

УДК 159.923.5

## ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ АУТОАГРЕСИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛІЗУ

Депутатов В.О., магістрант  
кафедри практичної психології  
Криворізький педагогічний інститут  
ДВНЗ «Криворізький національний університет»

У статті викладається й обґрунтовується розроблена автором програма зниження рівня аутоагресивності підлітків інструментами транзактного аналізу. Чітко окреслено використовувану у роботі психокорекційну модель. Описано рекомендації для групової та індивідуальної роботи.

**Ключові слова:** аутоагресивність, психокорекційна програма, транзактний аналіз, еґо-стани, життєві позиції, погладжування.

В статье излагается и обосновывается разработанная автором программа снижения уровня аутоагрессивности подростков инструментами транзактного анализа. Чётко очерчена используемая в работе психокоррекционная модель. Описаны рекомендации для групповой и индивидуальной работы.

**Ключевые слова:** аутоагрессивность, психокоррекционная программа, транзактный анализ, эґо-состояния, жизненные позиции, поглаживания.

Deputatov V.O. PSYCHOCORRECTIONAL PROGRAM OF REDUCING OF AUTOAGGRESSIVENESS OF TEENAGERS BY TOOLS OF TRANSACTIONAL ANALYSIS

The article describes and substantiates the program, which is developed by author to reduce the level of autoaggressiveness of teenagers by tools of transactional analysis. Efficiently outlined used in work psychocorrectional model. Recommendations for both group and individual work are described.

**Key words:** autoaggressiveness, psychocorrectional program, transactional analysis, ego-states, life-positions, strokes.

**Постановка проблеми.** У сьогоденно-му українському суспільстві гостро стоять проблеми хімічної залежності, віктимної поведінки, екстремізму, навмисного самопошкодження та суїциду серед підлітків. Науковці детально досліджують ці явища як окремі, але вони мають один загальний елемент – аутоагресію. Психіатр Н.В. Агазаде стверджує, що між окремими різновидами аутоагресивної поведінки існують причинно обумовлені взаємозв'язки та певні закономірності переходу від одного в інший [1]. Саме це і зумовлює необхідність вивчати всі види не окремо, а разом. Взагалі аутоагресія властива кожній людині, але часом вона розвивається в стійку рису – аутоагресивність.

Оскільки підлітковий вік – дуже важливий етап становлення особистості (бо відбувається побудова самоідентичності підлітка, його цінностей), то прояви аутоагресивної поведінки різного роду можуть здійснити руйнівний вплив на хід усього подальшого життя. Тому на цьому віковому етапі необхідно відстежувати рівень аутоагресивності та своєчасно його коригувати.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблему аутоагресивності вивчали як зарубіжні, так і радянські науковці. Проблемою тлумачення поняття аутоагресії займалися В.М. Блейхер, С.Ю. Головін, Є.П. Ільїн,

С.С. Степанов та ін. Найближчим для нас є визначення С.С. Степанова: «Аутоагресія – це різновид агресивної поведінки, при якій ворожі дії по якимось причинам (переважно соціальним – коли об'єкт, що викликав агресію, є недосяжним, занадто сильним, так чи інакше невразливий) не можуть бути звернені на подразнюючий об'єкт та спрямовуються суб'єктом на самого себе» [12, с. 73]. Особливостями аутоагресивності у підлітків займалися Л.С. Шевіріна, М.М. Салова, І.М. Павличева, Н.О. Макаручук та ін. Питання детермінант аутоагресивності вивчали А. Бандура, Л.Г. Жаркова, Д. Калшед, Г.Я. Пілягіна, З. Фрейд та ін. Щодо цієї проблеми нам є близьким розуміння Д. Калшеда, який причиною аутоагресивних симптомів бачить внутрішньо-особистісний конфлікт, що, в свою чергу, базується на психотравмі [7, с. 85], проте так чи інакше всі представники психодинамічного напрямку дотримуються тієї ж думки (Л.Г. Жаркова, К. Меннінґер, З. Фрейд).

