспільства. Введення цієї проблематики до змістуконфліктології набагато збільшує її практичні можливості. Художнє осмислення реальності не протистоїть, а доповнює, посилює та полегшує науковий аналіз проблеми конфліктів, адже будь-яка галузь мистецтва впливає на розуміння людьми сутності й ролі конфліктів у їхньому житті, а також на формування стереотипів поведінки в проблемних ситуаціях взаємодії з оточуючими.

Останнім часом у суспільстві значно зросла роль засобів масової інформації як чинників, що визначають поведінку людей, їхню конфліктність. Зміст, форма й динаміка повідомлень, які передають ЗМІ, значно впливають на психічний стан людей, їхнє ставлення до інших, викликають в них найрізноманітніші почуття. Так, за даними соціологічного дослідження почуттів, які виникають у глядачів після перегляду інформаційних телевізійних передач, проведеного у 1996 році, стало відомо, що в респондентів переважають негативні почуття (50,7%) надпозитивними (13,9%). Серед позитивних почуттів ними були названі такі: інтерес (44%), надія (24,3%), довіра (13,7%), впевненість (9,3%), безстаршність (9,2%), спокій (7,1), гордість (7,0), бадьорість (6,2%); тоді як захищеними почувалися лише 3,4%. Серед негативних почуттів респонденти назвали: тривогу (59,6%), беззахисність (58,1%), втому (57,9%), невпевненість (57,2%), почуття обдуреності (50,8%), приниження (50,5%), страх (48, 9%), розчарування (45,2%), байдужість (28,3%). Очевидно, що ці почуття відбиваються на поведінці телеглядачів, в тому числі й у конфліктних ситуаціях.

Викладене вище дозволяє зробити висновок, що мистецтво й засобимасової інформації:

- здійснюють потужний вплив на формування в усіх людей установок, які визначають їхню поведінку в конфліктних ситуаціях;
- зумовлюють розуміння й оцінку конфліктів самими конфліктологами, керівниками, політиками;
- допомагають формувати в людей, починаючи з дитинства, стереотипи конструктивної чи деструктивної поведінки в проблемних ситуаціях соціальної взаємодії.

Підтвердженням цьому є результати діагностики художніх установок залучення особистості до спілкування із мистецтвом, здійсненої російськими науковцями наприкінці XX століття. Проведене анкетування глядачів кінотеатрів дозволило виявити типологію їхнього художнього сприймання, яка охоплює 4 групи —споживачів мистецтва: проблемно орієнтовану, для якої мета спілкування з мистецтвом полягає у збагаченні життєвого досвіду іпереживанні —гострих вражень (25-27%); морально орієнтовану, для якоїмета спілкування з мистецтвом – засвоєння моделей поведінки, вибірстратегій і тактик взаємодії з партнером у конфліктній ситуації (14-15%);гедоністично орієнтовану, яка залучається до мистецтва з метою розваги(40%); естетично орієнтовану, яка прагне до естетичних вражень (16%). Наоснові цього можна зробити висновок, що твори мистецтва розглядаються здосить значною частиною їх глядачів та слухачів як підручники життя, посібники з конфліктології, засоби релаксації, рекреації та реабілітації вконфліктних ситуаціях.

Саме тому мистецтво все більш активно використовується сьогодні психологами з метою психотерапії та психокорекційної роботи з клієнтами, гармонізації їх стану та зниження емоційної напруги у конфлікті, що зумовило виникнення психологічногометоду арт-терапії (терапії мистецтвом).

## **2. Арт-терапія як метод психологічної корекції емоційно-особистісних проблем учасників конфлікту.**

Вперше термін „арт-терапія” увів до наукового обігу Андріан Хілл у 1938 році з метою корекції емоційно-особистісних проблем та труднощівособистісного розвитку хворих дітей. Зміст цього терміну охоплював усі види заняття мистецтвом та творчою діяльністю з метою нормалізації психо-емоційного стану особистості у процесі її самовираження й самопізнання.

З точки зору представників класичного психоаналізу, основним механізмом корекційного впливу в арт-терапії є механізм сублімації. На думку, К. Юнга, мистецтво, особливо легенди й міфи, значною мірою полегшуютьпроцес індивідуалізації саморозвитку особистості та гармонізують її стан на основі встановлення зрілого балансу між несвідомим і свідомим „Я”.

