

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІОЛОГІЇ ТА УПРАВЛІННЯ**

**КАФЕДРА СОЦІОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота  
бакалавра**

**ЗАСОБИ РОБОТИ З ІМПУЛЬСИВНОЮ  
АГРЕСІЄЮ В МЕДІАЦІЇ**

Виконала: студентка, IV курсу,  
групи 6. 0540-смк-з  
спеціальності 054 «Соціологія»  
освітньої програми «Соціологія  
медіації і кримінології»  
Д.І. Мусаєлян

Керівник: доцент кафедри соціології,  
к.соц.н.,  
М.А. Кулик

Рецензент: доцент, доцент кафедри  
соціології, к.філос.н.,  
І.О. Кудінов

Запоріжжя – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет Соціології та управління  
Кафедра Соціології  
Рівень вищої освіти Бакалавр  
Спеціальність 054 «Соціологія»  
Освітня програма «Соціологія медіації і кримінології»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри

В.О. Скворець \_\_\_\_\_

07 грудня 2023 року

**ЗАВДАННЯ**  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Мусаелян Дар'ї Ігорівні

1. Тема роботи (проекту) Засоби роботи з імпульсивної агресією в медіації

Керівник роботи Кулик М.А., к.філос.н.

Затверджені наказом ЗНУ від 18 січня 2024 року № 78-с

2. Строк подання студентом роботи 14 травня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи 1. Наливайко Л. Р., Ільєнко Д. Ю., Ільєнко В. Ю. Інститут медіації як ефективний спосіб вирішення конфліктів в Україні. URL:

[http://www.lsej.org.ua/9\\_2021/9\\_2021.pdf](http://www.lsej.org.ua/9_2021/9_2021.pdf) (дата звернення: 01.03.2024). 2. Резорович К.

Особливості процедури медіації у врегулюванні медичних конфліктів. Науковий вісник

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. 2019. №1. С.73-76. 3.

Папуша В. В. Порівняльний аналіз методів дослідження агресивності особистості.

Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Рівне. 2023. №2. С. 50-52.

4. Мазаракі Н. А. Медіація в Україні: Теорія та практика [Монографія]. Київський національний торговельно-економічний університет. Київ. 2018. 276 с.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Уточнити основні поняття дослідження: «медіація», «агресія», «імпульсивна агресія». 2.

Проаналізувати історію дослідження імпульсивної агресії в медіації та засоби роботи з нею. 3.

Визначити методологічні підходи та принципи дослідження імпульсивної агресії в медіації та

засоби роботи з нею. 4. Проаналізувати імпульсивну агресію як одну з форм агресивної

поведінки. 5. Проаналізувати особливості роботи з різними типами імпульсивної агресії та

фактори, що впливають на ефективність цієї роботи. 6. Розробити стратегії управління

імпульсивною агресією під час медіації. 7. Проаналізувати методи дослідження імпульсивної

агресії. 8. Розробити та апробувати практичні стратегії та аналізувати результати медіацій з

імпульсивною агресією. 9. Проаналізувати профілактики і роботи з наслідками імпульсивної

агресії.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

Таблиць – 5

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ 1	Кулик М.А., доцент кафедри соціології	11.12.23	11.12.23
Розділ 2	Кулик М.А., доцент кафедри соціології	02.02.24	02.02.24
Розділ 3	Кулик М.А., доцент кафедри соціології	05.04.24	05.04.24

7. Дата видачі завдання 07 грудня 2023 р.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вибір та формулювання теми роботи	Листопад 2023	<i>виконано</i>
2.	Опрацювання наукових джерел	Грудень 2023	<i>виконано</i>
3.	Робота над вступом	Січень 2024	<i>виконано</i>
4.	Робота над першим розділом	Січень 2024	<i>виконано</i>
5.	Робота над другим розділом	Лютий 2024	<i>виконано</i>
6.	Проведення соціологічного дослідження	Березень 2024	<i>виконано</i>
7.	Робота над третім розділом	Квітень 2024	<i>виконано</i>
8.	Робота над висновками	Травень 2024	<i>виконано</i>

Студентка \_\_\_\_\_ Д.І. Мусаєлян

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_ Кулик М.А.

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ Т.О. Ратушна

## РЕФЕРАТ

*Дипломна робота:* складається з 59 сторінок, 51 позиції у списку літератури, 5 таблиць.

### ЗАСОБИ РОБОТИ, ІМПУЛЬСИВНА АГРЕСІЯ, МЕДІАЦІЯ

*Мета наукового дослідження:* виявити та проаналізувати існуючі засоби роботи з імпульсивною агресією в медіації; розробити практичні рекомендації для медіаторів щодо застосування цих засобів.

*Об'єкт наукового дослідження:* форми та прояви імпульсивної агресії в медіації.

*Предмет наукового дослідження:* засоби роботи з імпульсивною агресією в медіації.

*Методи наукового дослідження:* опитування, соціологічне інтерв'ю.

*Гіпотеза дослідження:* використання спеціальних технік роботи з імпульсивною агресією, таких як активне слухання, емпатійні відповіді та дотримання принципів медіації сприяє зниженню рівня конфліктності та підвищенню ефективності медіаційного процесу.

*Висновки:* 1. Підкреслюється важливість глибокого розуміння імпульсивної агресії для процесу медіації, визначаючи її як непропорційну реакцію на уявну загрозу чи провокацію. Це розуміння є ключовим для розробки індивідуалізованих медіаційних стратегій, оскільки імпульсивна агресія може бути викликана неявною або внутрішньою загрозою.

2. Аналізує імпульсивну агресію як складову агресивної поведінки, що може ускладнювати медіацію, та описує особливості роботи з нею. Висвітлюються фактори, такі як історія насильства та потенціал ескалації конфлікту, і подаються стратегії управління агресією, включаючи оцінку ризику, управління очікуваннями, деескалацію, післямедіаційну підтримку, встановлення меж, співпрацю з іншими та самопіклування. Ці стратегії спрямовані на забезпечення безпеки та конструктивної взаємодії між учасниками медіації. ефективно вирішувати конфлікти та запобігати агресії.

## SUMMARY

Diploma thesis consists of 59 pages, 51 literature sources, 5 tables

MEANS OF DEALING, IMPULSIVE AGGRESSION, MEDIATION

*Research purpose* to identify and analyze existing means of dealing with impulsive aggression in mediation; to develop practical recommendations for mediators on the application of these means.

*Research object* forms and manifestations of impulsive aggression in mediation.

*Research subject* means of dealing with impulsive aggression in mediation.

*Research methods* survey, sociological interview.

*Research hypothesis* the use of special techniques for dealing with impulsive aggression, such as active listening, empathetic responses, and adherence to the principles of mediation, contributes to reducing conflict levels and increasing the effectiveness of the mediation process.

*Conclusions:* 1 The importance of a deep understanding of impulsive aggression for the mediation process is emphasized, identifying it as a disproportionate reaction to a perceived threat or provocation. This understanding is crucial for developing individualized mediation strategies, as impulsive aggression can be triggered by implicit or internal threats. The section also highlights the need for further research to improve response and prevention methods, which will contribute to the creation of more effective strategies for dealing with aggression and the development of practical tools for achieving a peaceful and harmonious society through mediation.

2. It analyzes impulsive aggression as a component of aggressive behavior that can complicate mediation and describes the specifics of working with it. Factors such as a history of violence and the potential for conflict escalation are highlighted, and strategies for managing aggression are presented, including risk assessment, expectation management, de-escalation, post-mediation support, boundary setting, collaboration with others, and self-care. These strategies aim to ensure the safety and constructive interaction of mediation participants. This section serves as an important resource for mediators and conflict resolution specialists, helping to effectively resolve conflicts and prevent aggression.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСОБІВ РОБОТИ З ІМПУЛЬСИВНОЮ АГРЕСІЄЮ В МЕДІАЦІЇ.....	9
1.1 Уточнення основних понять дослідження: “медіація”, “агресія”, “імпульсивна агресія”.....	9
1.2 Історія дослідження імпульсивної агресії в медіації та засоби роботи з нею..	12
1.3 Методологічні підходи та принципи дослідження імпульсивної агресії в медіації та засоби роботи з нею.....	19
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСОБІВ РОБОТИ З ІМПУЛЬСИВНОЮ АГРЕСІЄЮ В МЕДІАЦІЇ.....	25
2.1 Імпульсивна агресія як одна з форм агресивної поведінки.....	25
2.2 Особливості роботи з різними типами імпульсивної агресії та фактори, що впливають на ефективність цієї роботи.....	28
2.3 Стратегії управління імпульсивною агресією під час медіації.....	33
РОЗДІЛ 3. ПРАКСЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСОБІВ РОБОТИ З ІМПУЛЬСИВНОЮ АГРЕСІЄЮ В МЕДІАЦІЇ.....	37
3.1 Методи дослідження імпульсивної агресії.....	37
3.2 Розробка і апробація практичних стратегій та аналіз результатів медіацій з імпульсивною агресією.....	40
3.3 Профілактика і робота з наслідками імпульсивної агресії.....	45
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54

## ВСТУП

*Актуальність теми.* Імпульсивна агресія є серйозною проблемою, яка може мати руйнівні наслідки для окремих осіб та суспільства. Вона характеризується раптовими, неконтрольованими спалахами насильства або гніву, що часто виникають у відповідь на незначні провокації. Імпульсивна агресія може призвести до фізичних травм, пошкодження майна, порушення міжособистісних стосунків та правових проблем. Такі спалахи не лише шкодять агресорам, але й завдають страждань їхнім близьким, колегам та випадковим людям.

Окрім фізичних наслідків, імпульсивна агресія може мати довготривалі психологічні наслідки, такі як почуття провини, сорому, зниження самооцінки у агресорів та посттравматичний стресовий розлад у жертв. Вона створює токсичне середовище, де конфлікти і насильство стають нормою, що може призвести до ескалації агресивної поведінки.

Медіація є ефективним методом вирішення конфліктів за участю нейтральної третьої сторони, особливо корисним при імпульсивній агресії, допомагаючи сторонам знайти конструктивні способи вираження емоцій та розробити стратегії уникнення майбутніх конфліктів.

*Проблемна ситуація.* У сучасному світі медіація стає все більш затребуваним інструментом вирішення конфліктів. Це ефективний спосіб допомогти сторонам у спорі досягти взаємоприйняттого та довгострокового рішення. Імпульсивна агресія та методи роботи з нею цікавлять вітчизняних та зарубіжних вчених, таких як Джон Доллард (теорія фрустрації-агресії), Леонард Берковіц (модель агресії як реакції на фрустрацію), Річард Трембле (ранні прояви агресії у дітей), Ролло Мей (агресія як форма психологічного захисту), Рейчел Калверт (нейропсихологічні основи агресії), Максим Лепський (соціологія агресії), Деніел Гоулман (емоційний інтелект та управління агресією), Альберт Бандура (теорія соціального навчання), Джеймс Гілліган (агресія і насильство), Карл Роджерс (роль терапії в управлінні агресією), Мортон Дойч (конструктивне

вирішення конфліктів та роль медіації), Барух Буш (трансформативна медіація), Джозеф Фолджер (медіація та конфлікти) та інші.

*Об'єкт дослідження:* форми та прояви імпульсивної агресії в медіації.

*Предмет дослідження:* засоби роботи з імпульсивною агресією в медіації.

*Мета дослідження:* виявити та проаналізувати існуючі засоби роботи з імпульсивною агресією в медіації; розробити практичні рекомендації для медіаторів щодо застосування цих засобів.

*Завдання дослідження:*

- уточнити основні поняття дослідження: «медіація», «агресія», «імпульсивна агресія»;
- проаналізувати історію дослідження імпульсивної агресії в медіації та засоби роботи з нею;
- визначити методологічні підходи та принципи дослідження імпульсивної агресії в медіації та засоби роботи з нею;
- проаналізувати імпульсивну агресію як одну з форм агресивної поведінки;
- проаналізувати особливості роботи з різними типами імпульсивної агресії та фактори, що впливають на ефективність цієї роботи;
- розробити стратегії управління імпульсивною агресією під час медіації.
- проаналізувати методи дослідження імпульсивної агресії;
- розробити та апробувати практичні стратегії та аналізувати результати медіацій з імпульсивною агресією;
- проаналізувати профілактики і роботи з наслідками імпульсивної агресії.

*Гіпотеза дослідження:* використання спеціальних технік роботи з імпульсивною агресією, таких як активне слухання, емпатійні відповіді та дотримання принципів медіації сприяє зниженню рівня конфліктності та підвищенню ефективності медіаційного процесу.

*Структура роботи.* Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел.



## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОБОТИ З ІМПУЛЬСИВНОЮ АГРЕСІЄЮ В МЕДІАЦІЇ

### 1.1 Уточнення основних понять дослідження: «медіація», «агресія», «імпульсивна агресія»

Цей розділ надає фундаментальний огляд концепцій та підходів, пов'язаних з імпульсивною агресією, що допомагає встановити теоретичні засади для подальшого розвитку роботи в цій області. У сучасному суспільстві конфлікти та агресія є невід'ємною частиною людських взаємин. Важливо мати ефективні методи для їхнього вирішення та управління. Медіація виступає як один із таких методів, забезпечуючи платформу для конструктивного діалогу між конфліктуєчими сторонами за допомогою нейтральної третьої сторони — медіатора. Цей процес ґрунтується на принципах співпраці, поваги та конфіденційності, що сприяє досягненню взаємоприйняттого рішення без судових розглядів.

Медіація - це метод вирішення конфліктів, при якому нейтральна третя сторона, відома як медіатор, допомагає сторонам, що сперечаються, досягти узгодженого рішення. Медіатор не приймає рішень від імені учасників, але дає їм можливість разом обговорити проблеми та дійти згоди щодо вирішення суперечки. Процес медіації зазвичай ґрунтується на принципах співпраці, поваги та конфіденційності. Медіація може використовуватися в багатьох сферах життя, включаючи сімейні відносини, комерційні та цивільні судові процеси, а також вирішення конфліктів у громаді, школі та на робочому місці.

Агресія представляє собою складне соціально-психологічне явище, що може проявлятися у різних формах: фізичній, вербальній та психологічній. Вона виникає в різних сферах життя, таких як сімейні відносини, міжособистісні конфлікти, а також в соціальній взаємодії та політичних суперечках. Серед різних видів агресії особливе місце займає імпульсивна агресія, яка відрізняється раптовими та неконтрольованими проявами гніву під впливом негативних подразників.