Напрямок психології особистості та система психотерапії транзактний аналіз (далі – ТА), представниками якого є Е. Берн, Б. Гулдінг, М. Гулдінг, Т. Харріс та інші дослідники, є дуже вдалим підходом для розгляду внутрішніх психологічних конфліктів. Слід зазначити, що з позиції транзактного аналізу структура особистості складається



з компонентів, які проявляються у певних системах почуттів, думок та паттернів поведінки – его-станів [2]. В своїх роботах засновник цього напрямку Е. Берн виділяє три умовно названі его-стани: Parent (P), Adult (A), Child (C), що в перекладі з англійської означають «Батько», «Дорослий» та «Дитина» відповідно. Ті чи інші взаємостосунки між его-станами породжують різні життєві позиції. Життєва позиція – це сукупність основних уявлень про себе і оточуючих, покликаних виправдати рішення і поведінку людини [13]. Ці уявлення можуть бути охарактеризовані так: Я – ОК (+) (я в порядку), Я – не ОК(-) (я не в порядку), Ти (Т) – ОК, Ти – не ОК. Надані в дужках скорочення використовуються у ТА для лаконічності, отже, якщо об'єднати ці уявлення в усіх можливих комбінаціях, то вийде 4 основні життєві позиції, виокремлені автором: Я+Т+, Я+Т-, Я-Т+, Я-Т-.

Інтерпретація декількох теоретичних поглядів на аутоагресію з позиції ТА, що викладена в нашій попередній роботі [5], приводить нас до висновку, що, коригуючи аутоагресивність за допомогою засобів цього терапевтичного напрямку, необхідно робити акцент на підсиленні прояву в особистості его-стану А та зменшенні прояву Р та С, що дасть змогу особистості контролювати внутрішні конфлікти та пов'язані з цим паттерни поведінки. Не викликає сумнівів також і необхідність мотивування особистості до того, щоб вона свідомо (а саме так, за думкою Т. Харріса, це і робиться [14]) прийняла життєву позицію Я+Т+.

**Постановка завдання.** На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в тому, щоб викласти розроблену автором психокорекційну програму «Я О'кей + ти О'кей = ми О'кей», спрямовану на зниження схильності підлітка до аутоагресивної поведінки.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Як ми вже зазначили вище, для подолання аутоагресивності підлітків нами було обрано корекційну модель ТА. Її використовують як в індивідуальній, так і в груповій роботі (деякі автори, зокрема В.А. Петровський [11], наголошують на тому, що потрібно поєднувати обидві форми). При обох формах корекції загальними є кінцева мета, позиція психолога, напрями та стратегії роботи та тривалість корекційного втручання.

Щодо кінцевої мети роботи в ТА, то А.А. Осіпова [10] пише, що нею є досягнення автономності особистості, самостійне визначення своєї долі, прийняття відповідальності за свої вчинки та почуття. Щодо позиції психолога при роботі, то

вона є партнерською, приймаючою, психолог має поєднати в собі експерта та вчителя, звертатися до та стимулювати тільки А у клієнта. Згідно з цим у груповій та індивідуальній психокорекції відносини ми вибудовували на рівних, звертаючись один до одного на «ти», не дивлячись на різницю у віці та соціальний статус. Одним з плюсів ТА є проста та інтуїтивно зрозуміла термінологія, що також стимулює відчуття рівності, бо психолог не відчужується від клієнта «складними та незрозумілими словами».

А.А. Осіпова серед напрямів роботи в ТА виокремлює:

- структурний аналіз – аналіз Р-А-С структури особистості;
- аналіз транзакцій – способів взаємодії між людьми;
- аналіз психологічних ігор – прихованих транзакцій, що приводять до несвідомого бажаного результату;
- аналіз сценарію – індивідуального життєвого шляху, якого несвідомо дотримується людина [10].

Щодо стратегій роботи в концепції ТА, то Г.А. Макарова [8] виокремлює такі: робити наголос на прагненні клієнта до особистісного зростання, здоров'я та адаптації; приділяти увагу як емоційним, чуттєвим аспектам, так і інтелектуальним; працювати з сьогоденням і майбутнім клієнта; використовувати психологічний альянс консультанта з клієнтом як модель нових більш продуктивних відносин; випробувати моделі нової поведінки на перш за все взаєминах з консультантом, а вже потім поза стінами кабінету. Як зазначає В.А. Петровський, робота в рамках ТА зазвичай триває недовго: при груповій роботі це близько трьох місяців раз на тиждень, при індивідуальній – це 4-6 зустрічей по дві години в обох формах [11].

