

SCI-CONF.COM.UA

SCIENCE AND TECHNOLOGY: CHALLENGES, PROSPECTS AND INNOVATIONS



**PROCEEDINGS OF IX INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
APRIL 24-26, 2025**

**OSAKA
2025**

SCIENCE AND TECHNOLOGY: CHALLENGES, PROSPECTS AND INNOVATIONS

Proceedings of IX International Scientific and Practical Conference

Osaka, Japan

24-26 April 2025

Osaka, Japan

2025

UDC 001.1

The 9th International scientific and practical conference “Science and technology: challenges, prospects and innovations” (April 24-26, 2025) CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2025. 601 p.

ISBN 978-4-9783419-4-5

The recommended citation for this publication is:

Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Science and technology: challenges, prospects and innovations. Proceedings of the 9th International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Osaka, Japan. 2025. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/ix-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-science-and-technology-challenges-prospects-and-innovations-24-26-04-2025-osaka-yaponiya-arhiv/>.

Editor

Komarytskyy M.L.

Ph.D. in Economics, Associate Professor

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

e-mail: osaka@sci-conf.com.ua

homepage: <https://sci-conf.com.ua>

©2025 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2025 CPN Publishing Group ®

©2025 Authors of the articles

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ КОНТРОЛЮ АГРЕСІЇ ЧЕРЕЗ СХІДНІ БОЙОВІ МИСТЕЦТВА

Шиделко Анна Володимирівна

к. соц. н., доцент,
доцент кафедри загальної та соціальної психології,
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки,
Львівський державний університет внутрішніх справ

Гольцова Олена Олександрівна

студентка 3 курсу, спеціальності 053 «Психологія»
Навчально-науковий інститут права, психології та інноваційної освіти,
Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. У статті розглядається вплив східних бойових мистецтв як методу контролю агресії, який об'єднує фізичний, ментальний та духовний розвиток. Описано роль східних бойових мистецтв, зокрема айкідо, кендо, дзюдо та карате, у формуванні самодисципліни, самоконтролю, емпатії та управлінні емоціями. Підкреслено важливість боротьби не лише з супротивником, а й з внутрішніми деструктивними імпульсами через практику, медитації та філософію будо. Стаття демонструє, як тренування в бойових мистецтвах допомагають трансформувати агресію в конструктивну силу для досягнення гармонії та перемоги над власними емоціями.

Ключові слова: агресія, бойові мистецтва, самоконтроль, дисципліна, будо, айкідо, кендо, дзюдо, самовдосконалення, медитація, емоційний контроль.

Агресія є природною частиною людської психіки, однак її неконтрольовані прояви можуть призводити до серйозних наслідків як на індивідуальному, так і на соціальному рівнях. У сучасному світі, коли кількість конфліктів і соціальних напружень зростає, питання управління агресією набуває особливої актуальності. Стресові ситуації, міжособистісні конфлікти,

соціальна ізоляція, а також проблеми психічного здоров'я можуть стати провокаторами агресивних реакцій, що, своєю чергою, сприяє погіршенню як індивідуального самопочуття, так і соціальних відносин.

У цьому контексті східні бойові мистецтва є ефективним інструментом для розвитку самоконтролю та психологічного самовдосконалення. Ці практики, які поєднують фізичний, ментальний і духовний розвиток, не лише навчають людину самозахисту, але й формують у неї навички саморегуляції емоцій та агресії. Підхід до агресії, що закладений у традиціях бойових мистецтв, сприяє трансформації деструктивної енергії в конструктивну, дозволяючи практику досягати внутрішньої гармонії та злагоди з навколишнім світом.

Актуальність дослідження психологічного аспекту контролю агресії через східні бойові мистецтва зумовлена потребою у розробці нових підходів до управління емоціями, особливо агресією, в умовах сучасного соціуму. У психології це питання є важливим, оскільки агресія є складною багатовимірною реакцією, що потребує комплексного підходу до її розуміння та управління. У соціології, з огляду на поширені соціальні конфлікти та міжособистісні напруження, використання східних бойових мистецтв як методів контролю агресії може бути розглянуте як важливий інструмент формування здорових соціальних відносин, зниження рівня насильства та покращення психологічного клімату в суспільстві.

Таким чином, дослідження психологічного аспекту контролю агресії через східні бойові мистецтва є надзвичайно важливим як для наукового, так і для практичного поля, зокрема в контексті розвитку психологічної допомоги, соціальної роботи, а також виховання здорових міжособистісних відносин у суспільстві.