Найважливішою технікою арт-терапевтичного впливу є техніка активної уяви, спрямована на те, щоби зіштовхнути й у такий спосіб примирити між собою свідоме й несвідоме засобом їх афективної взаємодії. З точки зору гуманістичної психології, корекційні можливості арт-терапії пов'язані із наданням особистості практично необмежених можливостей для самовираження й самореалізації у продуктах творчості, утвердженні й пізнанні свого „Я”. Створювані нею продукти, що об'єктивують її афективне ставлення до світу, полегшують процес комунікації і встановлення стосунків з партнерами по спілкуванню, в тому числі й у конфлікті. Сам процес творчості в арт-терапії розглядається як дослідження конфліктної реальності, пізнання нових, до цього часу прихованих від дослідника, сторін та створення продукту, що втілює ці стосунки.

Основою психологічного корекційного впливу арт-терапії є те, що, по-перше, мистецтво дозволяє в особливій символічній формі реконструювати конфліктну травмуючу ситуацію та знайти її розв'язання через її переструктурування на основі креативних здібностей суб'єкта, і по-друге, воно завдяки природі естетичної реакції сприяє зміні дії „афекту від того, що мучить, до того, що приносить насолоду” (Л.С. Виготський).

#### **Завданнями арт-терапії є:**

1. Дати соціально прийнятний вихід агресивності та іншим негативним почуттям у процесі роботи над малюнками, картинами, скульптурами, створення яких знижує психологічну напругу й знімає негативні емоції.
2. Виявити думки й почуття, які людина звикла придушувати в конфлікті.
3. Розвинути відчуття внутрішнього контролю через упорядкування кольору й форм при роботі з малюнками, картинами, у процесі ліплення.
4. Сконцентрувати увагу на своїх відчуттях і почуттях у процесі занять мистецтвом.
5. Розвинути художні здібності й у такий спосіб підвищити власну самооцінку.
6. Стимулювання уяви, що допомагає розв'язувати конфлікти й налагоджувати стосунки між їх учасниками.
7. Гармонізація внутрішнього стану, адже мистецтво приносить радість, що є важливим само пособі, незалежно від того, чи народжується ця радість у глибинах підсвідомості, чи вона є результатом усвідомлення можливостей розважитися.

Арт-терапія дає вихід внутрішнім конфліктам та сильним емоціям, допомагає при інтерпретації витіснених переживань, сприяє підвищенню самооцінки та емоційного тону людини. Завдяки цьому прийоми арт-терапії використовуються при дослідженні сімейних і подружніх конфліктів, їх подолання. Поручжю або родичам пропонується разом попрацювати над художнім проектом чи зобразити свої уявлення про стан справ у родині за допомогою різних видів мистецтва. Таке вираження своїх думок і почуттів сприяє покращенню стосунків близьких людей.

Використання методу арт-терапії може відбуватися через: використання вже відомих творів мистецтва, їх аналіз та інтерпретацію; заохочення особистості до самостійної творчості; поєднання опрацювання твору мистецтва із самостійною творчістю людини; встановлення продуктивної взаємодії між учасниками конфлікту у ході мистецької діяльності.

**Торкаючись емоцій і почуттів людини, музика сильно збуджує нервову систему слухача і впливає на функціонування різних системного організму: зростання серцевої активності, діяльність залоз внутрішньої секреції, посилення згортання крові, гальмування роботи органів травлення, порушення регулярності у темпі й амплітуді дихання тощо.**

Фізіологічні дослідження виявили вплив музики на різні системи людини:

здатність підвищувати чи знижувати тиск, збільшувати темп респірації. Було виявлено посилюючий вплив музичних подразників на пульс, дихання, залежно від висоти, гучності звуку, тембру й тональності музичного твору.

Крім того, у процесі сприймання пісенних творів відбуваються довільні неусвідомлені зміни голосового апарату людини: стискання, розтулення, вібрація голосових зв'язок відповідно до частоти звуків пісні. Таким чином виникає процес —внутрішнього інтонування», тобто рефлексивного, мимовільного, неусвідомленого співінтонування слухача з твором, що звучить. У музичній психології він отримав назву перцептивної вокалізації.

Даний процес науковці розглядають як різновид нервово-м'язової активності людини, породженої музикою. З погляду психологічного механізму здійснення перцептивна вокалізація є посиленою (і водночас спрощеною) формою моторного компонента сприймання: звучання музики стимулює м'язову —вокальну реакцію слухача і певною мірою відбивається в ній. При цьому вібрація музичних звуків співпадає з м'язовою реакцією слухача не лише за структурою сигналів, але й за їх динамічною характеристикою.

