

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

КОРЕКЦІЯ РОЛЬОВИХ КОНФЛІКТІВ В ЮНАКІВ

Кваліфікаційна робота (проєкт)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053. Психологія

Освітньо-професійної (наукової) програми
«Психологія»

Спеціалізація: соціальна психологія

Анна БЕНКІВСЬКА

Керівник: к. психол. наук, доцент Анастасія ЯЦЮК

Рецензент: д. психол. наук, професор Ігор ПОПОВИЧ

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РОЛЬОВОГО КОНФЛІКТУ	6
1.1. Вплив соціуму на формування життєвої ролі особистості	6
1.2. Аналіз виникнення рольового конфлікту особистості та особливості його типології	9
1.3. Особливості рольового конфлікту в юнаків	11
1.4. Психокорекція рольового конфлікту в юнаків	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ РОЛЬОВОГО КОНФЛІКТУ	19
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження	19
2.2. Результати дослідження	22
2.3. Психокорекція рольового конфлікту за допомогою метафоричних карт	25
2.3.1 Основні аспекти розробки метафоричних асоціативних карток «Жіночі відображення»	25
2.3.2. Психокорекційні вправи рольового конфлікту за допомогою МАК «Жіночі відображення»	34
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ	53

ВСТУП

Актуальність даної роботи обумовлена недостатнім інформуванням людей про існування рольового конфлікту, фактори його виникнення, розвитку та впливу на особистість, характер взаємодії з оточуючими і повсякденне життя індивіда.

Особливості юнацького віку обмовленні новим етапом у житті, який характеризується пошуками себе, самоактуалізацією та відчуттям відповідальності за своє життя, що включає в себе: свої дії та поведінку, яка має співпадати з очікуваннями оточуючих; наслідки своїх вчинків; побудову інтимно-особистісних стосунків; планування свого життя та формування себе як професіонала; побудову та налагодження міжособистісного контакту у різних сферах життєдіяльності (сімейній, професійній, міжособистісній та інтимній). Усі вище перелічені сфери життєдіяльності передбачають виконання певних ролей (рольової поведінки), які були нав'язані соціумом.

Рольова поведінка є однією з форм соціальної поведінки. Активна комунікація в сучасних умовах передбачає постійну зміну рольової поведінки, що пов'язане із суперечливістю, неясністю, неоднозначністю і напруженістю міжособистісних контактів. Кожна роль має свої особливості, норми, правила та очікування, яким людина повинна наслідувати, для гармонійного включення у соціальне середовище. Велика кількість вимог до самого себе, оточення та до виконання певної ролі у період юнацького віку, який характеризується високим рівнем тривожності, невпевненості, нестабільністю емоційних проявів та переживань, призводить до виникнення рольових конфліктів.

Рольовий конфлікт – це психологічний стан невідповідності рольових очікувань та поведінкових патернів із виконанням певної життєвої ролі, що проявляється у зовнішній (суперечливі відносини з соціальним оточенням) або внутрішній (суперечливі відносини із самим собою) суперечності очікувань, вимог, обов'язків та бажань.

Проблемі виокремлення поняття «життєва роль», її видів та характеристик, пов'язаних з нею рольових конфліктів були присвячені психологічні дослідження починаючи ще з 30-х рр. ХХ ст. Дослідження рольової поведінки вивчали: С. Бем, Т. Бір, Дж. Дойл, Р. Мур, Дж. О'Ніл, Дж. Спенс, Е. Фoa, Ю. Фoa, Р. Хелмріх. Дослідження життєвих ролей та рольових конфліктів вивчали: О.О. Гаврилиця, П. П. Горностай, С.І. Єріна, К.Є. Корнеєва, А.М. Одінцева, Л.О. Пампуха, О.В. Рубцова.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота написана в межах наукової теми кафедри загальної та соціальної психології ХДУ «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (Державний реєстраційний номер 0115U001718).

Мета наукової роботи: дослідити рольові конфлікти в юнацькому віці, та розробити, на основі отриманих результатів, психодіагностичний та психокорекційний метод, для виявлення та корекції рольового конфлікту у жінок юнацького віку.

Об'єктом дослідження є рольові конфлікти.