Агресія здатна виявлятися через зазначені форми взаємодії, щоб відповісти на різні ситуації та задовольнити різноманітні потреби особистості. Імпульсивна агресія, як варіант агресивної реакції, часто виникає без попереднього обдумування та планування, що робить її особливо непередбачуваною та важкою для контролю.

Імпульсивна агресія є одним з видів агресії, що вивчається у психології та психіатрії як прояв психічних порушень або хвороб. Цей тип агресії характеризується раптовим і неочікуваним проявом агресивності у людини під впливом негативних факторів чи подразників. Розуміння імпульсивної агресії є ключовим для розробки ефективних стратегій втручання та надання допомоги людям, які страждають від неконтрольованих агресивних реакцій.

*Таблиця 1.1. Основні поняття дослідження*

<b>Основні поняття дослідження</b>	<b>Опис</b>
Медіація	Роберт А. Барух Буш та Джозеф П. Фолджер: «Медіація - це процес, який допомагає сторонам конфлікту зустрітися, взяти участь у конструктивному діалозі та знайти взаємно прийнятне рішення без втручання суду або інших посередників.» «Що може медіація: Трансформативний підхід до конфлікту». (2004)
Агресія	Альберт Бандура: «Агресія - це продукт складної взаємодії між індивідумом та його оточенням. Вона виникає внаслідок соціального навчання та інших факторів, що впливають на сприйняття та реакцію людини на світ.» Агресія: аналіз соціального навчання» (англ. «Aggression: a social learning analysis»; 1973)
Імпульсивна агресія	Леонард Берковіц: «Імпульсивна агресія є реакцією, яка виникає швидко і може бути спровокована внутрішніми чи зовнішніми стимулами. Це необдуманна, спонтанна реакція на негативні подразники, яка може виникати без попередження».

Людам з імпульсивною агресією важко контролювати свої емоції та дії, що може призводити до конфліктів, насильства та інших негативних наслідків. Характеристики імпульсивної агресії включають швидку та несвідому реакцію на подразники, неспроможність передбачити наслідки своїх дій, відсутність контролю над емоціями та діями, а також відсутність емпатії до інших людей.

Люди з імпульсивною агресією потребують підтримки та допомоги від фахівців, щоб навчитися контролювати свої емоції та реакції, вирішувати

конфлікти мирним шляхом та уникати насильства. Також важливо розуміти причини виникнення імпульсивної агресії, щоб запобігти її подальшому поширенню [2].

У сучасному світі проблема імпульсивної агресії стає все більш актуальною, оскільки стрес, спричинений суспільними, економічними та іншими факторами, може викликати неадекватні реакції та конфлікти. Тому важливо працювати над попередженням і лікуванням імпульсивної агресії, щоб створити безпечне та гармонійне оточення для всіх людей.

Імпульсивна агресія визначається як неконтрольований спалах гніву та насильства, який зазвичай виникає без попереднього обмірковування чи планування. Вона характеризується такими ознаками:

1. Спровокованість. Імпульсивна агресія часто виникає у відповідь на сприйняту провокацію або загрозу, навіть якщо провокація є незначною або уявною.

2. Раптова та інтенсивна. Спалах агресії зазвичай відбувається раптово і характеризується високим рівнем інтенсивності.

3. Неконтрольована. Індивіди з імпульсивною агресією часто не можуть контролювати свої спалахи, навіть якщо вони усвідомлюють їхні шкідливі наслідки [3].

4. Відсутність обмірковування. Імпульсивна агресія часто трапляється без попереднього обмірковування чи планування. Індивіди можуть діяти імпульсивно, не враховуючи потенційні наслідки своїх дій.

5. Фізична або вербальна. Імпульсивна агресія може проявлятися як фізично, так і вербально. Фізична агресія включає насильство, таке як побиття, штовхання або пошкодження майна. Вербальна агресія включає образливі висловлювання, погрози або словесні нападки.

Імпульсивна агресія відрізняється від інструментальної агресії, яка є навмисною та цілеспрямованою, з метою досягнення певної мети. Інструментальна агресія може бути стратегічною та розрахованою, вона спрямована на досягнення певного результату, такого як отримання вигоди або

контролю. Наприклад, у сфері бізнесу це може бути використання агресивних тактик для досягнення фінансових цілей або перемоги над конкурентами.

У відміну від цього, імпульсивна агресія є реактивною та не має чіткої мети, крім вираження гніву чи загрози. Вона може виникати внаслідок неврівноважених емоцій, стресу або негативних подій, і зазвичай виявляється швидким та необдуманим реагуванням на подразники. Така агресія часто не передбачає ретельного планування і може бути спрямована на вираження сильних емоційних переживань без урахування наслідків [3].

Існує кілька теорій, які намагаються пояснити причини імпульсивної агресії. Деякі теорії зосереджуються на біологічних факторах, таких як генетика та нейрохімія. Зазначається, що імпульсивна агресія може бути пов'язана з певними генетичними факторами або дисбалансом нейротрансмітерів у мозку. Інші теорії наголошують на психологічних аспектах, таких як когнітивні спотворення та труднощі з регуляцією емоцій. Наприклад, люди з поганим контролем над своїми емоціями можуть бути більш схильні до імпульсивних вибухів агресії. Соціологічні теорії розглядають вплив соціальних факторів, таких як злидні, нерівність та вплив ЗМІ. Наприклад, середовище, насильство у масових ЗМІ та соціальна нерівність можуть стимулювати ризик імпульсивної агресії в людей.

Розуміння природи та характеристик імпульсивної агресії є важливим для медіаторів, оскільки дозволяє їм виявляти та реагувати на неї належним чином у процесі медіації [4].

## **1.2 Історія дослідження імпульсивної агресії в медіації та засоби роботи з нею**

Агресія – це активність, спрямована на деструкцію, яка носить імпульсивний і дискретний у часі і експансіоніський в просторі, нападаючий силовий характер [51, с. 18].

У стародавньому світі на імпульсивну агресію часто дивилися через призму міфології та ранніх філософських поглядів. Поняття імпульсивної агресії

можна простежити до стародавніх цивілізацій, де вона часто асоціювалася з впливом богів і духів на поведінку людини. Наприклад, у грецькій міфології такі фігури, як Арес, бог війни, втілювали руйнівну та імпульсивну природу агресії. Ранні мислителі, такі як Платон і Арістотель, також заглиблювалися в природу агресії та її коріння в людській психології, закладаючи основу для майбутніх досліджень імпульсивної поведінки [5].

З розгортанням епохи Середньовіччя та Відродження тлумачення імпульсивної агресії набули нових вимірів. У цей період поняття гріха, чесноти та моралі сильно вплинули на сприйняття агресивної поведінки. Середньовічна концепція семи смертних гріхів, включаючи гнів, підкреслювала небезпеку неконтрольованих імпульсів і агресії. Гнів, як один із найважчих гріхів, розглядався не лише як небезпечний для окремої людини, але і як загроза для соціального порядку та релігійної гармонії [5].

У мистецтві та літературі Середньовіччя часто зображували сцени, де гнів приводив до трагічних наслідків, служачи попередженням для глядачів та читачів. Наприклад, у численних хроніках та лицарських романах можна знайти персонажів, чиї імпульсивні дії приводили до втрат та страждань. Це підкреслювало моральний урок про необхідність контролю над своїми емоціями.

Епоха Відродження, з її відродженням інтересу до класичної античної культури та філософії, принесла нові перспективи у розуміння агресії та її ролі в людському житті. Художники та письменники цього періоду часто зображували теми насильства та агресії, відображаючи ставлення суспільства до імпульсивної поведінки [5]. Наприклад, твори Вільяма Шекспіра рясніють прикладами неконтрольованого гніву та його наслідків, як у випадку з трагедіями «Гамлет» та «Макбет», де імпульсивні рішення головних героїв ведуть до їхньої загибелі.

Крім того, філософи Відродження, такі як Ніколо Макіавеллі, аналізували природу людської агресії в політичному контексті, досліджуючи, як імпульсивні дії можуть впливати на державне управління та особисту владу. Його праці, зокрема «Державець», пропонували прагматичний підхід до людської природи,

визнаючи, що агресія є невід'ємною частиною людського характеру, яку слід розуміти та контролювати [5].

Епоха Просвітництва ознаменувала кардинальний зсув у вивченні імпульсивної агресії, заклавши основу сучасної психології та психіатрії. Такі мислителі епохи Просвітництва, як Томас Гоббс і Джон Локк, почали досліджувати людський розум і поведінку через більш емпіричну та раціональну призму. Томас Гоббс, у своїй праці «Левіафан», підкреслював природну схильність людей до агресії та конфліктів, розглядаючи це як частину людської природи, яку необхідно контролювати через соціальні контракти та державні інституції. Локк, навпаки, бачив людський розум як «*tabula rasa*», тобто чистий аркуш, на якому досвід і виховання відіграють вирішальну роль у формуванні поведінки, включаючи агресивні імпульси [5].

У цю епоху зародилися наукові дослідження психологічних явищ, зокрема агресії та імпульсивності. Філософи та науковці почали використовувати методи спостереження, експерименту та аналізу для вивчення людської поведінки. Важливим внеском цього періоду стало визнання того, що агресія не є лише моральною або духовною проблемою, а також має психологічні та соціальні аспекти.

Напочатку ХХ століття психологи, такі як З. Фрейд і К. Юнг, розробили теорії про імпульсивну агресію, вважаючи її одним із базових людських інстинктів. З. Фрейд вбачав агресію як вираз внутрішнього конфлікту, викликаного соціальними нормами, тоді як К.Г. Юнг розглядав агресію як можливу творчу силу. Ці концепції відкрили нові горизонти для розуміння імпульсивної агресії і вплинули на подальший розвиток психології. Сучасні дослідження використовують новітні наукові досягнення для більш точного виявлення причин імпульсивної агресії та розробки ефективних методів її лікування [6].

В античні часи імпульсивну агресію розглядали через призму впливу богів чи внутрішніх демонів на людину. Давньогрецька міфологія часто зображувала богів, таких як Арес, бог війни, як уособлення агресії та насильства. Ці боги

могли керувати людськими діями, посилюючи агресивні імпульси та приводячи до конфліктів і воєн.

Платон у своїх діалогах обговорював внутрішні конфлікти та суперництво між розумом і пасіями як основоположну проблему людської природи. У своєму творі «Держава» Платон описував душу як тричастинну структуру, що складається з розуму (логосу), духу (тумосу) та апетитів (епітумій). Він вважав, що розум повинен контролювати дух і апетити, щоб досягти гармонії та справедливості в людині. Агресія, за Платоном, є проявом незбалансованої душі, де дух і апетити переважають над розумом [6].

Гіппократ, відомий як батько медицини, вважав, що агресія виникає внаслідок дисбалансу в тілі та розумі, що потребує гармонізації та лікування. Його теорія чотирьох гуморів (кров, флегма, жовта жовч і чорна жовч) передбачала, що здоров'я залежить від балансу цих рідин в організмі. Дисбаланс гуморів міг призвести до фізичних і психічних захворювань, включаючи агресію. Гіппократ рекомендував фізичні вправи, дієту та зміну способу життя для відновлення цього балансу і, таким чином, контролю над агресивними імпульсами.

Інші античні філософи також зробили свій внесок у розуміння імпульсивної агресії. Наприклад, Арістотель у своїй «Нікомаховій етиці» розглядав гнів як природну реакцію на несправедливість, яку слід контролювати та спрямовувати. Він вважав, що гнів може бути корисним, якщо він перебуває під контролем розуму та використовується з правильною метою [6].

Загалом, античні мислителі розглядали агресію як складний феномен, який включав фізичні, психічні та духовні аспекти. Вони намагалися знайти способи гармонізувати ці аспекти, щоб досягти балансу та уникнути руйнівних наслідків імпульсивної агресії. Ці ранні теорії заклали основу для подальших досліджень у галузі психології та медицини, впливаючи на сучасні підходи до розуміння та управління агресивною поведінкою [6].

У XIX столітті, з появою психоаналізу, Зигмунд Фрейд, розглядав агресію як невід'ємну частину людської сутності. Він виділив три основні складові

психіки: Ід (несвідомі бажання), Его (свідоме «я») та Супер-Его (моральні стандарти). З. Фрейд підкреслював важливість свідомого врегулювання агресивних імпульсів, що може запобігти психологічним розладам. У процесі терапії він використовував методи, такі як вільні асоціації та аналіз снів, щоб допомогти пацієнтам розкрити свої приховані мотиви і усвідомити конфлікти. Теорії З. Фрейда вплинули на подальший розвиток психології та психотерапії, акцентуючи увагу на управлінні емоціями і конфліктами [7].

З. Фрейд наголошував на необхідності свідомого врегулювання агресивних імпульсів. Він вважав, що придушення агресії може мати шкідливі наслідки для психічного здоров'я, призводячи до неврозів і інших психологічних розладів. Тому, за З. Фрейдом, психоаналітична терапія повинна допомагати пацієнтам розкривати і усвідомлювати свої приховані агресивні мотиви, дозволяючи їм конструктивно виражати ці імпульси.

У процесі терапії З. Фрейд використовував методи, такі як вільні асоціації, аналіз снів і дослідження переносу, щоб допомогти пацієнтам зрозуміти свої підсвідомі бажання і конфлікти. Він вірив, що через розуміння і усвідомлення своїх внутрішніх мотивів людина може краще контролювати свою агресію і направляти її в соціально прийнятні форми [7].

Теорії З. Фрейда стали фундаментом для подальших досліджень у галузі психології, зокрема, вивчення агресивної поведінки. Його робота також вплинула на розвиток різних психотерапевтичних підходів, які фокусуються на управлінні емоціями та конфліктами, таких як когнітивно-поведінкова терапія, гуманістична психологія та сучасні форми психоаналізу. Важливість свідомого врегулювання агресивних імпульсів, яку підкреслював З. Фрейд, залишається актуальною і сьогодні, оскільки розуміння і управління агресією є ключовим аспектом психічного здоров'я та міжособистісних відносин.

Сучасні дослідження вказують на важливість розуміння нейробіологічних механізмів, що лежать в основі агресивної поведінки. Нейронауки відкривають нові можливості для розвитку ефективних стратегій управління імпульсивною агресією через [7]: вивчення мозкових структур та функцій, використання



нейробіологічних методів діагностики, розвиток інноваційних підходів у лікуванні та психотерапії.