Серед особливостей індивідуальної роботи майже всі автори, зокрема Б. Гулдінг та М. Гулдінг [4], Г.А. Макарова [8], В.А. Петровський [11], Т. Харіс [14], виділяють, по-перше, створення психотерапевтичного контракту, тобто конкретне обговорення того, чого клієнт хоче здобути після сеансів; контракт під час корекції може змінюватися; по-друге, ознайомлення клієнта з принципами ТА; він має відкрити для себе структуру своєї особистості та навчитися впізнавати, в якому стані він знаходиться в той чи інший час; по-третє, допомогу транзактного аналітика змінитися клієнту: знову знайти в собі Вільну С, навчитися вирішувати свої проблеми з позиції А, свідомо прийняти життєву позицію Я+Т+.

У груповій роботі до зазначених принципів додаються і такі: інформація пода-

ється в інтерактивній формі, що стимулює групу бути більш активною; вирішується проблема не однієї людини, а декількох, і при обговоренні проблеми одного клієнта у іншого може бути інсайт (внаслідок процесу ототожнення себе з активним учасником); при груповій роботі доречно синтезувати теоретичні положення ТА з практичними вправами методології іншого спрямування, наприклад, гештальт-терапією (Б. Гулдінг та М. Гулдінг [4]) або психодрамою. Серед інших авторів синтезуванням ТА та психодрами займався П.П. Горностай [3]. Зокрема, автор наголошує на тому, що структурна модель особистості має сильні можливості психодраматичного опрацювання; через зображення протагоніста за допомогою трьох персонажів (Р, А, С) можна по-новому подивитися на проблему або ж знайти її причину. Програвання ситуацій з різних «персонажів» навчає людину діяти через ці его-стани.

Актуальність нашої психокорекційної програми зумовлена вищезгадуваним соціальним запитом.

Мета програми – сприяти зниженню аутоагресивності підлітка.

Завдання програми: 1) сприяти усвідомленню підлітком власної життєвої позиції та особистісної структури; 2) сприяти покращенню ставлення до себе та інших; 3) сприяти усвідомленню підлітком детермінант своєї поведінки; 4) сприяти розвиткові вміння конструктивно виражати свою агресію.

Основні методи: групова дискусія, ігровий метод, шейпінг, рольова гра, візуалізація, вербалізація, тематичний малюнок. У роботі використовувались групова та індивідуальна форми.

За основу програми було взято запропоновані В.А. Петровським загальні етапи роботи (укладання контракту, ознайомлення з принципами ТА, відкриття клієнтом своєї структури особистості, спонукання клієнта до нової поведінки [11]), думку Т. Харріса щодо важливості усвідомленого прийняття життєвої позиції Я+Т+, влучні твердження П.П. Горностая щодо ефективності синтезу ТА з психодрамою. Деякі вправи було взято з праць І.Г. Малкіної-Пих [9] та Я. Стюарта [13] та адаптовано до моделі ТА. Кожне корекційне заняття передбачає поетапне тлумачення основної термінології та відповідних теоретичних матеріалів для опанування практичними знаннями. Слід зазначити, що для реалізації цієї програми тренер має володіти основними концепціями ТА, оскільки підлітки часто ставлять уточнюючі запитання.

### *Програма психокорекції аутоагресивності підлітків*

*«Я О'кей + ти О'кей = ми О'кей»*

*Заняття 1. «Я та мої стани».*

*Мета:* розширити сприймання підлітком себе, своїх станів та своєї поведінки.

*Обладнання:* 4 аркуші А3, сірники, таблиці з его-станами, маркери / олівці.

*Хід роботи.*

*1) Знайомство (15 хв.).* Тренер представляється групі, говорить вступне слово і пропонує познайомитися у грі.

*Гра «Я ніколи не ...».* Перший гравець каже: «Мене звуть... Я ніколи не...». Далі він називає те, що ніколи не робив у своєму житті (гра на чесність). Припустимо, гравець сказав «Я ніколи не їв ананаси». Всі гравці, які їли ананаси, повинні дати йому по одному сірнику. Потім хід переходить до іншого гравця, і він називає те, що ніколи не робив. Завдання кожного гравця назвати щось таке, що він ніколи не робив, а всі або більшість присутніх робили. За допомогою цієї гри створюються більш довірливі стосунки між учасниками.