Таким чином, формується візерунок м'язових знаків, які специфічно пов'язані зі слуховими враженнями і виконують роль своєрідного каталізатора слухових реакцій.

Водночас, слід зазначити, що співтворча активність найбільшою мірою виявляється у процесі сприймання слухачем саме пісенних (вокально-хорових) творів, оскільки рефлексорному м'язовому відтворенню найлегше піддається вокальна мелодія, або ж побудова з пісенним викладом музичної думки.

Тому, переживаючи конфліктну ситуацію, людина нерідко дає вихід негативним емоціям не у плачі, а в пісні. Саме так народилися тужливі ліричні та побутові пісні про сирітську долю, нелюба, втрачене кохання тощо. Процеси виконання і сприймання музичних творів, їх заспокійливого чи збуджуючого впливу на особистість, на думку психологів, перебувають між собою у тісному генетичному й функціональному взаємозв'язку.

Особливістю музичної перцепції є те, що у її ході слухач мимовільно ідентифікує себе з героями народнопісенних творів, переймаючи їх настрій (у психології цей процес називається емоційна децентрація). Означений фактор зумовлює можливість використання народної пісні як ефективного сугестивного й психокорекційного засобу, який природно й непомітно для людини торкається найпотаємніших струн її душі й справляє психологічний вплив, збуджуючи яскраві емоційні переживання та естетичні почуття, які створюють основу для гармонізації її внутрішнього стану, особливо у конфліктній ситуації.

Вираження у пісні чи в музикуванні власних емоцій допомагає особистості опанувати їх, раціонально осмислити сутність конфлікту і спокійно та виважено підійти до пошуку шляхів його розв'язання.

## **2. Бібліо-терапія як психотерапевтичний метод подолання конфліктів**

Бібліотерапія становить собою спеціальний психокорекційний вплив на людину за допомогою читання спеціально підібраної літератури з метою нормалізації чи оптимізації її психічного стану.

Методика бібліотерапії становить собою, за висловом В.М. Мясіщева, складне поєднання книгознавства, психології, психотерапії й психокорекції. Корекційний вплив читання виявляється в тому, що певні образи й пов'язані з ними почуття, потяги, бажання, думки, засвоєні за допомогою книги, поповнюють недостатність власних образів та уявлень, замінюють тривожні думки й почуття або спрямовують їх за новим руслом, до нових цілей. Таким чином послаблюється чи посилюється вплив на почуття людини, що є необхідним для відновлення її душевної рівноваги у конфлікті.

У стані нервово-емоційного збудження рекомендується читати літературу, яка заспокоює людину, викликає в неї почуття задоволення, впевненості в собі. Цьому допомагають твори, пронизані почуттями доброти, гуманізму, м'якості, інтелігентності, а також література біографічного чи автобіографічного змісту, мемуари, спогади людей з важкою долею, які, незважаючи на усі перешкоди, гідно виходять із складних життєвих ситуацій.

У стані апатії чи пригнічення доцільно читати літературні твори, які викликають психічну активність, що стимулює нормальні та захисні психічні реакції, придушуючи негативні реакції, що сприяє зникненню травмуючих переживань.

У ході бібліотерапії психологи рекомендують вести читацький щоденник, аналіз записів у якому нерідко розкриває процес суб'єктивної інтерпретації художніх творів та дозволяє читачеві проявити різноманітні емоції й почуття, викликані ними та діями героїв у конфліктних ситуаціях. Це дозволяє читачеві навчитися більш оптимальним реакціям і діям у конфлікті, уникнути занадто бурхливих, слабких чи змінених емоційних реакцій. Читання книг, сюжет яких співпадає з сюжетами життя людини, дозволяє їй побачити можливі шляхи виходу з ситуації та емоційно на них



відреагувати, що нерідко веде до розв'язання внутрішньо особистісного емоційного конфлікту. Бібліотерапія дозволяє читачеві здійснити своєрідний синтез контролю, емоційного опрацювання та вмінь, отриманих у результаті програвання читачем в уяві діалогів персонажів літературних творів, визначення альтернативних стратегій їхньої поведінки та вибору найкращої з них. У цьому процесі він, проводячи свідомо чи підсвідомо аналогію зі своєю ситуацією, знаходить прийнятне й оптимальне для себе вирішення конфліктної ситуації, в якій він опинився.