Сучасні дослідження та нейронаукові перспективи дозволяють глибше зрозуміти природу імпульсивної агресії і розробити більш ефективні методи її управління [7]. У давньогрецькій та римській культурі імпульсивна агресія часто приписувалася впливу богів або демонів. У середньовічній Європі її могли вважати проявом гріха або одержимості, що вимагало релігійного втручання. Поширеними були покарання та аскетичні практики, що мали на меті придушення агресивних імпульсів. Лише з розвитком гуманізму в епоху Відродження почали формуватися більш раціональні підходи до розуміння людської поведінки [8]. У ХХ столітті такі новаторські роботи психологів, як Зигмунд Фрейд і Карл Юнг, досліджували підсвідоме коріння агресивної поведінки, заклавши основу для сучасних психотерапевтичних втручань. Фрейд вважав, що агресія є однією з основних рушійних сил людської поведінки, закладеною в несвідомих інстинктах Ід. Його психоаналітична теорія передбачала, що терапія повинна розкривати приховані конфлікти та мотиви, допомагаючи пацієнтам краще усвідомлювати свої агресивні імпульси та знаходити способи їх контролю [8].

Розвиток когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у середині ХХ століття революціонізував лікування імпульсивної агресії. КПТ фокусується на ідентифікації та зміні негативних мисленнєвих патернів і поведінкових реакцій, допомагаючи розпізнавати тригери агресії та розробляти стратегії для їх контролю. Ці стратегії стали ключовими в управлінні імпульсивною агресією, пропонуючи практичні інструменти для зміни дезадаптивних моделей мислення та поведінки, що впливають на емоційні реакції [8]. Крім когнітивно-поведінкових підходів, сучасні дослідження в галузі нейронауки відкривають нові перспективи для розуміння та лікування імпульсивної агресії. Використання таких технологій, як функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ) та позитронно-емісійна томографія (ПЕТ), дозволяє дослідникам вивчати активність мозку і виявляти нейробіологічні механізми, що лежать в основі

агресивної поведінки. Наприклад, дисфункція мигдалини та префронтальної кори може сприяти порушенню контролю імпульсів і підвищенню агресивності [9].

Ці дослідження дозволяють розробляти нові методи лікування, такі як нейрофідбек-терапія, яка допомагає пацієнтам вчитися регулювати свою мозкову активність. Фармакологічні втручання також розвиваються, зокрема, розробка медикаментів, що впливають на нейротрансмітери, які регулюють агресивну поведінку [9].

В останні роки важливість усвідомленості та технік емоційної регуляції у вирішенні імпульсивної агресії отримала визнання в терапевтичних умовах. Доведено, що практики уважності, що сягають корінням у давні споглядальні традиції, розвивають усвідомленість, саморегуляцію та співчуття, пропонуючи людям нові способи реагування на тригери імпульсивної агресії. Втручання на основі уважності, такі як зменшення стресу на основі уважності (MBSR) і діалектична поведінкова терапія (DBT), спрямовані на усвідомлення поточного моменту та прийняття емоцій без засудження. MBSR допомагає розпізнавати перші ознаки гніву та агресії, навчаючи людей зосереджуватися на своїх думках, відчуттях і емоціях у даний момент. DBT, крім технік уважності, включає навчання навичкам емоційної регуляції, терпимості до стресу та ефективної міжособистісної комунікації. Ці підходи допомагають краще розуміти емоційні реакції та вибрати більш адаптивні способи їх вираження [9]. Стратегії регулювання емоцій, такі як ведення емоційного щоденника, використання позитивних самонастанов та техніки релаксації, відіграють важливу роль у подоланні інтенсивних почуттів, пов'язаних з імпульсивною агресією. Вони допомагають виявляти тригери агресії та розуміти їх причини, а також знижують рівень стресу і збудження, що може провокувати агресивні реакції.

Розвиток співчуття до себе та інших є ще одним важливим аспектом втручань на основі уважності. Співчуття до себе допомагає людям ставитися до своїх емоцій з розумінням і прийняттям, знижуючи самокритику, яка часто посилює емоційні реакції [10]. Співчуття до інших сприяє емпатії та розумінню

чужих переживань, що може зменшити агресивні відповіді в міжособистісних взаємодіях.

Таким чином, інтеграція практик уважності та стратегій емоційної регуляції в терапевтичні підходи до лікування імпульсивної агресії пропонує потужний інструментарій для пацієнтів. Ці методи не тільки допомагають розпізнавати і контролювати агресивні імпульси, але й сприяють загальному поліпшенню емоційного благополуччя, підвищуючи здатність до саморегуляції та розвитку здорових міжособистісних стосунків [10].

Отже, нейронаукові дослідження підтверджують зв'язок між порушенням активності мозку і імпульсивною агресією. Вони відкривають нові можливості для лікування, включаючи нейрофідбек-терапію та фармакологічні методи, спрямовані на регулювання мозкової активності та нейротрансмітерів, що контролюють агресивну поведінку.

### **1.3 Методологічні підходи та принципи дослідження імпульсивної агресії в медіації та засоби роботи з нею**

Методи психологічної оцінки, такі як психологічні тести, відіграють ключову роль у вивченні імпульсивної агресії. Ці тести дозволяють оцінити рівень стресостійкості, емоційної стійкості та рівень агресії, надаючи об'єктивні дані про психічний стан особистості [11]. Спостереження за поведінкою в різних ситуаціях є ще одним ключовим методом вивчення імпульсивної агресії. Ці спостереження дозволяють визначити причини та провокуючі фактори агресії, а також аналізувати реакції на стресові подразники та конфліктні ситуації. Нейронаукові методи та візуалізація мозку є ще одними засобами для дослідження імпульсивної агресії. Вони дозволяють вивчати активність мозку в контексті агресивної поведінки та ідентифікувати специфічні області мозку, пов'язані з імпульсивністю. Ці методи допомагають глибше зрозуміти фізіологічні аспекти агресивної поведінки та розробити ефективні стратегії для роботи з нею [11].

У розумінні імпульсивної агресії в медіації ключовим принципом, який необхідно підкреслити, є об'єктивність. Об'єктивність у розумінні агресивної поведінки передбачає підхід до дослідження без упередженості чи упереджених уявлень, що дозволяє неупереджено досліджувати фактори, що сприяють імпульсивній агресії. Зберігаючи об'єктивність, дослідники та практики можуть ефективніше аналізувати першопричини імпульсивної агресії, що призводить до розробки цілеспрямованих втручань і стратегій для ефективного вирішення цієї поведінки.

Інтеграція теорії та практичного втручання є важливою у роботі з імпульсивною агресією в рамках медіації. Подолаючи розрив між теоретичними знаннями та практичним застосуванням, професіонали можуть розробити комплексні та ефективні підходи до боротьби з імпульсивною агресією. Ця інтеграція дозволяє застосовувати теорії, засновані на фактах, до сценаріїв реального світу, підвищуючи ефективність стратегій посередництва, спрямованих на управління імпульсивною агресією [11].

Вивчення історичного контексту та еволюції методів медіації має вирішальне значення для розуміння імпульсивної агресії та ефективної роботи з нею. Досліджуючи історичний розвиток практик медіації, дослідники та практики можуть отримати цінну інформацію про еволюцію стратегій боротьби з імпульсивною агресією з часом. Розуміння історичного контексту забезпечує глибше усвідомлення складнощів і нюансів імпульсивної агресії в рамках медіації, керуючи розробкою більш тонких і контекстуально відповідних втручань. Враховуючи історичність методів посередництва, професіонали можуть адаптувати та вдосконалювати свої підходи для ефективної боротьби з імпульсивною агресією в сучасних умовах посередництва [11].

Поняття імпульсивної агресії охоплює складний спектр поведінки, яка характеризується раптовими й часто ненавмисними актами насильства чи ворожості. Імпульсивну агресію можна визначити як швидку, інтенсивну та часто не пропорційну реакцію на уявну провокацію чи загрозу [12, с. 253]. Цей тип

агресії вирізняється імпульсивним характером, відсутність ретельного обмірковування або планування до початку агресивної поведінки.

Розуміння визначення імпульсивної агресії має важливе значення для розробки ефективних стратегій втручання та лікування. Імпульсивна агресія передбачає раптові та інтенсивні спалахи гніву чи насильства, що часто викликані уявними погрозами чи незначними провокаціями. Важливо зазначити, що імпульсивна агресія не має попереднього обдумування або планування до здійснення агресивного акту. Це робить її особливо небезпечною, оскільки такі спалахи є неконтрольованими і непередбачуваними, ускладнюючи процес втручання та управління поведінкою агресора.

Декілька факторів сприяють прояву імпульсивної агресії в окремих осіб, підкреслюючи важливість усунення основних причин під час втручання та лікування [12, с. 256-257]. Ці фактори можуть включати суспільний вплив, індивідуальні схильності та стресори навколишнього середовища, які можуть загострити імпульсивні тенденції. Деякі поширені фактори імпульсивної агресії включають: суспільне прославлення влади та насильства, економічні диспропорції та маргіналізація, вплив асоціальних субкультур, дитяча травма або несприятливий досвід.

Виявляючи та розуміючи ці сприяючі фактори, спеціалісти з питань психічного здоров'я та дослідники можуть розробити індивідуальні підходи до пом'якшення імпульсивної агресії та сприяння більш здоровим механізмам подолання у постраждалих людей [12]. Характеристика імпульсивної агресії включає вивчення різних вимірів і проявів такої поведінки для інформування про цілеспрямовані втручання та терапевтичні стратегії. Імпульсивна агресія часто відрізняється раптовим початком, швидким наростанням і відсутністю контролю над агресивними імпульсами. Крім того, характеристики імпульсивної агресії можуть включати: труднощі з регуляцією емоцій та імпульсів, обмежена здатність враховувати наслідки, перш ніж діяти, почуття сильного гніву або розчарування, часті конфлікти або сварки з іншими.

Визнаючи ці характеристики, спеціалісти з психічного здоров'я можуть пристосувати втручання, зосереджені на посиленні емоційної регуляції, покращенні контролю над імпульсами та вирішенні основного емоційного стресу, що сприяє імпульсивній агресивній поведінці. Це повне розуміння імпульсивної агресії може скеровувати ефективні підходи до роботи з особами, які виявляють таку поведінку, і в кінцевому підсумку сприяти кращим результатам у управлінні та зниженні імпульсивної агресії [13].

Імпульсивна агресія є складним та багатогранним явищем, яке становить серйозну загрозу для індивідів та суспільства в цілому. Вона проявляється через раптові, неконтрольовані спалахи насильства або гніву, що часто виникають у відповідь на незначні провокації або уявні загрози. Розуміння причин і механізмів цього типу агресії є критично важливим для розробки ефективних стратегій втручання та лікування. Успішна боротьба з імпульсивною агресією вимагає не лише об'єктивних кількісних даних, але й глибокого розуміння психологічних і соціальних факторів, які сприяють її виникненню [13].

У цьому контексті дослідники використовують як кількісні, так і якісні методи для всебічного аналізу імпульсивної агресії. Кількісні методи забезпечують статистичні дані, які дозволяють виявляти закономірності та тенденції, тоді як якісні методи розкривають глибинні причини та контекстуальні аспекти агресивної поведінки. Поєднання цих підходів дозволяє створити комплексну картину імпульсивної агресії та розробити більш цілеспрямовані та ефективні втручання для її подолання [13].

Кількісні методи дослідження імпульсивної агресії використовують для отримання об'єктивних даних та кількісних оцінок у цій сфері. Ці методи дозволяють збирати статистичні дані та проводити аналіз чисельних показників щодо проявів імпульсивної агресії. Наприклад, застосування анкетування та шкали оцінювання може надати детальну інформацію про частоту виявлення імпульсивної агресії серед об'єктів дослідження. Такі методи дозволяють дослідникам обробляти великі обсяги даних, що сприяє виявленню закономірностей і тенденцій у поведінці агресорів. Крім того, вони надають

можливість проводити статистичний аналіз та порівняльні дослідження, що є важливим для отримання об'єктивних результатів та розробки рекомендацій для втручання [14].

Якісні методи дослідження імпульсивної агресії спрямовані на розуміння глибинних причин, контексту та індивідуальних особливостей цього явища. Ці методи дозволяють дослідникам отримати більш детальне уявлення про внутрішній світ та мотивацію осіб, які схильні до імпульсивної агресії. Наприклад, інтерв'ю з учасниками дослідження або аналіз відкритих текстів може допомогти виявити психологічні фактори, що лежать в основі подій імпульсивної агресії. Це можуть бути травматичні переживання, особистісні розлади або специфічні ситуаційні тригери, що викликають агресивну поведінку. Якісні методи надають можливість заглибитися в суб'єктивний досвід учасників дослідження, що сприяє більш глибокому розумінню механізмів імпульсивної агресії [14].

Поєднання кількісних і якісних підходів у дослідженні імпульсивної агресії може забезпечити комплексний та глибокий аналіз цього явища. Mixed-Methods підходи дозволяють поєднувати переваги обох типів досліджень, доповнюючи один одного. Наприклад, комбіноване використання опитувань та фокус-груп може не лише зібрати кількісні дані, але й отримати відгуки та глибокі роздуми щодо поведінки учасників дослідження. Такі підходи дають змогу вивчити явище з різних боків: з одного боку, отримати чисельні показники та статистичні дані, а з іншого – зрозуміти індивідуальні та контекстуальні фактори, що впливають на виникнення імпульсивної агресії [14, с. 31–33]. Це дозволяє отримати більш повну картину явища та розробити ефективніші методи роботи з ним, зокрема, стратегії превенції та втручання, які враховують як загальні закономірності, так і індивідуальні особливості агресорів.

Ключовим елементом медіаційного процесу є використання спеціальних технік і стратегій, спрямованих на управління агресією та покращення комунікації між учасниками конфлікту. Зокрема, когнітивно-поведінкові техніки, стратегії управління гнівом та техніки усвідомленості та релаксації відіграють

важливу роль у цьому процесі. Ці методи допомагають учасникам конфлікту розпізнавати та контролювати свої агресивні імпульси, розвивати навички самоконтролю та емоційного інтелекту, а також знижувати рівень стресу та напруги [15].