Одним з ефективних методів управління агресією є східні бойові мистецтва, які поєднують фізичний, ментальний і духовний розвиток. Вони навчають не лише самозахисту, а й самоконтролю, дисципліни, гармонії, та поваги до інших.

Класичне визначення агресії запропонував А. Басс [1]. Він окреслив агресію як реакцію, що завдає шкоди іншому організму. А. Басс виділив три основні шкали, у яких можна описати агресивні дії:

- 1) фізична – вербальна. Застосування сили стосовно іншої людини, нанесення тілесних ушкоджень, побиття, завдання ударів холодною зброєю, поранення за допомогою вогнепальної зброї;
- 2) активна – пасивна. Агресія, що спрямована на іншу особу;
- 3) пряма – непряма.

Прагнення фізично не дозволити іншій людині досягти бажаної мети або зайнятися бажаною діяльністю. З одного боку, ці визначення вважають занадто схематичними, через те, що вони охоплюють багато видів поведінки, що не стосуються категорії агресивного, а з іншого – не враховують такі поняття, як мислення та емоції.

Для того, щоб поведінка людини визначалася як агресивна, вона повинна мати намір викликати негативні наслідки для об'єкта агресії, що передбачає очікування результату від певної дії. Тобто ця деталізація виключає ті моделі поведінки, в яких заподіяння шкоди було випадковим.

У теорії потягів З. Фрейда агресивність – це вроджений і необхідний прояв інстинкту смерті у людини, що проявляється в руйнуванні особистості чи агресії, яка виплескується на оточення. Такий інстинкт спрямований проти самого себе, тому є інстинктом або саморуйнування, або руйнування іншого індивіда. З. Фрейд підкреслює, що інтенсивність цього інстинкту можна редукувати, проте уникнути навряд чи вдасться. На думку науковця, агресивність є не реакцією на подразнення, а характеризується як постійно присутній в організмі рухливий імпульс, обумовлений конституцією людської істоти, самою природою людини. Для збереження свого «Я» від руйнівної дії інстинкту смерті, вважає дослідник, існують механізми, які допомагають спрямувати негативну енергію назовні, від людини на інших людей. Тому джерело агресивності людини у ставленні до інших закладене у руйнівному початку в людині [2, с. 494].

Будо (武道) – це більше, ніж просто система бойових технік; це шлях самовдосконалення, який інтегрує фізичну підготовку, духовну дисципліну та етику. У традиційних японських бойових мистецтвах, таких як айкідо, кендо, дзюдо, карате, будо не спрямоване на насильство, а на контроль над собою і гармонізацію конфліктних ситуацій.

Сучасна психологія часто розглядає агресію як природний механізм людини, який може бути деструктивним або конструктивним. Будо пропонує спосіб трансформації агресії, дозволяючи:

Зрозуміти свої емоції: тренування вимагають самоспостереження, що допомагає розпізнавати імпульси агресії ще до їх реалізації.

Спрямувати енергію в конструктивне русло: замість того щоб деструктивно виражати агресію, практик використовує її як рушійну силу для вдосконалення своєї техніки, розуму та духу.

Розвинути самоконтроль: постійна практика привчає реагувати спокійно навіть у стресових ситуаціях, змушуючи думати перед дією.

Східні бойові мистецтва базують свою філософію на гармонії, самовладанні, дисципліні та повазі до свого супротивника. Вважається, що у двобої агресія є проявом слабкості, яка веде до поразки, адже воїн той, хто зберігає спокій та дотримується поваги до свого суперника.

Більшість бойових мистецтв базуються на принципах ненасильства. За довгі століття різні види єдиноборств еволюціонували від кривавого двобою на смерть до мистецтва духовного відчуття свого супротивника та досягнення фізичного та духовного балансу.

Існують практики на основі медитацій, давніх філософських релігійних практик (даосизм, синтоїзм, конфуціанство тощо). Регулярні тренування підсилені потужною філософською базою – є надійним, перевіреним методом самоконтролю. Це дає впевненість людині у керуванні своїми емоціями та відповідальності за свої вчинки.

Як це виглядає на практиці?

Людина приходить до бойових мистецтв з різних причин. Це може бути

просто зацікавленість, прагнення набути гарної фізичної форми або у пошуках внутрішнього балансу та стабілізації емоційного стану.

Досягнення гармонії не відбувається швидко, це довгий шлях який поступово, не спричиняючи шкоди психологічному стану заміщає деструктивні емоції конструктивними.