*2) Правила групи (10 хв.).* Групі пропонується скласти правила та записати їх на лист А3. Спочатку та в кінці тренер пропонує деякі свої:

- звернення на «ти»;
- конфіденційність всього, що відбувається;
- щирість;
- повага до мовця;
- виключення телефонів;
- правило піднятої руки;
- Я – О'кей; Ти – О'кей.

*3) «Малюнок типових персонажів» (25–30 хв.).* Тренер оголошує, що зараз буде малювання, об'єднує всіх у трійки та дає кожній трійці по аркушу А3 та олівці / маркери. Проголошує завдання: обговорити поведінку і зобразити того персонажа, який дістанеться команді. Після оголошення завдання всі 3 команди отримують аркуш з якоюсь назвою: «Батько», «Дорослий», «Дитина». Після малювання тренер плавно переходить до ідеї, що в кожному з нас є усі ці персонажі, каже, що це називається его-станами, пояснює основну їх функцію, наводить приклади. Обговорюючи це з дітьми, слід порозпитувати, які слова, тон голосу, жести, положення тіла, вираз обличчя, на думку групи, має кожен з его-станів. У випадку індивідуальної роботи дитина сама малює всіх трьох персонажів, вголос проговорюючи те, що саме вона малює в даний момент і чому.

*4) Вправа 1 (10–15 хв.).* Кожен учасник пише по одному прикладу на кожен з цих трьох способів (Батько, Дорослий, Дитина)



своєї поведінки, думок і почуттів за останню добу. Після цього записане обговорюється.

5) *Вправа 2 (15–20 хв.)*. Кожен з учасників повинен згадати себе в кожному з его-станів. Потрібно описати, які думки і почуття вони при цьому відчувають. Додаткові питання, які має поставити тренер під час обговорення: як підлітки ставляться при цьому до себе, кого нагадує поведінка в Р?

6) *Вправа 3 (10 хв.)* Кожен каже по одному мінусу та плюсу кожного его-стану.

7) *Закінчення заняття (5–10 хв.)*. Кожен з учасників повинен сказати, що нового він дізнався сьогодні, що з цього було цінного, чи сподобалось йому сьогоднішнє заняття.

*Заняття 2. «Я та мої стани».*

*Мета:* закріпити знання про его-стани та сформувані вміння їх розпізнавати.

*Обладнання:* аркуші-жеребки з его-станами, аркуші-жеребки з транзакціями, таблички з его-станами.

*Хід роботи.*

1) *Вправа 1*. Привітання (10 хв.). Кожен вітає групу з позиції конкретного его-стану (з того, який випаде за жеребом). Усі інші учасники повинні визначити, з якої позиції було зроблено привітання, які інтонації, жести, пози та слова дали їм змогу це зробити.

2) *Обговорення (10 хв.)* того, чи використовували вони отримані знання між заняттями, як і в чому їм це допомогло тощо.

3) *Вправа 2 (30 хв.)*. Учасники повинні програти ситуації транзакцій з его-станів, посилаючи транзактний стимул в інший его-стан. (В-В; Д-Д; Р-Д; Д-Р). Підлітки програють по декілька ситуацій, посилаючи стимул згідно з отриманим варіантом транзакції, реакцію ж отримують залежно від того, яка транзакція випала іншому учаснику. Після цього слід обговорити, чи приємно їм було отримувати транзакції і чому так вийшло. Серед сценаріїв можуть бути такі: «В автобусі» (контролер звертається до пасажиру, що, на його думку, не сплатив, однак у пасажира квиток є); продавець Оріфлейм і небажаючий купувати перехожий; Лисиця і Колобок; мати і батько обговорюють розбалуваного сина або інші за бажаннями групи та тренера. При індивідуальній роботі цю вправу не проводити.