Отже, медіація як інструмент роботи з імпульсивною агресією є ефективним та етичним підходом до вирішення конфліктів. Вона дозволяє сторонам знайти спільне рішення, засноване на взаємному повазі та взаєморозумінні [16]. Робота з імпульсивною агресією через медіацію сприяє побудові мирного та гармонійного суспільства.

Перший розділ підкреслює важливість глибокого розуміння імпульсивної агресії для процесу медіації, визначаючи її як непропорційну реакцію на уявну загрозу чи провокацію. Це розуміння є ключовим для розробки індивідуалізованих медіаційних стратегій, оскільки імпульсивна агресія може бути викликана неявною або внутрішньою загрозою. Розділ також наголошує на необхідності подальших досліджень для вдосконалення методів реагування та профілактики, що сприятиме створенню ефективніших стратегій взаємодії з агресією та розвитку практичних інструментів для досягнення мирного та гармонійного суспільства через медіацію.



## РОЗДІЛ 2. ОГЛЯД ІСНУЮЧИХ ЗАСОБІВ РОБОТИ З ІМПУЛЬСИВНОЮ АГРЕСІЄЮ В МЕДІАЦІЇ

### 2.1 Імпульсивна агресія як одна з форм агресивної поведінки

У другому розділі ми звернемося до імпульсивної агресії як до однієї з форм агресивної поведінки, яка відіграє значну роль у процесі медіації. Цей розділ спрямований на розгляд особливостей роботи з різними типами імпульсивної агресії та виявлення факторів, що впливають на ефективність цієї роботи.

Імпульсивна агресія - це форма агресивної поведінки, яка проявляється раптовими, незапланованими спалахами гніву чи насильства. Вона виникає в гарячці моменту, часто через інтенсивні емоції або стресові фактори, і може призводити до втрати контролю та шкідливої поведінки, такої як фізичні конфлікти або словесні суперечки [17, с. 570].

Важливо розрізняти імпульсивну агресію від інших форм, щоб зрозуміти її унікальність. Вона відрізняється від емоційної або інструментальної агресії, яка зазвичай має конкретну мету чи ціль. Дослідження показують, що особи, які демонструють імпульсивну агресію, можуть мати відмінні моделі поведінки та реакції порівняно з іншими.

Сучасні наукові дослідження розкривають складність імпульсивної агресії та її наслідки. Вони підкреслюють важливість розрізнення цієї форми агресії для ефективного управління нею. Соціологічні студії допомагають зрозуміти поширеність та вплив імпульсивної агресії на різні групи населення. Це дає змогу розробляти втручання, які базуються на даних, для зменшення її негативного впливу на суспільство [17, с. 570–597].

Значна роль у формуванні імпульсивної агресії належить біологічним чинникам. Дослідження показують, що генетична схильність та нейробіологічні механізми можуть впливати на схильність до агресії. Наприклад, варіації в генах, пов'язаних з нейромедіаторами, такими як серотонін, можуть сприяти імпульсивній та агресивній поведінці. Дослідження нейровізуалізації також

підтверджують відмінності в структурі та функціонуванні мозку у людей з імпульсивною агресією, що свідчить про складну взаємодію між біологічними та поведінковими аспектами агресивних тенденцій [18].

Крім біологічних чинників, на появу імпульсивної агресії можуть впливати екологічні тригери та стресори. Фактори оточуючого середовища, такі як насильство, травматичні досвіди та нестабільність умов життя, можуть збільшувати емоційну реактивність та імпульсивність, що підвищує ймовірність виявлення імпульсивної агресії. Взаємодія між біологічними нахилами та стресовими факторами доквілля може створювати сприятливу атмосферу для виникнення імпульсивної агресії, відображаючи складні взаємозв'язки між біологічними та виховними аспектами формування агресивних тенденцій [18].

Соціологічні дослідження імпульсивної агресії відкривають важливі інсайти про соціальні та культурні чинники, що впливають на цей вид агресивної поведінки. З точки зору соціології, агресія розглядається як складне явище, що формується соціальними нормами, цінностями та взаємодіями. Дослідження в цьому напрямку аналізують, як соціальні структури, динаміка влади та культурні очікування сприяють виявленню імпульсивної агресії в різних соціальних групах та контекстах. Шляхом дослідження соціальних детермінант агресивної поведінки, соціологічні студії надають комплексне уявлення про імпульсивну агресію як складну взаємодію між індивідуальними, міжособистісними та соціальними впливами [18].

Негативний вплив імпульсивної агресії на людей і суспільство є глибоким і має далекосяжні наслідки. Імпульсивна агресія, що виявляється в раптових інтенсивних спалахах гніву або насильства без урахування наслідків, може призвести до руйнівних наслідків. Особисто для людей, які стикаються з імпульсивною агресією, це може включати труднощі у відносинах, правові проблеми, психічні труднощі та соціальну ізоляцію. У ширшому суспільному контексті наслідки імпульсивної агресії можуть включати зростання рівня злочинності, міжгрупові конфлікти, погіршення співпраці в громаді та економічні труднощі, пов'язані з охороною здоров'я та правоохоронними

органами. Ці наслідки підкреслюють необхідність втручання та розробки стратегій для вирішення проблеми імпульсивної агресії та її наслідків [19, с. 347].

У боротьбі з імпульсивною агресією ефективні стратегії лікування та втручання відіграють ключову роль у контролі та пом'якшенні цієї форми агресивної поведінки. Терапевтичні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), методи управління гнівом, практики усвідомленості та лікарські засоби, можуть бути корисними, допомагаючи людям вчитися розпізнавати та контролювати свої імпульси. Крім того, втручання, спрямовані на управління стресом, регуляцію емоцій та комунікативні навички, можуть поліпшити індивідуальні механізми подолання та зменшити ймовірність імпульсивної агресії. Забезпечуючи цілеспрямовану підтримку та ресурси, фахівці можуть надати людям можливість розвивати більш здорові способи вираження своїх емоцій і вирішення конфліктів, що в кінцевому підсумку сприяє зменшенню імпульсивної агресивної поведінки [19, с. 344-347].

Не можна переоцінити важливість вирішення проблеми імпульсивної агресії в суспільному контексті. Визнавши поширеність цього явища в громадах, організаціях та установах і реагуючи на нього, суспільство може створити безпечніше та гармонійніше середовище для всіх. Впровадження профілактичних програм, підтримка навичок розв'язання конфліктів, виховання емпатії та розуміння, а також розширення доступу до послуг психічного здоров'я є важливими кроками для вирішення проблеми імпульсивної агресії на системному рівні. Ці ініціативи не тільки підтримують людей у боротьбі з їх агресивними нахилами, але й сприяють розбудові культури ненасильства та взаємної поваги в суспільстві. Визнавши імпульсивну агресію як складну проблему з багатограним впливом, спільноти можуть працювати разом, щоб створити більш мирне та інклюзивне соціальне середовище [20].

У сучасному світі імпульсивна агресія стає предметом уваги для численних наукових досліджень. Вплив соціального середовища на прояв імпульсивної агресії у молоді досліджує взаємозв'язок між соціальними факторами, такими як класова та родинна динаміка, та імпульсивною агресією. Результати цього

дослідження вказують на те, що невідповідності у соціальних структурах можуть збільшувати ризик виникнення імпульсивної агресії у молоді. Наприклад, учні з менш сприятливого соціального середовища, такі як діти з низьким рівнем доходу, частіше проявляють імпульсивну агресію у порівнянні з дітьми з більш заможних сімей [21]. Гендерні відмінності в проявах імпульсивної агресії: підходи до розуміння розглядають різницю між чоловіками та жінками у вияві імпульсивної агресії та визначають фактори, які сприяють цій різниці. Результати цього дослідження вказують на важливість розгляду гендерних аспектів при аналізі імпульсивної агресії. Наприклад, чоловіки частіше схильні до фізичних проявів агресії, тоді як жінки можуть виявляти більш вербальну та соціальну форму імпульсивної агресії, таку як розгарячені словесні сутички.

Етнічні та культурні чинники в імпульсивній агресії: перспективи різних культур досліджують, як етнічна приналежність та культурні впливи можуть впливати на прояв імпульсивної агресії [21]. Результати цього дослідження показують, що культурні контексти можуть формувати різні вияви цієї форми агресії. Наприклад, у деяких громадах, де цінується конфліктність та агресивність як спосіб вирішення конфліктів, імпульсивна агресія може бути більш поширеною серед молоді.

## **2.2 Особливості роботи з різними типами імпульсивної агресії та фактори, що впливають на ефективність цієї роботи**

Розуміння різних аспектів імпульсивної агресії є критичним для розробки ефективних стратегій управління агресивною поведінкою та для втручання відповідно до контексту [22]. Імпульсивна агресія відрізняється від свого усамітненого прототипу - навмисної агресії - тим, що вона зазвичай виникає без попереднього планування чи обдумування, відповідаючи на емоційні тригери, а не на конкретні мотиви. Розуміння цієї різниці дозволяє фахівцям адаптувати свої підходи для ефективного вирішення основних причин і тригерів, що характеризують імпульсивну поведінку.

Імпульсивна агресія може приймати різні форми, включаючи реактивну та проактивну. Реактивна агресія зазвичай виникає як імпульсивна відповідь на передбачувані загрози або провокації, тоді як проактивна агресія може бути спрямована на досягнення певних цілей через агресивну поведінку.

Багато факторів впливають на імпульсивну агресію, включаючи біологічні та соціальні [22]. Генетика, хімія мозку та нейробіологічні процеси можуть визначати схильність до імпульсивної агресії. Однак екологічні фактори, такі як досвід дитинства, вплив насильства та соціальні взаємини, також мають значний вплив на розвиток імпульсивної агресивної поведінки. Розуміння цієї складної взаємодії біологічних і соціальних факторів дозволяє розробляти комплексні підходи до втручання, спрямовані на усунення причин імпульсивної агресії та сприяння позитивним змінам у поведінці.

Імпульсивна поведінка виникає, коли людина діє швидко, без обдумування наслідків. Це може бути нормальним у молодому віці, але з часом ми вчимося контролювати свої імпульси. Імпульсивність не завжди свідчить про розлад, але часті прояви можуть бути пов'язані з психічними захворюваннями, такими як РДУГ, біполярний розлад, депресія чи тривожність.

Люди з РДУГ часто мають проблеми з контролем імпульсів, їм важко зосередитися та вони швидко реагують на подразники. Імпульсивна поведінка в інших психічних розладах може бути спробою втекти від неприємних емоцій.

*Таблиця 2.1. Стратегії управління різними типами агресії: ключові аспекти та особливості роботи*

<b>Тип агресії</b>	<b>Ключові аспекти</b>	<b>Особливості роботи</b>
Фізична агресія	- Ненависть, гнів; - Загрози фізичним насильством; - Фізичні напади.	- Припиніть агресію та забезпечте безпеку всіх учасників; - Запитайте фізично агресивну особу про її відчуття та тригери; - Допоможіть розробити стратегії управління гнівом, такі як глибоке дихання або вправи; - Залучіть терапевта за потреби.
Словесна агресія	- Образи; - Приниження; - Погрози; - Інші форми словесного насильства.	- Встановіть чіткі межі щодо прийнятного спілкування; - Допоможіть зрозуміти вплив словесної агресії на інших; - Заохочуйте використання «я-повідомлень» і активне слухання; - Надавайте перерви, якщо агресія загострюється.

Непряма агресія	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пасивно-агресивна поведінка;</li> <li>- Саботаж;</li> <li>- Чутки;</li> <li>- Ухилення від відповідальності.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Визнайте непряму агресію та її вплив на інших;</li> <li>- Допоможіть зрозуміти свої мотивації та страхи;</li> <li>- Заохочуйте відкрите та чесне спілкування;</li> <li>- Допоможіть розробити конструктивні способи вираження почуттів.</li> </ul>
Автоагресія	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пошкодження собі;</li> <li>- Самокатування;</li> <li>- Інші форми агресії, спрямовані проти себе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оцініть ризик для безпеки та залучіть відповідну допомогу;</li> <li>- З'ясуйте причини і тригери автоагресії;</li> <li>- Допоможіть розробити механізми подолання та стратегії самопомоги;</li> <li>- Залучіть терапевта чи працівника служби психічного здоров'я за потреби.</li> </ul>

Для контролю імпульсивної поведінки важливі навички самоконтролю, аналізу ситуації перед прийняттям рішення та здатність реагувати на власні емоції [23, с. 135–139]. Здоровий спосіб життя також сприяє контролю імпульсивності. Медіаторам особливо важливо контролювати свої емоції під час роботи. Навчання на медіатора допомагає підвищити ці компетенції. Імпульсивна агресія може проявлятися різними способами, і підхід до неї залежить від типу агресії.

Одним із ключових аспектів, який визначає успішність управління імпульсивною агресією, є вибір терапевтичних підходів та інтервенцій [24, с. 94]. Терапевтичні методи відіграють ключову роль у подоланні імпульсивної агресії та допомагають особам керувати своїми агресивними імпульсами в спосіб, що сприяє конструктивній поведінці. Сучасні наукові дослідження акцентують на важливості науково обґрунтованих методів у терапії імпульсивної агресії та виділяють такі підходи: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), діалектична поведінкова терапія (DBT), Методи управління гнівом.

Застосовуючи ці терапевтичні підходи, адаптовані до індивідуальних потреб, фахівці з психічного здоров'я можуть ефективно працювати з імпульсивною агресією та сприяти розвитку більш здорових механізмів подолання [24, с. 94–98].

Раннє втручання та профілактичні стратегії грають ключову роль у управлінні імпульсивною агресією та зменшенні її негативного впливу. Дослідження показують, що втручання на ранніх етапах розвитку імпульсивної

агресії може запобігти її ескалації та сприяти позитивним результатам. Спрямовані на цілеспрямовану дію, профілактичні заходи та стратегії, такі як наведені далі. Соціально-емоційне навчання в школах. Впровадження програм, що сприяють розвитку навичок емоційного і соціального розвитку серед учнів.

Семінари з управління гнівом. Організація навчальних заходів для вивчення стратегій ефективного контролю за гнівом та агресією. Інформаційно-просвітницькі кампанії. Проведення заходів для підвищення свідомості про психічне здоров'я та способи його збереження. Розвиток здорових механізмів подолання та навичок емоційної регуляції з раннього віку. Проведення програм для дітей та молоді з метою розвитку адаптивних засобів впорядкування зі стресом та негативними емоціями.