Перший крок – дисципліна. Людина вчиться слухати команди, правильно виконувати дії, які не зашкодять їй, і не зашкодять іншим. Більшість людей концентрується, лише на своєму Я, але опанування своїх емоцій - є важливим аспектом дисципліни, адже руйнівні імпульси, спричинені агресією успішно долаються під час тренувального процесу.

Чітка ієрархія «тренер – старший учень – молодший учень» будує здорові стосунки, де формується поведінка на основі взаємоповаги до своїх однодумців.

Другий крок – робота в команді. Людина перестає концентрувати увагу, лише на собі. Тренер, партнер по двобою, будь-який учасник тренувального процесу – кожен з цих людей, є частиною спільної мети. В такому разі, не можливо не прислухатись до емоцій, потреб та станів оточення, що починає формувати емпатійні навички як до себе, так і до інших. Коли ми починаємо розуміти та приймати почуття людей, що навколо, ми краще усвідомлюємо себе.

Третій крок – контроль емоцій. Не вміння розуміти свої емоції може нашкодити оточенню та самій людині. Варто навчитись контролювати свої імпульси негативних переживань та направляти їх у добру справу. До прикладу, прибирання додзю, відпрацьовування технік із тінню, фізичні вправи або біг, вправи на концентрацію уваги та очищення розуму – мукосо.

Четвертий крок – перемога. Все починається з перемоги у двобої, в командних змаганнях, але раптом людина усвідомлює, що перемогла не стороннього суперника, а самого себе. Саме перемога над самим собою, є кінцевою метою бойових мистецтв.

П'ятий крок – поразка. Поразка у двобої не означає поразку над самим

собою, це зміцнення перемоги над агресією. Правильне відношення до поразки, яке формується під час тренувального процесу, є одним із найважливішим кроком у боротьбі з деструктивними емоціями. Поразку не варто сприймати як особисту образу, адже це стимул більше тренуватись та напрацьовувати свої навички. Той, хто вміє достойно приймати поразку та з повагою ставитись до суперника – є переможцем. Контроль агресії, ставлення з гідністю до свого партнера по бою вже є перемогою над своїм Я.

Отже, східні бойові мистецтва є ефективним методом контролю агресії, оскільки вони поєднують фізичний, ментальний та духовний розвиток. Практика бойових мистецтв сприяє формуванню самодисципліни, самоконтролю, емпатії та відповідальності за власні емоції.

Ключовим елементом філософії будо є не знищення супротивника, а досягнення гармонії та перемога над власними деструктивними імпульсами. Завдяки системі тренувань, що включає дисципліну, командну роботу, контроль емоцій, переживання перемог і поразок, людина вчиться усвідомлено керувати своїми реакціями, перетворюючи агресію на конструктивну силу.

Таким чином, бойові мистецтва можуть бути не лише засобом фізичного розвитку, а й ефективним психологічним інструментом для гармонізації внутрішнього стану та управління агресією.

Висновки. Східні бойові мистецтва виступають потужним інструментом для розвитку внутрішньої гармонії та ефективного контролю агресії. Вони поєднують фізичні навички з глибоким духовним аспектом, що дозволяє практику не тільки здобути фізичну силу, але й емоційну стабільність. Завдяки системі тренувань, яка включає дисципліну, командну роботу, контроль емоцій, а також подолання поразок та досягнення перемог, учасники навчаються не лише взаємодіяти з оточенням, але й працювати над власними внутрішніми конфліктами.

Ключовим аспектом є те, що агресія, як природна частина людської природи, може бути спрямована в конструктивне русло через практику бойових мистецтв. Цей процес не лише змінює поведінку людини, а й допомагає

створити баланс між фізичним, емоційним та духовним станом. Таким чином, східні бойові мистецтва є цінним інструментом не тільки для самозахисту, але й для психологічного самовдосконалення, розвитку внутрішнього спокою та гармонії.

Подальші перспективи досліджень можуть зосередитись на вивченні довгострокового впливу практик східних бойових мистецтв на психологічний стан індивідів та ефективність їх застосування в різних соціальних контекстах. Також важливим напрямом є аналіз взаємозв'язку між фізичним та емоційним самоконтролем, що розвивається через ці практики, і загальним психологічним добробутом.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Buss A. The Psychology of Aggression. New York : Wiley, 1961. 284 p.
2. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки / пер. з нім. Київ : Видавництво: Богдан, 2021. 494 с.