Таким чином, головне значення бібліотерапії полягає в її здатності до переключення людини з психотравмуючої конфліктної ситуації на приємні емоційні стани, відновлення її впевненості у власних силах, відкриття перед нею множини можливостей вибору власної стратегії й тактики поведінки у конфлікті і завдяки цьому стимулювання її до пошуку найкращого варіанту своєї діяльності, раціонального його осмислення.

### **3. Вигадування історій як метод переструктурування конфліктної ситуації**

Глибокі емоційні переживання, з якими людина не може впоратись у конфлікті, призводять до виникнення в неї стану дистресу, фрустрації, апатії, коли вона втрачає контроль над ситуацією і „опускає руки». Для того, щоби повернути її до активного стану, оживити її почуття використовується такий вид арт-терапії, як вигадкування історій. Цей метод дозволяє вербалізувати людині свої образи, асоціації, символи для того, щоби перетворити внутрішній неспокій на конкретний образ і відновити психічні сили за допомогою творчості. Крім того, як зазначають психологи, вербалізація внутрішніх переживань, перенесення їх на папір дозволяє звільнитися від них.

Тому процес написання оповідань, творів, щоденників сприяє звільненню від багатьох переживань та усвідомленню внутрішнього конфлікту особистістю. Літературне творення координує, дисциплінує розум і руку; уява використовується людиною у формі творення, а не у вигляді мрій і фантазій. Його психологічний сенс полягає в тому, що:

- виклад навіть простих переживань автора є справжнім твором, який відрізняє його автора від інших;
- спільна робота над твором збагачує, посилює позитивне почуття задоволення й тим самим гармонізує особистість;
- опис у творі сім'ї, друзів, подій минулого й сучасного допомагає людині стати більш вільною й природною стосовно зовнішнього світу, протистояти умовам;
- творчо-літературна справ виявляє реакції людини на реальні й фантастичні конфліктні події на фоні реакції інших;
- своєю творчою працею особистість висловлює рішучість більш активно й самостійно рухатися до самозмін у конфліктній ситуації і в такий спосіб сприяти її розв'язанню.

Головне значення вигадування історій для особистості, яка перебуває в конфлікті, полягає в тому, що вона, проговорюючи його, звільняється від негативних емоцій і відкриває для себе нові можливості гідного й взаємоприйняттого виходу з нього.

### **Казкотерапія як метод психологічного захисту та пошуку шляхів подолання конфлікту**

Казкотерапія – це метод, який ґрунтується на використанні казкової форми для інтеграції особистості, розвитку її творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення стосунків із оточуючим людьми і світом, подолання конфліктної ситуації шляхом її переструктурування і завершення щасливою кінцівкою.

Механізм арт-терапевтичної дії казок ґрунтується на тому, що їх тексти викликають **інтенсивний емоційний резонанс як у дітей, так і в дорослих**. Образи казок звертаються одночасно до двох психічних рівнів: свідомості й підсвідомості, що створює особливі можливості при комунікації й допомагає подолати складні емоційні ситуації у конфлікті. Так, кожна з чарівних казок містить у собі опис конфлікту й надає інформацію про певний тип дезадаптації

особистості у конфлікті та спосіб проживання нею емоційної кризи. Слухаючи

страшні казки, людина розряджає свої страхи, її емоційний світ стає гнучким і насиченим. Перемога добра над злом забезпечує їй психологічну захищеність і впевненість в тому, що усе завершиться добре. Психологи виокремлюють наступні корекційні функції казки:

- психологічну підготовку до напружених емоційно або конфліктних ситуацій;
- символічне відреагування фізіологічних та емоційних стресів;
- прийняття в символічній формі своєї фізичної активності.

До казок зверталися у своїй творчості відомі вітчизняні та зарубіжні психологи: Е. Фромм, Е. Берн, Е. Гарднер, А. Менегетті, М. Осорина, О. Лисіна, Є. Петрова, Р. Азовцева, Т. Зінкевич-Євстигнеєва, А. Осипова та ін. Працюючи з казкою, вони обирали такі види роботи, як:

1. Використання казки в якості метафори, коли текст і образи її викликають вільні асоціації, котрі стосуються особистого життя чи конфліктної ситуації в житті людини і які після викладення їх у казці можуть обговорюватися з іншими.