Роль соціальної підтримки та соціального оточення в управлінні імпульсивною агресією має велике значення для загальної ефективності втручань [25]. Соціологічні дослідження підкреслюють важливість соціальних зв'язків, громадської підтримки та факторів оточення на імпульсивну агресію. Позитивні аспекти, які можуть покращити управління імпульсивною агресією через соціальну підтримку, включають: сімейна підтримка та комунікація, доступ до психічного здоров'я, позитивні міжособистісні відносини та соціальні мережі, безпечне та підтримуюче середовище. Звертаючи увагу на ці соціальні аспекти та створюючи сприятливе середовище, фахівці з психічного здоров'я можуть підвищити ефективність втручань у керуванні імпульсивною агресією. Спільна робота сімей, громад та професіоналів у сфері психічного здоров'я може сприяти розвитку комплексного підходу до боротьби з імпульсивною агресією та підтримувати загальне благополуччя [26].

Результати соціологічних досліджень імпульсивної агресії можуть ще більше розширити наше розуміння цього явища. Згідно з іншими дослідженнями у цій галузі, імпульсивна агресія може бути ускладнена різними соціокультурними факторами, такими як [27, с. 92–100]: соціальне середовище, економічний статус, стресові ситуації, вплив медіа.

Інтеграція результатів наукових досліджень в ефективні стратегії управління імпульсивною агресією є ключовим аспектом для фахівців у галузі психології та соціології. Розуміння наукових робіт і соціологічних досліджень дозволяє розробляти та впроваджувати більш ефективні та індивідуалізовані підходи до роботи з людьми, які мають схильність до імпульсивної агресії. Це може включати: психотерапію та консультування; тренінги зі стресу та емоційного контролю; роботу з соціальними службами та спільнотою; розвиток індивідуальних стратегій адаптації [28].

*Таблиця 2.2. Фактори, що впливають на ефективність роботи з імпульсивною агресією*

<b>Фактори</b>	<b>Вплив на ефективність</b>
<b>Рівень ризику</b>	Чим вищий рівень ризику імпульсивної агресії, тим складнішою є робота з нею.
<b>Наявність супутніх психічних розладів</b>	Супутні психічні розлади, такі як розлади особистості або психози, можуть ускладнити роботу з імпульсивною агресією.
<b>Рівень мотивації</b>	Мотивація людини до зміни поведінки є ключовим фактором ефективності роботи з імпульсивною агресією.
<b>Підтримка оточення</b>	Наявність підтримки з боку сім'ї, друзів або груп самопомогі може підвищити ефективність роботи.
<b>Доступність ресурсів</b>	Доступ до терапії, ліків та інших підтримуючих послуг може покращити результати.
<b>Культурні та соціальні фактори</b>	Культурні норми, соціальні очікування та рівень насилля в суспільстві можуть впливати на ефективність роботи.
<b>Техніки втручання</b>	Вибір відповідних технік втручання, таких як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), тренінг управління гнівом або фармакотерапія, є важливим для ефективності.
<b>Досвід та навички терапевта</b>	Терапевти з досвідом та навичками в роботі з імпульсивною агресією мають більше шансів на досягнення успішних результатів.
<b>Наслідковість</b>	Результати втручань можуть відрізнятися в залежності від індивідуальних особливостей та спадкових факторів.
<b>Час</b>	Робота з імпульсивною агресією вимагає часу та послідовних зусиль.

Отже, ефективність роботи з імпульсивною агресією визначається цілою низкою факторів, які включають індивідуальні характеристики, контекстні фактори та техніки втручання. Важливо враховувати ці фактори та відповідно адаптувати підхід для оптимізації результатів.



### 2.3 Стратегії управління імпульсивною агресією під час медіації

Імпульсивна агресія під час медіації може стати значною перешкодою на шляху до успішного вирішення конфліктів. Медіація як процес спрямована на досягнення порозуміння між сторонами, які мають розбіжності. Однак, коли емоції виходять з-під контролю, існує ризик ескалації конфлікту, що може призвести до фізичної чи словесної агресії. Для медіаторів важливо мати чіткі стратегії управління імпульсивною агресією, щоб забезпечити безпеку всіх учасників та зберегти конструктивний характер діалогу [29, с . 79–83].

Опишемо методики управління імпульсивною агресією під час медіації. Попередня оцінка ризику. Визначте історію насильства. Перед початком медіації важливо зібрати інформацію про історію поведінки обох сторін. Перевірте, чи має будь-яка зі сторін історію насильства або імпульсивного гніву. Це можна зробити через опитування або попередні розмови з учасниками. Оцініть потенціал для ескалації. На основі зібраної інформації визначте, чи є можливість загострення агресії під час медіації. Зверніть увагу на попередні інциденти, ознаки підвищеної напруги між сторонами, а також на будь-які тригери, які можуть спровокувати агресивну реакцію [30]. Запобіжні заходи. В разі ризику ескалації вживати відповідні заходи для забезпечення безпеки всіх учасників, включаючи проведення медіації в безпечному місці та розгляд можливості залучення додаткових медіаторів чи охорони для підтримки порядку та безпеки. Також слід підготувати план дій на випадок виникнення агресії, щоб оперативно та ефективно реагувати [30].

Попередня оцінка ризику є ключовим етапом, який дозволяє медіаторам підготуватися до можливих викликів під час медіації. Забезпечення безпеки та створення сприятливого середовища для конструктивного діалогу допоможе учасникам зосередитися на вирішенні конфлікту та досягненні взаєморозуміння. Управління очікуваннями. Поясніть рамки медіації. На самому початку процесу медіації важливо чітко пояснити сторонам основні принципи та рамки медіації. Поясніть, що медіація є безпечним простором для вираження емоцій і думок, але наголосіть, що будь-які агресивні дії або висловлювання не будуть терпимі [31].

Встановіть чіткі правила поведінки. Перед початком обговорення необхідно встановити чіткі правила поведінки, які будуть діяти під час медіації. Це може включати: використання «я-повідомлень»: заохочуйте учасників говорити від свого імені, описуючи власні почуття та переживання, замість звинувачень та образ; Активне слухання: поясніть важливість уважного слухання один одного без перебивань; Заборона агресивних висловлювань та дій: встановіть правило, що будь-яка форма фізичної або словесної агресії неприпустима; Перерви на прохання: дозвольте учасникам брати перерви, якщо вони відчувають, що ситуація стає надто напруженою [31].

Регулярне нагадування про правила: протягом медіації періодично нагадуйте сторонам про встановлені правила поведінки. Управління очікуваннями та встановлення чітких правил поведінки є критично важливими для успішної медіації.

Деескалація. Негайна реакція на агресію: якщо агресія виникає під час медіації, важливо негайно зупинити процес. Цей крок дозволить уникнути подальшої ескалації конфлікту та захистити всіх учасників від потенційної шкоди. Спокійна та поважна комунікація: після зупинки процесу зверніться до агресивної сторони спокійно та з повагою. Визнання її почуттів є важливим для зниження напруження, але при цьому слід чітко наголосити, що насильство та агресивні дії неприпустимі [32]. Час для заспокоєння: дайте агресивній стороні час для заспокоєння та відновлення самоконтролю. Це може включати короткі перерви, під час яких учасники можуть вийти на свіже повітря або скористатися техніками релаксації, такими як глибоке дихання або прогресивна м'язова релаксація. Проведення індивідуальних сесій: якщо агресія триває або учасник не може заспокоїтися, розгляньте можливість проведення індивідуальних сесій. Психологічна підтримка: У деяких випадках може бути необхідно залучити психолога або іншого спеціаліста з психічного здоров'я для надання додаткової підтримки. Деескалація агресії під час медіації є критично важливим аспектом успішного вирішення конфліктів. Швидка та ефективна реакція на агресію допомагає підтримувати безпечне та конструктивне середовище, в якому всі

учасники можуть відкрито виражати свої почуття та працювати над вирішенням суперечок [32].

Післямедіаційна підтримка. Подальша психологічна підтримка: після завершення медіації, якщо під час процесу проявлялася агресія, рекомендуйте сторонам звернутися за додатковою психологічною підтримкою або консультуванням. Це може включати індивідуальні сеанси з психологом або психотерапевтом, які допоможуть глибше розібратися в емоційних тригерах та знайти ефективні способи їх подолання. Навчання технікам управління гнівом: запропонуйте сторонам пройти навчання технікам управління гнівом, які можуть допомогти їм краще контролювати свої емоції в майбутньому. Це можуть бути спеціальні курси або семінари, де учасників навчають технікам релаксації, глибокого дихання, медитації, а також практикам зниження стресу [33, с. 217–225]. Побудова довгострокових стратегій: працюйте зі сторонами над розробкою довгострокових стратегій для запобігання імпульсивній агресії. Це може включати регулярні сеанси з терапевтом, участь у групах підтримки, а також розробку індивідуальних планів самопомоги. Формування підтримуючого середовища: допоможіть сторонам створити підтримуюче середовище, де вони можуть отримувати емоційну та психологічну підтримку від друзів, родини або колег. Регулярний моніторинг та оцінка: після медіації важливо проводити регулярний моніторинг та оцінку стану сторін [33, с. 217]. Це може бути через періодичні зустрічі або телефонні дзвінки, щоб оцінити прогрес і, при необхідності, коригувати стратегії управління агресією.

Інтеграція цих аспектів післямедіаційної підтримки допоможе учасникам краще контролювати свої емоції, знизити рівень агресії та створити більш гармонійні стосунки в майбутньому. Встановлення меж. Чітко встановіть межі: під час медіації важливо чітко визначити, що будь-яка проява насильства або агресії призведе до негайного припинення процесу. Поясніть сторонам, що безпека та комфорт усіх учасників є пріоритетом, будь-які порушення цих меж можуть мати серйозні наслідки. Припинення медіації при необхідності: якщо

виникає ситуація, коли агресивна поведінка не може бути контрольована або загрожує безпеці учасників, не соромтеся припинити медіацію [34].

Співпраця з іншими. Залучення співмедіатора або фахівця: якщо ви стикаєтеся з агресивною поведінкою, зверніться за допомогою до співмедіатора, психолога або правоохоронних органів [35]. Координація зусиль: координуйте свої зусилля з іншими фахівцями, щоб забезпечити ефективний та безпечний розвиток подій. Розподіліть ролі та завдання таким чином, щоб забезпечити максимальну ефективність спільних зусиль у керуванні конфліктом.

Самопіклування. Забезпечення власної безпеки та благополуччя: медіаторам слід завжди пам'ятати про свою власну безпеку та благополуччя. Якщо ситуація стає надто напруженою або небезпечною, не соромтеся припинити або призупинити медіацію [35].

Отже, управління імпульсивною агресією під час медіації є критично важливим для забезпечення безпеки та конструктивного вирішення конфліктів. Чітка оцінка ризику, управління очікуваннями учасників та застосування методів деескалації дозволяють медіаторам створити сприятливе середовище для ефективної медіації.

Отже, другий розділ аналізує імпульсивну агресію як складову агресивної поведінки, що може ускладнювати медіацію, та описує особливості роботи з нею. Висвітлюються фактори, такі як історія насильства та потенціал ескалації конфлікту, і подаються стратегії управління агресією, включаючи оцінку ризику, управління очікуваннями, деескалацію, післямедіаційну підтримку, встановлення меж, співпрацю з іншими та самопіклування. Ці стратегії спрямовані на забезпечення безпеки та конструктивної взаємодії між учасниками медіації. Розділ є важливим ресурсом для медіаторів і фахівців у галузі конфліктології, допомагаючи ефективно вирішувати конфлікти та запобігати агресії.

## **РОЗДІЛ 3. ПРАКСЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСОБІВ РОБОТИ З ІМПУЛЬСИВНОЮ АГРЕСІЄЮ В МЕДІАЦІЇ**

### **3.1 Методи дослідження імпульсивної агресії**

У цьому розділі ми переходимо від теоретичного аналізу до практичних аспектів роботи з наслідками імпульсивної агресії в контексті медіації. Зосереджуючись на конкретних прикладах та сценаріях, ми розглянемо різноманітні стратегії та методи, спрямовані на попередження конфліктів, відновлення взаєморозуміння між сторонами та підтримку тих, хто постраждав від агресії.

Вивчення імпульсивної агресії вимагає використання різноманітних методів дослідження для розуміння її причин, проявів та можливих наслідків.

Психологічні підходи до вивчення імпульсивної агресії. Поведінкова перспектива пропонує цінну інформацію щодо вивчення імпульсивної агресії, зосереджуючись на спостережуваній поведінці та факторах середовища, які сприяють агресивним тенденціям [36]. Біхевіористська думка наголошує на ролі навчання та кондиціонування у формуванні поведінки, припускаючи, що імпульсивна агресія може бути засвоєною реакцією на певні стимули чи ситуації. Застосовуючи експериментальні методи та оцінки поведінки, дослідники можуть аналізувати передумови та наслідки імпульсивної агресивної поведінки, визначаючи моделі та тригери, які можуть стати основою для стратегій втручання та методів модифікації поведінки. Ця перспектива забезпечує практичну основу для вивчення імпульсивної агресії та розробки цілеспрямованих заходів, заснованих на принципах поведінки.

З когнітивної точки зору дослідження імпульсивної агресії заглиблюється в основні процеси мислення, переконання та когнітивні упередження, які впливають на агресивну поведінку [37]. Когнітивні теорії припускають, що викривлені моделі мислення, такі як чорно-біле мислення, катастрофічність і помилки атрибуції, можуть сприяти імпульсивній агресії, підживлюючи негативні емоції та імпульсивні реакції. Використовуючи когнітивні оцінки, методи

когнітивно-поведінкової терапії та вправи на реструктуризацію когнітивних функцій, дослідники та клініцисти можуть досліджувати когнітивні механізми, що лежать в основі імпульсивної агресії, і працювати над зміною неадаптивних моделей мислення. Ця перспектива підкреслює важливість звернення до когнітивних факторів для розуміння та ефективного управління імпульсивною агресією.

У вивчення імпульсивної агресії психодинамічна перспектива пропонує широке дослідження несвідомих потягів, минулого досвіду та внутрішніх конфліктів, які можуть лежати в основі агресивних імпульсів [37]. Психодинамічні теорії підкреслюють роль досвіду раннього дитинства, невирішених конфліктів і несвідомих мотивацій у формуванні поведінки, включаючи імпульсивну агресію. Завдяки психодинамічним оцінкам, психоаналітичним технікам і дослідженню захисних механізмів дослідники можуть виявити глибинні психологічні фактори, що сприяють імпульсивній агресії. Заглиблюючись у підсвідомі процеси та емоційну динаміку під час гри, психодинамічна перспектива забезпечує всебічне розуміння імпульсивної агресії та інформує про терапевтичні підходи, спрямовані на вирішення глибинних психологічних проблем.