4) *Вправа 3 (15–20 хв.)*. Психолог пропонує кожному намалювати свою егограму (по горизонталі – его-стан, по вертикалі – стовпчики виразності цього его-стану у підлітка). Питання: Що хотілося б змінити в цій егограмі? Написати по 5 різних поведінкових актів, які можна було б використовувати від сьогодні для збільшення або зменшення прояву бажаного его-стану.

5) *Підведення підсумків за темою (10 хв.)*. Важливо дізнатися, що нового дізналися підлітки, яка цінність цієї інформації; мотивувати використовувати це в подальшому житті.

*Заняття 3. «Я та інші».*

*Мета:* покращити ставлення підлітка до себе та інших (Я+Т+).

*Обладнання:* таблички з осями життєвих позицій, аркуші-жеребки з життєвими позиціями.

*Хід роботи.*

1) *Вправа 1*. Привітання (5 хв.). Кожен вітає групу з позиції конкретного его-стану (з того, з яким він прийшов). Усі інші учасники повинні визначити, з якої позиції було зроблено привітання, які інтонації, жести, пози та слова дали їм змогу це зробити.

2) *Вступне слово (демонстрація) (5 хв.)*. Психолог наводить приклади позицій за допомогою мови. Можна поставити для себе 4 стільці, сідати на кожний, представлятися різними іменами і говорити з різних позицій (Я+, Я–, Т+, Т–). Інший варіант: кожен з учасників сідає на стілець по черзі (після тренера, що показує). Спочатку всі сідають на стілець Я+, потім на Я–, потім на Т+ та на Т–. Після цього слід плавно підвести до того, що існує 4 життєвих позицій, що виходять з позитивного або негативного ставлення до себе та до інших.

3) *Вправа 2 (10 хв.)*. Запропонувати підліткам навести приклади з літератури / фільмів на кожну з життєвих позицій. Залежно від обраних персонажів назвати кожну життєву позицію її ім'ям, так в майбутньому і озвучувати (наприклад, Я-Т+ – Червона Шапочка).

4) *Вправа 3 (25–30 хв.)*. Усі учасники за жеребом витягують ту чи іншу життєву позицію. Програти конфліктну ситуацію з тією, що випала. Приклади ситуацій, якщо з тієї чи іншої причини не використовуються реальні: покупець і продавець; вчитель і учень, дитина (хоче піти погуляти з друзями) і батько (що не хоче відпускати, доки дитина не зробить домашнє завдання) тощо. Також можна використовувати ті ситуації, що запропонують учасники.

5) *Вправа 4. (30 хв.)*. Тренер просить учасників намалювати осі (Т+ Т– по вертикалі, Я– Я+ по горизонталі). Виходить 4 квадранта, кожен з яких показує якусь з життєвих позицій. Кожен учасник повинен буде показати, скільки часу щодня він проводить в кожному квадранті. Питання: за яких обставин ви схильні входити в кожен квадрант? Що ви зазвичай робите, говорите і відчуваєте, коли перебуваєте в ньому? Який его-стан превалює в кожному з них?

Які еґо-стани це викликає у інших значущих? Дивлячись на малюнок, що б ви хотіли змінити? Привести до думки, що життєві позиції та еґо-стани пов'язані між собою. Мотивувати їх на те, що потрібно свідомо приймати позицію Я+Т+.

6) *Підведення підсумків за темою (10 хв.)*. Важливо дізнатися, що нового дізналися підлітки, яка цінність цієї інформації; мотивувати використовувати отримані знання в подальшому житті.

*Заняття 4. «Погладьте мене».*

*Мета*: сформувати навички погладжувати інших, себе та вміння просити погладжування.

*Матеріали*: аркуші, ручки.

*Хід роботи*.

1) *Привітання (5 хв.)*. Учасники діляться думками з приводу минулого заняття, досвідом використання отриманих знань, але вони повинні не тільки поділитися цим, але і похвалити себе за це, або за щось інше (вчинок, риса характеру, щось у зовнішності). Психолог, якщо виникають проблеми з самопогладжуванням, підказує навідними питаннями.

2) *Запитання до підлітків (15–20 хв.)*: що таке похвала, яка улюблена похвала є у них, як саме це відбувається і за що саме це відбувається.