### **5. Танцювальна терапія як метод психологічного захисту особистості в конфлікті**

Психотерапевтичний потенціал танцю генетично закладений вже у самій його природі. Так, танцювальні рухи з прадавніх часів слугували індивідуальним художнім вираженням сприйняття виконавцем оточуючого світу. За допомогою різноманітних поз і міміки танцюристи висловлювали

свої почуття, емоції та думки. Не випадково, З. Фрейд вважав, що, вивчаючи тілесне самовираження людини („Я»), можна зрозуміти її психічний стан та підсвідомі процеси („Воно»), а зрозумівши, впливати на них, оскільки танцювальні рухи не лише є експресивними, але й володіють здатністю знімати фізичне напруження, особливо якщо вони містять розкачування й розтяжку.

Метою танцювальної терапії є розвиток в людини усвідомлення власного тіла й почуттів, створення позитивного образу тіла, розвиток відчуття іншого (в образі партнера по танцю). Основними завданнями – поглиблення усвідомлення людиною власного тіла завдяки здійсненню спонтанного руху, досягнення його свободи й виразності; розвитку крихливості та навичок спілкування, відчуття партнера по спілкуванню навіть у конфліктній ситуації; зміцнення фізичних і психічних сил людини, яка стала учасником конфлікту; посилення в неї почуття власної гідності; допомога їй вступити в контакт з власними почуттями шляхом встановлення зв'язку із рухами, вивільнення придушених почуттів й зрозуміти приховані конфлікти, що стали джерелом психічного напруження.

Танцювальна терапія з'явилася як вид спеціально організованої психологічної допомоги після Другої світової війни у зв'язку із необхідністю фізичної та психічної реабілітації інвалідів, які повернулися з фронту. Другим чинником, що сприяв зростанню популярності танцювальної терапії, став рух тренінгу людських стосунків, що виник у 60-ті роки й став ґрунтом для розробки нових експериментальних підходів у роботі щодо розвитку особистості учасників тренінгу. Інтерес до нових програм з танцювальної терапії посилювався у зв'язку з дослідженнями щодо невербальної комунікації та мови людського тіла.

У зв'язку із цим виникла головна установка танцювальної терапії: рухи відображають риси особистості. За будь-яких емоційних зрушень змінюється душевне й фізичне самопочуття людини, що тягне за собою зміну характеру її рухів. Отже, щоби відновити гармонійність і цілісність особистості, необхідно: зробити тіло слухняним інструментом передачі внутрішнього стану та емоцій особистості і водночас, дати людині відчуття „м'язової радості» у процесі виконання танцю; гармонізувати її тіло і душу у танцювальному русі; навчити її вільно володіти мовою тіла у процесі хореографічної імпровізації, самостверджуватися у танці, виявляючи свою творчу волю і неповторну індивідуальність.

Багато нового вніс у танець Рудольф Лабан. Він був переконаний, що рухи впливають не лише на фізичний, але й на психічний стан людини. Тому танцю слід звільнитися від „змирительної сорочки» примусу, він повинен стати доступним для усіх, хто хоче танцювати. Р. Лабан вважав танець природною формою чуттєвого вираження для усіх людей. Він вбачав призначення науки про тілесні рухи у тому, щоби вивчати людські звичаї та виразність.

Таким чином, психокорекційна функція хореографічного мистецтва полягає у його спроможності: забезпечувати гармонію фізичного і духовного

розвитку особистості; сприяти вдосконаленню усіх її сутнісних сил, творчих якостей і здібностей, зростанню внутрішніх потенціалів, вдосконаленню мислительних процесів та творчої діяльності; розвивати пізнавальну активність людини, її емоційну чутливість, естетичні потреби і смаки; стимулювати прагнення до самовдосконалення як основи будь-якого розвитку.

З метою накопичення людиною позитивної енергії та приємних емоцій психологи радять застосовувати таку форму танцювальної терапії, як танцювальний марафон, кількість учасників якого має становити 5-12 чоловік.

Отже, головне значення танцювальної терапії полягає в її здатності покращувати психічний і фізичний стан людини, надавати безпечний вихід її негативним емоціям і накопичувати позитивні, вдосконалювати навички міжособистісної взаємодії в конфлікті, розширювати її самосвідомість. Вона спроможна забезпечувати гармонію фізичного, духовного, естетичного, художнього та творчого розвитку особистості; сприяти вдосконаленню її сутнісних сил, творчих якостей і здібностей, зростанню внутрішніх потенціалів, необхідних для успішного розв'язання конфліктних ситуацій.

Таким чином, головне значення усіх перелічених вище методів для особистості, яка переживає конфлікт, полягає в тому, що врівноважується її емоційно-почуттєва сфера й формується її конфліктологічна компетентність, гармонізується її емоційна чутливість.