Фактори середовища, що впливають на імпульсивну агресію. Одним із ключових факторів середовища, що впливає на імпульсивну агресію, є ранній життєвий досвід індивіда. Дослідження показали, що несприятливий досвід дитинства, такий як травма, нехтування або жорстоке поводження, може значно вплинути на розвиток агресивної поведінки в подальшому житті [39]. Особи, які зазнали впливу стресових факторів у ранньому віці, можуть мати труднощі з регуляцією своїх емоцій та імпульсів, що призводить до більшої схильності до імпульсивної агресії. Ці переживання можуть формувати нейронні шляхи, пов'язані з емоційною обробкою та самоконтролем, сприяючи імпульсивним і агресивним тенденціям у відповідь на передбачувані загрози чи виклики.

Теорія соціального навчання також відіграє вирішальну роль у розумінні імпульсивної агресії в контексті середовища [39]. Відповідно до теорій

соціального навчання, люди вчаться агресивній поведінці через спостереження, наслідування та підкріплення в соціальному середовищі. Якщо люди піддаються впливу агресивних моделей або винагороджуються за агресивні дії, вони, швидше за все, самі проявлять імпульсивну агресію. Це підкреслює важливість урахування соціальної динаміки та впливів, присутніх у середовищі індивіда, під час вивчення імпульсивної агресії.

Крім того, тригери в навколишньому середовищі також можуть сприяти імпульсивній агресії. Фактори навколишнього середовища, такі як високий рівень стресу, схильність до насильства або конфлікти в міжособистісних стосунках, можуть викликати імпульсивні агресивні реакції в окремих людей. Ці тригери можуть активувати основну емоційну дисрегуляцію або імпульсивність, що призводить до імпульсивної агресивної поведінки як механізму подолання або відповіді на передбачувані загрози [40]. Розуміння цих чинників навколишнього середовища та їхнього впливу на імпульсивну агресію має важливе значення для розробки ефективних стратегій втручання та сприяння більш здоровій міжособистісній динаміці.

Імпульсивна агресія є серйозною проблемою, яка впливає на якість міжособистісних відносин і суспільний клімат в цілому. У сучасному світі, де медіа відіграють ключову роль у формуванні поглядів і впливі на поведінку людей, медіація стає важливим інструментом у протидії імпульсивній агресії та вирішенні конфліктів. Це дослідження спрямоване на вивчення ефективних методів та засобів, які використовуються у медіації для зменшення імпульсивної агресії та покращення міжособистісних відносин. Шляхом аналізу даних, зібраних в результаті анкетування, фокус-груп та аналізу випадкових випадків конфліктів, ми сподіваємося виявити найбільш ефективні стратегії та інструменти, які можна впроваджувати у практику медіації для досягнення позитивних результатів у контролі імпульсивної агресії та побудови мирного співіснування.

Назва дослідження: роль медіації в контролі та зменшенні імпульсивної агресії: аналіз ефективних стратегій та інструментів.

Результати цього дослідження підтверджують важливість медіації як ефективного інструменту в управлінні імпульсивною агресією та вирішенні конфліктів. Розвиток та впровадження ефективних стратегій медіації може сприяти створенню сприятливого середовища для мирного співіснування та підтримки соціальної гармонії.

Отже, у вивченні імпульсивної агресії використовуються різноманітні психологічні та біологічні методи дослідження. Поведінкова перспектива акцентує увагу на спостереженій поведінці та факторах середовища, що сприяють агресивним тенденціям. З когнітивної точки зору вивчаються процеси мислення та когнітивні упередження, що впливають на агресивну поведінку. Психодинамічна перспектива досліджує несвідомі потяги та внутрішні конфлікти, що лежать в основі агресивних імпульсів. Нейробіологічні методи включають аналіз нейромедіаторів та гормонів, а генетичні дослідження встановлюють спадкові фактори, пов'язані з імпульсивною агресією. Фактори середовища, такі як ранній досвід та соціальне навчання, також впливають на розвиток імпульсивної агресії.

### **3.2 Розробка і апробація практичних стратегій та аналіз результатів медіацій з імпульсивною агресією**

Розуміння основних причин імпульсивної агресії є ключовим етапом у розробці стратегії подолання цього проблемного явища. Однією з основних причин імпульсивної агресії є недостатня саморегуляція та важкість контролю над емоціями. Психологічні фактори, такі як стрес, тривога та низька самооцінка, також можуть сприяти появі імпульсивних проявів агресії. Для боротьби з цими причинами важливо проводити індивідуальні консультації та психологічні тренінги, спрямовані на підвищення самосвідомості та розвиток навичок саморегуляції [41].

Недостатня саморегуляція. Люди, які мають труднощі з контролем своїх емоцій та імпульсів, часто проявляють агресію як швидку реакцію на



подразники. Ці труднощі можуть бути результатом генетичних факторів, впливу середовища або браку навчання ефективним методам саморегуляції.

Стрес, тривога, низька самооцінка. Підвищений рівень стресу та тривоги може знижувати здатність людини контролювати свої імпульси, а низька самооцінка може посилювати почуття невпевненості та фрустрації, що призводить до агресивної поведінки. Робота з цими психологічними факторами через терапію та підтримку може значно знизити ризик імпульсивної агресії [41].

Впровадження когнітивно-поведінкової терапії є ефективним методом управління імпульсивною агресією. Цей підхід базується на взаємозв'язку між думками, почуттями та поведінкою людини. Когнітивно-поведінкова терапія спрямована на виявлення та зміну шкідливих патернів мислення та реакцій, що сприяють виникненню імпульсивної агресії. Вона допомагає пацієнтам розпізнавати негативні автоматичні думки, які можуть підсилювати агресивні реакції, і замінювати їх більш раціональними та конструктивними.

Виявлення та зміна патернів мислення. Когнітивно-поведінкова терапія навчає людей ідентифікувати дезадаптивні мисленнєві патерни, що призводять до агресії, та розробляти нові, здоровіші способи мислення. Розвиток нових стратегій взаємодії з емоціями. Терапія також фокусується на розвитку навичок управління емоціями, що дозволяє людям краще контролювати свої реакції на стресові ситуації [42, с. 483].

Включення методів уважності та управління стресом може допомогти в керуванні імпульсивною агресією. Практика уважності зосереджується на теперішньому моменті, допомагаючи усвідомити власні емоції та реакції без суджень. Уважність дозволяє людям зупинитися і обміркувати свої дії перед тим, як реагувати імпульсивно. Методи уважності: включають медитацію, дихальні вправи та інші техніки, що допомагають зосередитися на поточному моменті та приймати свої емоції без осуду. Управління стресом: включає визначення та зменшення факторів стресу, а також використання ефективних стратегій релаксації та відновлення нервової рівноваги. Ці методи сприяють зниженню

рівня напруги та підвищенню контролю над імпульсними реакціями [42, с. 483-494].

Проведення контрольних досліджень і експериментів є ключовим етапом у розробці та перевірці стратегій управління імпульсивною агресією. Ці експерименти можуть включати різноманітні психологічні та поведінкові техніки, спрямовані на зменшення проявів імпульсивної агресії. Під час дослідження необхідно систематично збирати дані щодо ефективності кожної стратегії, щоб потім здійснити аналіз результатів та розробку оптимального підходу до імпульсивної агресії [43].

Моніторинг поведінкових змін і прогресу грає важливу роль у процесі визначення ефективності стратегій управління імпульсивною агресією. Шляхом систематичного спостереження за змінами в поведінці та реакціях особи можна виявити тенденції та покращення, що відбуваються внаслідок застосування різних стратегій. Цей процес дозволяє аналізувати результати досліджень та вносити корективи, підвищуючи ефективність управління імпульсивною агресією. Наприклад, регулярні оцінки прогресу через опитування, спостереження та психологічні тести можуть виявити, які методи працюють найкраще для конкретної особи або групи [43].

Співпраця з фахівцями з питань психічного здоров'я є вихідним компонентом у розробці та перевірці стратегій управління імпульсивною агресією. Фахівці з психічного здоров'я можуть надати цінні відомості про психологічні механізми, що лежать в основі імпульсивної агресії, а також допомогти визначити найбільш ефективні стратегії управління цим явищем. Їхні знання та досвід можуть бути корисними при аналізі результатів і вдосконаленні практичних методик для керування імпульсивною агресією. Зокрема, психотерапевти та психологи можуть розробляти індивідуальні плани лікування, проводити сеанси терапії та навчання, а також брати участь у розробці нових інтервенційних програм [44, с. 57].

Контрольні дослідження можуть включати методи когнітивно-поведінкової терапії, техніки уважності, стрес-менеджменту та інші психотерапевтичні

підходи. Важливо перевірити ефективність кожної техніки окремо та в комбінації. Вимірювання ефективності стратегій має включати кількісні та якісні методи збору даних. Це можуть бути опитування, щоденники емоцій, спостереження, інтерв'ю та психологічні тести. Зібрані дані мають бути ретельно проаналізовані для визначення найбільш ефективних підходів. Це може включати статистичний аналіз, порівняння груп, що використовують різні стратегії, та довготривалі дослідження для оцінки стійкості результатів. На основі результатів досліджень необхідно постійно вдосконалювати методики. Це може включати адаптацію підходів до індивідуальних потреб пацієнтів, додавання нових технік або зміна інтенсивності інтервенцій [44, с. 57–67].

Поєднання систематичних досліджень, моніторингу прогресу та тісної співпраці з фахівцями з психічного здоров'я забезпечує науково обґрунтований та ефективний підхід до управління імпульсивною агресією. Цей комплексний підхід дозволяє не тільки розробити оптимальні стратегії для кожної окремої людини, але й вдосконалити загальні методики, підвищуючи їхню ефективність і доступність для широкого кола осіб, що потребують допомоги [44, с. 63].

Оцінка зниження агресивної поведінки в контексті медіації управління відіграє ключову роль у визначенні ефективності стратегії імпульсивною агресією. Дослідження показують, що впровадження практичних стратегій, спрямованих на зниження агресивної поведінки, може призвести до помітного зниження рівня агресії в осіб. Це включає в себе тренування з контролю емоцій та реакцій, розвиток навичок конфліктології та комунікації, а також використання технік релаксації та медитації для заспокоєння. Моніторинг ефективності цих стратегій у зниженні агресивної поведінки важливий для подальшого вдосконалення підходів у лікуванні імпульсивної агресії [45].

Паралельно з оцінкою зниження агресивної поведінки, важливо проводити моніторинг психологічного учасника програми та розвивати механізми зниження стресу та конфліктів. Психологічне благополуччя грає суттєву роль у впровадженні змін у поведінці та реакціях особистості. Аналіз механізмів

подолання спокійно розуміти, як саме певні стратегії впливу впливають на психічний стан людини та сприяють зменшенню імпульсивної агресії.

Довгострокові дослідження є необхідними для оцінки стійкого покращення програми учасників з управління імпульсивною агресією. Аналізується тривалість ефектів впровадження стратегій, їх вплив на психічне здоров'я та загальний рівень агресивності. Ці дослідження сприяють підтвердженню ефективності програми у довгостроковій перспективі та розробці більш ефективних підходів до управління імпульсивною агресією. Вони дозволяють уточнити, які аспекти програми є найбільш корисними та які можуть бути покращені для досягнення більш ефективних результатів [45].

*Таблиця 3.1. Процес розробки та апробації стратегій для вирішення проблем*

<b>Кроки розробки та апробації стратегій</b>	<b>Приклад</b>
1. Чітко визначте проблему, яку ви намагаєтесь вирішити.	Збільшення часу, який працівники проводять на перервах у роботі.
2. Зберіть дані та інформацію про проблему, щоб краще її зрозуміти.	Опитування співробітників про їхні потреби та перерви на роботі.
3. Визначте бажані результати ваших стратегій.	Збільшення продуктивності та задоволеності працівників.
4. Залучайте широкий спектр зацікавлених сторін та мозковий штурм щодо можливих стратегій.	Запрошення до участі у спільних зборах представників різних відділів компанії.
5. Розгляньте переваги та недоліки кожної стратегії та виберіть найкращі варіанти.	Проведення фокус-груп для обговорення ідеї організації спеціальних зон відпочинку.
6. Створіть чіткий план для реалізації обраних стратегій.	Проведення опитування щодо переваг та побажань стосовно облаштування зон відпочинку.
7. Масштаб апробації: визначте масштаб апробації, наприклад, пілотне дослідження або повномасштабне впровадження.	Пілотне тестування нових зон відпочинку на одному з підвідділів компанії.
8. Методи збору даних: виберіть відповідні методи збору даних для оцінки ефективності стратегій, такі як опитування, інтерв'ю або спостереження.	Опитування перед та після впровадження нових зон відпочинку для оцінки змін у продуктивності та ставленні працівників до перерв на роботі.
9. Моніторинг і оцінка: регулярно відстежуйте хід виконання стратегій та збирайте дані для оцінки їх впливу.	Проведення тижневих зустрічей для обговорення результатів та виявлення проблем.
10. Звіти та аналіз: проаналізуйте зібрані дані, щоб визначити ефективність стратегій і виявити можливості для вдосконалення.	Аналіз змін у продуктивності та настроях працівників, що відображений у щоквартальному звіті.

11. Впровадження змін: за необхідності вносьте зміни до стратегій на основі результатів апробації, щоб підвищити їх ефективність.	Коригування розташування зон відпочинку та розширення їхнього функціоналу відповідно до відгуків працівників.
---	---

Отже, використання цих підходів разом забезпечує комплексне вирішення проблеми імпульсивної агресії, покращуючи загальний стан психічного здоров'я та психосоціальне функціонування людей. Інтеграція когнітивно-поведінкової терапії, практик уважності та технік управління стресом створює ефективний набір інструментів для підтримки людей у їхньому прагненні до саморегуляції та емоційного балансу.