Підвести до того, що похвала може бути за щось, а може бути незважаючи ні на що. Потім психолог розповідає, що похвала може бути за щось добре, а за щось погане буває покарання. Розпитати про види покарань. Звести все до того, що і покарання, і похвала – це все погладжування. Пояснити, що люди прагнуть не до похвали, а до погладжувань, причому якщо не виходить отримувати позитивні (похвала), то влаштовують і негативні (покарання). Запитати, навіщо нам взагалі потрібні погладжування. Запитати, як вони домагаються погладжувань. Розповісти підліткам про те, що погладжування (позитивні) можна отримати трьома способами: роздавати погладжування і отримувати їх у відповідь; просити погладжування; самому гладити себе.

3) *Вправа 1 (15 хв.)*. Під час цієї вправи психолог навчає роздавати погладжування. Проходить це по колу, починаючи з психолога. Після вправи ставляться такі питання: в якому еґо-стани при «даванні» вони знаходились; в якому – при «прийнятті»; яке з отриманих погладжувань підліток очікував отримати; яких погладжувань він не очікував; які погладжування йому сподобалися; які не сподобалися; чи були погладжування, які він хотів би отримати, але не отримав. При індивідуальній роботі клієнт дає

погладжування психологові, програє ситуацію, що дає їх якійсь близькій значущій персоні.

4) *Вправа 2 (20 хв.)*. Під час цієї вправи психолог навчає просити погладжування. Кожен по черзі проситиме погладжування в інших членів групи. Інші відповідають погладжуванням в тому разі, якщо вони щиро хочуть його дати. Якщо він не зацікавлений в щирому погладжуванні, хай дасть відповідь: «Я не хочу тебе гладити зараз» та не пояснює більше нічого. По закінченні вправи прохач ділиться своїми відчуттями з іншими членами групи. Потім настає черга іншої людини, і все починається знову. При індивідуальній роботі клієнт просить погладжування у психолога, програє ситуацію, що просить їх у якоїсь близької значущої персоні.

5) *Вправа 3 (20–25 хв.)*. Учасники індивідуально заповнюють табличку, що складається з питань: «Як часто ви даєте іншим позитивні / негативні погладжування», «Як часто ви приймаєте позитивні / негативні погладжування», «Як часто ви просите про позитивні / негативні погладжування», «Як часто ви відмовляєте у позитивних / негативних погладжуваннях, яких від вас чекають?» та ранжованих відповідей «ніколи», «рідко», «часто», «доволі часто», «дуже часто», «завжди». Питання до кожного з учасників: що вам подобається у вашому профілі? Якщо щось не подобається, то що хотілося б змінити в ньому? Підліток повинен навести по 5 прикладів на зміну кожного з бажаних пунктів.

6) *Підведення підсумків за темою (10 хв.)* та зворотній зв'язок. При обговоренні, що нового учасники дізналися сьогодні, кожен робить самопогладжування, наприклад «Я сьогодні був дуже уважним, щирим, активним». Якщо підліток не може цього зробити одразу, то він повинен звернутися по допомогу до групи.

*Заняття 5. «А я вмію сердитися по-різному!»*.

*Мета*: сформувати оптимальний спосіб вираження агресії.

*Обладнання*: картки з ситуаціями для програвання.

*Хід роботи*.

1) *Привітання (10–15 хв.)*. Учасники діляться думками з приводу минулого заняття, досвідом використання отриманих знань. Під час привітання тренер допомагає актуалізувати знання про минулі теми, обговорює, як ми сердимось в тому чи іншому еґо-стані або при тій чи іншій життєвій позиції.

2) *Вправа 1 (25 хв.)*. Психолог каже про те, що зараз всі будемо програвати си-



туацію, коли сердиться хтось у якомусь его-стані. Спочатку він показує його, всі інші по колу це повторюють, додаючи свою «родзинку» (за бажанням учасника).

3) *Вправа 2 (25 хв.)*. Посеред кола ставиться стілець, сідаючи на який учасник переноситься у позицію Я+, Я-, Т+, Т-. Кожен учасник виявляє злість, перебуваючи в цій життєвій позиції. При цьому йде обговорення того, що виявив і чого не виявив учасник (які прояви). Наприкінці кожного кола повинно бути обговорення того, які наслідки бувають у такої злості для того, хто проявляє, та для того, на кого проявляють. Необхідно обрати оптимальну позицію для прояву агресії.

4) *Вправа 3 (25 хв.)*. Тренер пропонує спосіб вираження агресії з его-стану Дорослого та з позиції Я+Т+, що складається з трьох компонентів:

- «Коли ти...», «Коли таке відбувається...»;
- «Я відчуваю...»;
- Фраза-висновок: «І тоді мені...», «Тому давай...» тощо.

Тренер пропонує картки з попередніх тем, де додається та чи інша ситуація злості (одного з персонажів). Діти програють ситуації, використовуючи формулу, що надав тренер.

5) *Підведення підсумків за темами (10 хв.)* та зворотній зв'язок. При обговоренні, чого нового учасники дізналися сьогодні, кожен робить самопогладжування. Після обговорення тренер мотивує використовувати отримані знання у житті.

**Висновки з проведеного дослідження.** Як висновок відзначимо, що цю програму було апробовано у ЗОШ № 75 (м. Кривий Ріг) на вибірці підлітків 13–14 років кількістю 9 осіб. Для перевірки ефективності програми до та після проведення корекційних занять ми використали методику визначення схильності до поведінки, що відхиляється (А.Н. Орьюл) [6]. Перевірка показала, що в усіх підлітків, які повністю пройшли індивідуальний та / або груповий варіанти програми, спостерігається зниження показників схильності до аутоагресивної поведінки з позначки «поза нормою» до позначки «норма».

Перспективу подальшого дослідження обраної теми ми вбачаємо у розширенні цієї

програми та перевірки її ефективності на більших вибірках аутоагресивних підлітків.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Агазаде Н.В. К проблеме типологии аутоагрессивных явлений у психически больных / Н.В. Агазаде // Первый съезд психиатров социалистических стран : мат. Всес. науч.-иссл. ин-та общей и судебной психиатрии им. В.П. Сербского, 1987. – С. 28-32.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы : пер. с англ. / Э. Берн. – СПб. : Лениздат, 1992. – М., 400 с.
3. Горностай П.П. Синтез транзактного анализа та психодрами як ефективна психотерапевтична практика [Електронний ресурс] / П.П. Горностай. – Режим доступу : [http://estetiquement.ru/portal/Soc\\_Gum/Nsspp/2008\\_20/Gornostay.htm](http://estetiquement.ru/portal/Soc_Gum/Nsspp/2008_20/Gornostay.htm).
4. Гулдинг М. Психотерапия нового решения. Теория и практика / М. Гулдинг, Р. Гулдинг. – М. : Класс, 1997. – 288 с.
5. Депутатов В.О. Детерминанты аутоагрессивности подлітка з позиції транзактного аналізу: теоретичний аспект / В.О. Депутатов // Інсайт : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол.: І.В. Шапошникова, О.Є. Блинова та ін. – Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2015. – С. 125–131.
6. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков / [М.Г. Дмитриев, В.Г. Белов, Ю.А. Парфёнов]. – СПб. : Пони, 2010. – 316 с.
7. Калшед Д. Внутренний мир травмы / Д. Калшед // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 1. – С. 68–101.
8. Макарова Г.А. Лекция по применению транзактного анализа в психологическом консультировании / Г.А. Макарова [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.transactional-analysis.ru/methods/133-lecture>.
9. Малкина-Пых И.Г. Техники транзактного анализа и психосинтеза / И.Г. Малкина-Пых [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.koob.ru/malkina/trans\\_analysis](http://www.koob.ru/malkina/trans_analysis).
10. Осипова А.А. Общая психокоррекция : [учебное пособие] / А.А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
11. Петровский В.А. Метод: транзактный анализ / В.А. Петровский [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.transactional-analysis.ru/base/13-method>.
12. Степанов С. Популярная психологическая энциклопедия / С.С. Степанов. – М. : Эксмо, 2005. – 672 с.
13. Стюарт Я. Современный транзактный анализ / Я. Стюарт, В. Джойнс. – СПб. : Социально-Психологический Центр, 1996. – 332 с.
14. Харрис Т. Я – о'кей, ты – о'кей / Т. Харрис. – М. : Академический проект, 2014. – 255 с.