### 3.3 Профілактика і робота з наслідками імпульсивної агресії

Профілактика імпульсивної агресії в медіації є важливою для забезпечення безпечної та продуктивної атмосфери. Проведення оцінки ризиків на початку медіації може допомогти виявити осіб, які можуть мати підвищений ризик прояву імпульсивної агресії. Це може включати запитання про попередню історію насильства, проблеми з управлінням гнівом або психічні захворювання. Встановлення чітких правил щодо прийнятної поведінки та наслідків агресивних дій може допомогти запобігти ескалації конфлікту. Ці правила слід довести до відома всіх учасників на початку медіації [46].

Навчання сторін навичкам вирішення конфліктів, таким як активне слухання, «я-повідомлення» та пошук компромісів, може допомогти їм керувати своїми емоціями та запобігати виникненню агресивних реакцій. Планування регулярних перерв і використання технік заспокоєння, таких як глибоке дихання або медитація, може допомогти зняти напругу та запобігти ескалації конфлікту [46].

Додатково, важливо створити середовище, де сторони відчуються безпечно та захищено. Це може включати розміщення відокремлених приміщень для приватних розмов, застосування захисних механізмів, таких як партитури або безпечність офісу, та забезпечення наявності нейтрального посередника або фасилітатора.

Необхідно також надати учасникам можливість висловити свої потреби та відчуття без страху або пересудів. Це може допомогти знизити рівень напруги та створити атмосферу взаємоповаги та взаєморозуміння. Загалом, профілактика імпульсивної агресії в медіаційних ситуаціях вимагає комплексного підходу, який сприяє створенню безпечного та сприятливого середовища для врегулювання конфліктів та вирішення спорів [47].

Медіатори повинні уважно стежити за емоційним станом сторін під час медіації. Вони повинні вміти розпізнавати ознаки наростання гніву або агресії та вживати заходів для заспокоєння ситуації. Це може включати в себе застосування технік активного слухання, емпатії та співчуття, які сприяють зниженню напруги та покращенню спілкування між сторонами. Медіатори також можуть використовувати техніки релаксації та дихальні вправи, щоб допомогти учасникам заспокоїти свої емоції та зосередитися на пошуку рішень.

У разі серйозної або тривалої імпульсивної агресії, яка може становити загрозу для безпеки, медіатор може попросити агресивних осіб залишити медіацію. Це є крайнім заходом, який слід вживати лише тоді, коли інші методи заспокоєння не спрацювали. У таких випадках медіатор може рекомендувати сторонам звернутися до професійних консультантів або психологів для отримання додаткової підтримки та допомоги у вирішенні конфлікту [47].

Застосовуючи наведені профілактичні заходи, медіатори можуть створити безпечну та сприятливу атмосферу, яка зменшує ризик імпульсивної агресії та сприяє продуктивному вирішенню конфліктів. Важливою частиною цього процесу є навички спілкування та вміння працювати з емоціями, що дозволяє медіаторам ефективно керувати ситуацією та допомагати сторонам знайти мирне та згідне рішення [47].

Таблиця 3.2. Рекомендації для медіаторів щодо роботи з імпульсивною агресією

Рекомендації для медіаторів	Приклад
1. Створіть безпечну та підтримувану атмосферу	Забезпечте фізичну та емоційну безпеку всіх учасників, встановивши чіткі межі та очікування.
2. Зрозумійте причини агресії	Допоможіть сторонам зрозуміти причини та тригери їх імпульсивної агресії. Це може включати дослідження минулого досвіду, травм або психічного здоров'я.
3. Заохочуйте саморефлексію	Задавайте відкриті запитання, які допоможуть сторонам усвідомити свою поведінку та її вплив на інших.
4. Надавайте емоційну підтримку	Будьте емпатичними та підтримуючими, щоб допомогти сторонам зберігати спокій і контролювати свої імпульси.
5. Навчайте стратегіям управління гнівом	Навчіть сторони технікам управління гнівом, таким як глибоке дихання, тайм-аути або позитивні самовисловлювання.
6. Сприяйте позитивній комунікації	Заохочуйте сторони використовувати «я-повідомлення», активне слухання та інші конструктивні способи спілкування.
7. Допоможіть сторонам розробити план дій	Створіть план дій, який містить стратегії управління гнівом, вирішення конфліктів та запобігання майбутнім актам імпульсивної агресії.
8. Залучайте зовнішніх спеціалістів за необхідності	Якщо імпульсивна агресія пов'язана з психічним здоров'ям або іншими проблемами, залучайте відповідну допомогу, як-от терапевта або консультанта.

Створення безпечного та шанобливого середовища має ключове значення для запобігання імпульсивній агресії під час сеансів медіації. Якщо учасники відчують себе захищеними і важливо ставляться один до одного, це сприяє зниженню напруги та покращує загальну атмосферу співпраці. Деякі стратегії для створення такого середовища включають [48]: встановлення правил конфіденційності та поваги. Це допомагає створити безпечне середовище, де учасники відчуються комфортно висловлювати свої думки та почуття, знаючи, що їхні дані будуть захищені. Створення простору для вільного висловлення почуттів та переживань. Важливо, щоб учасники почували себе вільними висловлювати свої емоції та переживання без страху засудження чи осуду. Забезпечення підтримки та розуміння з боку посередника. Медіатор повинен виявляти емпатію та розуміння до учасників конфлікту, сприяючи їхньому взаєморозумінню та співпраці.

Заохочення активного слухання та розвиток навичок ефективного спілкування також можуть виявитися корисними стратегіями для запобігання імпульсивній агресії. Коли учасники вміють слухати один важливий і спілкуватися конструктивно, це сприяє зниженню напруги та побудови позитивних відносин. Деякі способи стимулювання активного слухання та розвитку навичок спілкування включають [48]: проведення тренінгів зі спілкування та слухання: тренування учасників медіації у навичках ефективного спілкування може покращити якість їхніх взаємодій та сприяти спокійному вирішенню конфлікту. Використання різних комунікаційних технік, таких як перефразування та уточнення. Ці техніки допомагають уточнити розуміння та запобігти непорозумінням між учасниками медіації. Створення можливостей для відкритого обміну думками та емоціями. Важливо, щоб учасники медіації могли вільно ділитися своїми думками та емоціями, сприяючи побудові співробітництва та взаєморозуміння.

Ці заходи сприяють покращенню комунікації між учасниками медіації та зменшують ймовірність виникнення конфліктних ситуацій [48].

Впровадження методів вирішення конфліктів і стратегій медіації може ефективно допомогти керувати імпульсивною агресією під час процесу медіації. Використання техніки, яка сприяє спільному пошуку рішень та згладжуванню конфліктів, може сприяти ефективному вирішенню джерел. Деякі методи включають: активне слухання та важливе розуміння позицій усіх учасників. Підтримка взаєморозуміння між учасниками допомагає виявити загальні цілі та задовольнити інтереси кожної сторони, сприяючи пошуку взаємовигідних рішень [49, с. 437]. Використання технік позитивного підходу та взаємодопомоги. Спрямованість на позитивні аспекти ситуації та взаємопідтримку може стимулювати учасників до співпраці та спільного пошуку рішень. Стимулювання обговорення та пошуку альтернативних шляхів вирішення. Пошук і відкритий обговорення різних альтернатив дозволяють знаходити творчі та нестандартні варіанти вирішення конфлікту, які можуть відповідати потребам кожної сторони [49, с. 440]. Підтримка розуміння та прийняття позицій сторін і знаходження



компромисів. Медіатор сприяє зближенню позицій учасників, допомагаючи їм знайти компроміси та згідні рішення, які задовольняють інтереси всіх сторін.

При впровадженні методів вирішення конфліктів і стратегій медіації важливо забезпечити відкритий та відвертий діалог між сторонами. Медіатор повинен сприяти обміну думками, виявленню потреб та спільному пошуку шляхів вирішення проблеми. Ключовим елементом є сприяння взаєморозумінню та взаємній підтримці між учасниками, що сприяє побудові позитивних відносин та зменшенню напруги [49, с. 437-442].

Загалом, створення безпечного та сприятливого середовища, розвиток навичок ефективного спілкування та впровадження стратегій вирішення конфліктів є ключовими компонентами у запобіганні імпульсивної агресії під час медіації. Ці заходи сприяють побудові довіри та взаєморозуміння між учасниками, зменшують ризик виникнення конфліктів та сприяють успішному вирішенню проблем.

Ефективна робота з імпульсивною агресією в медіації вимагає від медіаторів розуміння причин агресії, надання емоційної підтримки, навчання стратегіям управління гнівом і сприяння позитивній комунікації. Застосовуючи наведені рекомендації та профілактичні заходи, медіатори можуть допомогти сторонам управляти імпульсивною агресією та створювати конструктивну основу для вирішення конфліктів [50].

Робота з наслідками імпульсивної агресії вимагає комплексного підходу та різноманітних стратегій. Надання психологічної допомоги тим, хто став жертвою імпульсивної агресії, для допомоги в подоланні стресу, травм та інших психологічних наслідків. Надання консультативної підтримки та програм реабілітації для тих, хто виявив імпульсивну агресію, з метою зменшення можливості подібних вчинків у майбутньому. Робота з індивідами, які підпадали під вплив імпульсивної агресії, для поліпшення їхньої соціальної адаптації та інтеграції в суспільство. Навчання технік керування стресом та емоціями для зменшення імпульсивних реакцій та забезпечення конструктивної поведінки. Використання медіації та конфліктології для вирішення конфліктів, що

виникають внаслідок імпульсивної агресії, та відновлення взаєморозуміння між сторонами [50]. Проведення профілактичних заходів, спрямованих на запобігання імпульсивній агресії, через навчання навичкам конфліктного розв'язання, розвиток емоційного інтелекту тощо. Надання соціально-економічної підтримки тим, хто постраждав від імпульсивної агресії, для полегшення їхнього відновлення та повернення до нормального життя.

Робота з наслідками імпульсивної агресії має бути індивідуалізованою та зорієнтованою на конкретні потреби кожної особи чи групи людей, що потребують допомоги. Основні принципи цієї роботи полягають у врахуванні індивідуальних особливостей кожної ситуації та встановленні ефективних засобів підтримки [50].

Робота з імпульсивною агресією в медіації та управління її наслідками вимагає системного підходу та уваги до різноманітних аспектів, включаючи психологічні, соціальні та економічні аспекти. Шлях до успішного вирішення конфліктів, спричинених імпульсивною агресією, полягає у розвитку комплексної стратегії, спрямованої на попередження таких ситуацій, надання допомоги тим, хто потребує підтримки, та відновлення взаєморозуміння та гармонії між сторонами конфлікту.

Результати аналізу методів дослідження імпульсивної агресії розкривають її причини, прояви та можливі наслідки, що сприяє глибшому розумінню цього питання. Розроблені практичні стратегії та техніки для медіаторів довели свою ефективність, допомагаючи уникнути конфліктних ситуацій та забезпечуючи безпеку та співпрацю між учасниками процесу медіації. Ці стратегії виявилися перспективними для вирішення конфліктів із застосуванням медіаційних методів. Аналіз факторів, які впливають на ефективність роботи з імпульсивною агресією в медіації, дозволяє розробити стратегії для управління ними та зменшення негативного впливу на процес вирішення конфліктів. Такий підхід сприяє покращенню роботи медіаторів та забезпечує більш успішне врегулювання конфліктів у процесі медіації.

## ВИСНОВКИ

У процесі дослідження було встановлено, що імпульсивна агресія є серйозною проблемою, яка може значно ускладнити процес медіації. Однак, використовуючи відповідні засоби, медіатори можуть ефективно працювати з імпульсивною агресією та сприяти досягненню успішних результатів медіації. Імпульсивна агресія характеризується неконтрольованими спалахами гніву та насильства, які можуть бути викликані різноманітними факторами, включаючи фізіологічні, психологічні та соціальні.

Медіатори повинні бути обізнані про ознаки та прояви імпульсивної агресії, щоб своєчасно виявляти та реагувати на неї в процесі медіації. Існує ряд стратегій та технік, які медіатори можуть використовувати для роботи з імпульсивною агресією, включаючи активне слухання, управління гнівом, встановлення меж та використання перерв. Вибір відповідної стратегії залежить від типу імпульсивної агресії, особистих характеристик учасників та контексту медіації. Вони повинні бути підготовлені до роботи з імпульсивною агресією, включаючи володіння навичками саморегуляції та управління стресом. Ефективність роботи з імпульсивною агресією залежить від таких факторів, як співпраця учасників, безпечне та підтримувальне середовище медіації та навички медіатора.

Важливо відзначити, що розуміння імпульсивної агресії є ключовим аспектом успішної медіації, оскільки воно дозволяє розробляти ефективні стратегії взаємодії та профілактики. Глибоке осмислення цього явища дозволяє медіаторам адекватно реагувати на спалахи агресії та ефективно втручатися для запобігання подальшому їх поширенню. Подальші дослідження в цій області будуть сприяти розвитку більш точних та ефективних методів реагування та профілактики імпульсивної агресії. Врахування таких аспектів підвищить якість медіаційних процесів та сприятиме досягненню більш мирного вирішення конфліктів.

Розгляд імпульсивної агресії у контексті медіації відкриває можливості для ефективного керування конфліктними ситуаціями. Підкреслюється, що розуміння впливу імпульсивної агресії на процес медіації є критично важливим для медіаторів, оскільки це дозволяє їм краще розуміти динаміку конфлікту та використовувати належні стратегії для його врегулювання. Розгляд цього аспекту є невід'ємною частиною підготовки медіаторів, адже він допомагає їм розвивати необхідні навички та інструменти для впорядкування складних ситуацій, що виникають у процесі медіації.

Розгляд імпульсивної агресії у контексті медіації відкриває нові горизонти для досліджень і практичних застосувань. Важливо підкреслити, що аналіз факторів, які впливають на цей процес, є ключовим для розробки ефективних стратегій управління імпульсивною агресією. Дослідження в цій області допомагає не лише зрозуміти природу і причини агресивної поведінки, а й розвивати практичні методи, які сприяють покращенню процесу вирішення конфліктів через медіацію. Такий аналіз дозволяє медіаторам розробляти та застосовувати стратегії, спрямовані на зменшення негативних наслідків імпульсивної агресії та покращення результатів медіації.

У процесі дослідження імпульсивної агресії та її впливу на медіацію було виявлено кілька ключових висновків. По-перше, виявлено, що імпульсивна агресія представляє серйозну проблему для процесу медіації, оскільки може значно ускладнити спроби досягнення взаємоприйнятних рішень. Однак, відомо, що медіатори, які володіють відповідними знаннями та навичками, можуть ефективно працювати з імпульсивною агресією та сприяти успішному завершенню медіації.

Друге, імпульсивна агресія характеризується неконтрольованими спалахами гніву та насильства, які можуть виникати з різних причин, включаючи фізіологічні, психологічні та соціальні. Це підкреслює важливість того, щоб медіатори були обізнані про ознаки та прояви імпульсивної агресії, щоб ефективно виявляти та реагувати на неї під час процесу медіації.

Третє, існує ряд стратегій та технік, які медіатори можуть використовувати для роботи з імпульсивною агресією, включаючи активне слухання, управління гнівом, встановлення меж та використання перерв. Вибір відповідної стратегії залежить від типу імпульсивної агресії, особистих характеристик учасників та контексту медіації.

Четверте, медіатори повинні бути підготовлені до роботи з імпульсивною агресією, включаючи володіння навичками саморегуляції та управління стресом. Ефективність роботи з імпульсивною агресією також залежить від таких факторів, як співпраця учасників, безпечне та підтримувальне середовище медіації та навички самого медіатора.

У висновку важливо підкреслити, що розуміння імпульсивної агресії є критичним для успішної медіації, оскільки це дозволяє розробляти ефективні стратегії взаємодії та профілактики. Подальші дослідження в цій області будуть сприяти розвитку більш точних та ефективних методів реагування та профілактики імпульсивної агресії, що в свою чергу підвищить якість медіаційних процесів та сприятиме досягненню більш мирного вирішення конфліктів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Наливайко Л. Р., Ільєнко Д. Ю., Ільєнко В. Ю. Інститут медіації як ефективний спосіб вирішення конфліктів в Україні. 2021. [Institute of Mediation as an Effective Conflict Resolution Method in Ukraine]. URL: [http://www.lsej.org.ua/9\\_2021/9\\_2021.pdf](http://www.lsej.org.ua/9_2021/9_2021.pdf) (дата звернення: 01.03.2024).
2. Резворович К. Особливості процедури медіації у врегулюванні медичних конфліктів. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2019. №1. С.73-76.
3. Папуша В. В. Порівняльний аналіз методів дослідження агресивності особистості. *Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти*. Рівне. 2023. №2. С. 50-52.
4. Мазаракі Н. А. Медіація в Україні: Теорія та практика [Монографія]. Київський національний торговельно-економічний університет. Київ. 2018. 276 с.
5. Cloke K. *Mediating Dangerously: The Frontiers of Conflict Resolution*. Сан-Франциско. 2001. 252 p.
6. Закон України "Про медіацію": Науково-практичний коментар станом на 1 квітня 2023 року. Київ. URL: [https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi\\_vydannia/komentar\\_pro\\_mediaciju\\_compressed.pdf](https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/komentar_pro_mediaciju_compressed.pdf) (дата звернення: 01.03.2024).
7. Дрьомін В. М. Злочинність як соціальна практика: інституціональна теорія криміналізації суспільства: монографія. Одеса. 2009. 532 с.
8. Moore C. W. *The Mediation Process: Practical Strategies for Resolving Conflict*. Сан-Франциско. 1986. 209 p.
9. Berkowitz L. *Aggression: Its causes, consequences, and control*. Philadelphia: Temple University Press. 1993. 506 p.
10. Мазаракі Н. А. Теоретико-правові засади запровадження медіації в Україні: Автореф. дис. докт. юрид. Наук. Київ. 2019. 42 с.
11. Данилюк О. О., Крікорова Е. К., & Мельник, М. Я. Медіація в Україні: проблематика та сучасний стан. *Юридичний науковий електронний*

журнал. 2020. URL: [http://www.lsej.org.ua/7\\_2020/7\\_2020.pdf](http://www.lsej.org.ua/7_2020/7_2020.pdf) (дата звернення: 01.03.2024).

12. Поліщук М. Я. Становлення медіації як альтернативного способу вирішення спорів: досвід Польщі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2013. Юридичні науки. №3. С. 253–257.

13. Faulkner R., Haselgrove-Spurin C. & Thomas G. R. *Mediation Methods for Mediators and Client Representatives (5th Edition)*. Dallas: Nationwide Mediation Academy. 2006. URL: <http://www.nadr.co.uk/articles/published/mediation/001%20Chapter> (дата звернення: 01.03.2024).

14. Ясиновський І. Г. Історичний аспект розвитку інституту медіації та сучасні тенденції розвитку. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2014. № 10–2. Т.1., С 31–33.

15. Карпенко Р. Історичні передумови впровадження медіації в Україні та інших державах. *Цивільне право і процес*. 2020. URL: [gr-journal.kiev.ua/archive/2020/4/6.pdf](http://journal.kiev.ua/archive/2020/4/6.pdf) (дата звернення: 01.03.2024).

16. Делембовський М., Шабала Є. & Терентьев О. Аналіз методів та шляхів вирішення захисту інформації в інформаційно-телекомунікаційних системах. 2021. URL: [https://www.researchgate.net/publication/349713873\\_ANALIZ\\_METODIV\\_TA\\_SLAHIV\\_VIRISENNA\\_ZAHISTU\\_INFORMACII\\_V\\_INFORMACIINO-TELEKOMUNIKACIJNIH\\_SISTEMAH](https://www.researchgate.net/publication/349713873_ANALIZ_METODIV_TA_SLAHIV_VIRISENNA_ZAHISTU_INFORMACII_V_INFORMACIINO-TELEKOMUNIKACIJNIH_SISTEMAH) (дата звернення: 01.03.2024).

17. Eisenkopf G. *Mediation and Conflict Prevention*. 2013. P. 570–597. URL: <http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002171/217106e.pdf> (дата звернення: 01.03.2024).

18. Wall J. A., Holley K. R. *Mediation's Effects: Test, Don't Guess*. 2015. P. 26. URL: [Chttp://elibrary.law.psu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1034&context=arbitration-lawreview](http://elibrary.law.psu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1034&context=arbitration-lawreview) (дата звернення: 01.03.2024).

19. Ясиновський І. Г. Переваги і недоліки медіації при вирішенні правових конфліктів. Часопис Київського університету права, 2014. №2. С. 344–347.
20. Mirimanoff J. A., Courvoisier F. Mediation F.A.Q. Geneva. 2017. P. 9–12. URL:[http://www.coe.int/t/dghl/cooperation/cepej/mediation/000\\_FAQ\\_Deutsch\\_2014\\_12\\_18.pdf](http://www.coe.int/t/dghl/cooperation/cepej/mediation/000_FAQ_Deutsch_2014_12_18.pdf) (дата звернення: 01.03.2024).
21. Шеремет А. Законодавче регулювання медіації в Україні: аналіз проекту Закону України "Про медіацію". 2020. URL: <http://pgr-journal.kiev.ua/archive/2020/11/9.pdf> (дата звернення: 01.03.2024).
22. Зливков В. Л., Лукомська, С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с.
23. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2022. Випуск 2 (51). С. 135–139. 2022.
24. Ясиновський І. Характеристика моделей медіації в розвинутих країнах. *Юридичний вісник*, 2014. № 4 (33). С. 94–98. 2014. URL: [http://www.law.nau.edu.ua/images/Nauka/Naukovij\\_jurnal/2014/statji\\_n4-33\\_2014/20.PDF](http://www.law.nau.edu.ua/images/Nauka/Naukovij_jurnal/2014/statji_n4-33_2014/20.PDF) (дата звернення: 01.03.2024).
25. Gesetz "Zur Förderung der Mediationsentwicklung und anderer Methoden der außergerichtlichen Konfliktbewältigung" vom 21.07.2012. URL: [https://www.bmjv.de/SharedDocs/Gesetzgebungsverfahren/Dokumente/Gesetz\\_zur\\_Foerderung\\_der\\_Mediation\\_und\\_anderer\\_Verfahren\\_der\\_au%C3%9Fgerichtlichen\\_Konfliktbeilegung.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.bmjv.de/SharedDocs/Gesetzgebungsverfahren/Dokumente/Gesetz_zur_Foerderung_der_Mediation_und_anderer_Verfahren_der_au%C3%9Fgerichtlichen_Konfliktbeilegung.pdf?__blob=publicationFile&v=2). (дата звернення: 01.03.2024).
26. Шеремет А. Досвід зарубіжних країн щодо впровадження медіації та можливість його застосування в Україні. Часопис Національного університету "Острозька академія". Серія "Право". 2019. № 2 (20). URL: <https://lj.oa.edu.ua/articles/2019/n2/19samzvu.pdf>. (дата звернення: 01.03.2024).



27. Мазаракі Н. Медіація в Україні: проблеми теорії та практики. *Зовнішня торгівля: економіка, фінанси, право*. № 1, 92–100. 2016. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/uazt\\_2016\\_1\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/uazt_2016_1_11) (дата звернення: 01.03.2024).

28. Маркович Х. М. Медіація як альтернативний спосіб вирішення конфліктів в адвокатській практиці. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. Серія: Юриспруденція, 2023. №61. URL: [https://www.vestnik-pravo.mgu.od.ua/archive/juspradenc61/61\\_2023.pdf](https://www.vestnik-pravo.mgu.od.ua/archive/juspradenc61/61_2023.pdf) (дата звернення: 01.03.2024).

29. Ясиновський І. Г. Компетентнісні характеристики медіатора: теоретико-правовий аналіз. *Право і суспільство*. 2015. № 5. №5. Ч.2. С 79–83.

30. Тітова Т. Є. Сміслові аспекти саморегуляції особистості. *Психологія і особистість*. 2016. №1. С.217-225.

31. Васильєв Г. Ю., Герасіна Л. М., Осіпова Н. П. Конфліктологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів юридичних спеціальностей. Національна юридична академія України імені Ярослава Мудрого. Харків: Право, 2002. 256 с.

32. Львівська торгово-промислова палата. Бізнес-медіація [Електронний ресурс]. URL: <http://lcci.com.ua/nimesko-ukrajinski-proekty-4/> (дата звернення: 01.03.2024).

33. Максимова С. В. Медіація. *Юридична енциклопедія* (Т. 3: К–М, с. 792) / [ред. кол.: Ю. С. Шемшученко (голова) та ін.]. Київ: Укр. енцикл. 2011. 792 с.

34. О медіації, або як швидко вирішити конфлікт без звернення до суду. Київ: Ніка-Центр, 2010. 462 с.

35. Крестовська Н. Медіація в міжнародних конфліктах Середньовіччя та Модерної доби. URL: <http://pgp-journal.kiev.ua/archive/2020/10/57.pdf> (дата звернення: 01.03.2024).

36. Приходько В. Ю. Медіація як альтернативний метод вирішення конфліктів та її перспективи в Україні. 2018. Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого.

URL:<http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/4/171.pdf>. (дата звернення: 01.03.2024).

37. European Code of Conduct for Mediators. 2020. URL: [http://ec.europa.eu/civiljustice/adr/adr\\_ec\\_code\\_conduct\\_en.htm](http://ec.europa.eu/civiljustice/adr/adr_ec_code_conduct_en.htm) (дата звернення: 01.03.2024).

38. Красіловська З. В. Становлення інституту медіації в системі публічного управління: теоретико-правовий аспект [Дисертація кандидата наук з державного управління]. Одеса. 2017. 25 с.

39. Докаш В.І. Конфліктологія та медіація: навчальний посібник. 2021, Чернівці, Львів: Видавництво "Новий Світ – 2000". 249 с.

40. Воляннюк Н.Ю., Ложкіна Г.В. (Ред.). Віктимологія та агресологія: навчальний посібник. Київ: Прінт Хауз. 2010. 270 с.

41. Файдюк О. В. Сутність соціально-педагогічної профілактики агресивної поведінки підлітків у загальноосвітніх навчальних закладах. 2012. URL: <http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/.../54> (дата звернення: 01.03.2024).

42. Павелків В.Р. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 483-494.

43. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво Дім "Слово", 2009. 180 с.

44. Мироненко В. І. Смысловая регуляция агрессивной поведінки в молодіжних неформальних групах скінхедів та неонацистів. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 27 (30). С. 57–67.

45. Качмар О. Особливості прояву агресії в підлітковому віці та способи її профілактики й подолання. *Науковий вісник. Серія "Філософія"*. 2017. Вип. 48 (частина II). С. 150-162.

46. Дроздов О. Агресіологія як міждисциплінарна галузь наукових досліджень. *Соціальна психологія*, № 1. 2006. URL:

<http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/1858/1/> (дата звернення: 01.03.2024).

47. Лікарчук Д.С. Медіація як спосіб врегулювання політичних конфліктів. 2021.

URL:[https://www.researchgate.net/publication/360228917\\_MEDIACIA\\_AK\\_SPOSI\\_B\\_VREGULUVANNA\\_POLITICNIH\\_KONFLIKTIV](https://www.researchgate.net/publication/360228917_MEDIACIA_AK_SPOSI_B_VREGULUVANNA_POLITICNIH_KONFLIKTIV) (дата звернення: 01.03.2024).

48. Кармаза О. Інститут медіації: основні концепції розвитку. 2021. Цивільне право і процес. URL: <http://pgr-journal.kiev.ua/archive/2017/2/6.pdf> (дата звернення: 01.03.2024).

49. Василів С., Добрянська І. Поняття та основи правового регулювання інституту медіації: український та зарубіжний досвід. Law. 2023. № 10(4). С. 437-442.

50. Агресія з точки зору біхевіоризму і нейрофізіології. 2021. URL: <https://alexus.com.ua/agresiya-z-tochki-zoru-bixeviorizmu-i-nejrofiziologi%97/> (дата звернення: 01.03.2024).

51. Лепський М.А. Соціологія агресії: монографія. Запоріжжя: КСК-Альянс. 2021. 376 с.

**Декларація**  
**академічної доброчесності**  
**здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ**

Я, Мусаєлян Дар'я Ігорівна, студентка IV курсу бакалаврату, заочної форми навчання, факультету соціології та управління, спеціальність 054 «Соціологія», адреса електронної пошти dasha.myss@gmail.com:

- підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему «Засоби роботи з імпульсивною агресією в медіації» відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомлений/на;

- заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;

- згодна на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь-який спосіб, у тому числі за допомогою інтернет-системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

14.05.2024

Д.І. Мусаєлян

Науковий керівник,

к.соц.н., доцент кафедри соціології

14.05.2024

М.А Кулик