Предметом є дослідження та корекція рольових конфліктів у жінок юнацького віку.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття «життєві ролі» та «рольового конфлікту» у психологічній літературі.
2. Емпірично дослідити життєві ролі та структурні компоненти рольового конфлікту в осіб юнацького віку за допомогою авторської анкети.
3. Розробити, на основі отриманих результатів, метафоричні асоціативні картки «Жіночі відображення», з метою діагностики та корекції рольових конфліктів у жінок юнацького віку.
4. Розробити та провести психокорекційні вправи за допомогою МАК «Жіночі відображення»

З метою вирішення поставлених завдань були використанні наступні методи дослідження:

– *теоретичні*: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних та експериментальних досліджень феномену життєвої ролі та рольових конфліктів особистості;

– *емпіричні*: бесіда, консультування, авторська анкета «Визначення життєвої ролі», опитувальник «Шкала локусу рольового конфлікту» П.П. Горностая.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці авторського психодіагностичного та психокорекційного інструментарію – колода метафоричних асоціативних карток «Жіночі відображення», яка складається з 81 чорно-білої картки, і може бути використана з метою дослідження життєвих ролей та рольових конфліктів у жінок юнацького віку.

Апробація результатів. Результати дослідження були впроваджені на базі Херсонського академічного ліцею ім. О.В. Мішукова Херсонської міської ради при Херсонському державному університеті.

Публікації. Результати наукової роботи відображені у статті «Залежність рольової структури особистості від масової культури» надрукованій у періодичному виданні (Студентські наукові студії: збірник наукових праць). – Херсон, 2019. – С. 46-50.

Структура наукової роботи: наукова робота складається зі вступу, двох розділів, висновку, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РОЛЬОВОГО КОНФЛІКТУ

1.1. Аналіз поняття життєвої ролі особистості та її формування

Теоретично досліджуючи тему впливу соціуму на формування життєвої ролі особистості, важливою інформаційною одиницею є висвітлення поняття «життєва роль». Поняття ролі, вперше було систематичним чином використано на початку 30-х рр. ХХ ст. Р. Лінтоном і Дж. Мідом. Дж. Так, Лінтон Р. вбачав у ролі одиницю суспільної структури, що описується у вигляді заданої людині системи норм [36]. Мід вважав, що роль – це взаємодія людей, завдяки якій людина, яка представляє себе в ролі іншого, засвоєння соціальні норм і формує соціальне особистості [28]. На нашу думку, одне з найкращих та найповніших визначень ролі є те, яке надав Р. Тернер: «Роллю ми вважаємо сукупність патернів поведінки, які складають значуще ціле і властиві людині, яка займає специфічний статус у суспільстві» [39, с. 316]. Відомо, що людина не може бути абсолютно незалежною від вимог суспільства, але за цих умов людина здійснює вибір свого образу у світі, ролі та життєвого шляху [26].

Аналізуючи тему життєвої ролі та рольової структури особистості, важливим є дослідження зарубіжних та вітчизняних учених. І. Кон і Я. Морено визначали у своїх працях структуру особистості через призму притаманних для неї ролей; Ш. Вегшейдер, В. Козлов, та Г. Шихі досліджували закономірності формування ролі; Г. Атей, Б. Бідл, Дж. Дарлі, Р. Лінтон, Р. Тернер, Е. Томас визначили концептуальні межі поняття «роль». Життєві ролі відображають характеристики життєвого шляху людини. Л. Анциферова, Т. Титаренко розглядали життя людини як систему індивідуальних виборів; К. Абульханова-Славська, П. Жане, В. Панок, С. Рубінштейн запропонували власне розуміння життєвого шляху. Найбільш широка, класифікація життєвих ролей, що містить майже всі прояви

активності людини, належить психодраматичній теорії особистості Я. Морено. У ній розглядаються такі рольові категорії: трансцендентні (або інтегративні), соціальні, соматичні (або психосоматичні) та психічні. На думкою П.П. Горностая – «серед різних типів і видів психологічних ролей життєві ролі найбільш тісно пов'язані з особистими рисами. Життєві ролі мають дві характеристики. З одного боку – це типові ролі, як правило, ті, що мають аналоги серед соціальних ролей, наприклад, сімейні (батько, син, дочка), гендерні, професійні, з іншого боку – це індивідуально-особистісні ролі, що визначають своєрідну неповторність людини й індивідуальні відмінності між людьми» [5, с. 33]. Отже, спираючись на вище зазначений вислів, можемо назвати приклади життєвих ролей: роль матері/батька, дружини/чоловіка, син/донька (сімейні ролі), вчитель, інженер, психолог (професійні ролі), дівчина/хлопець (гендерні ролі), тендітна, щира, надійна людина (індивідуально-особистісні ролі). Таким чином, поняття життєвої ролі охоплює сімейні, соціальні, професійні, гендерні та індивідуально-особистісні ролі, як більш ширша категорія ролей.

Життєва роль – це вид психологічних ролей, які зумовлені життєвим шляхом особистості, відповідно до життєвої перспективи, сенсу і способу життя, стратегії життя, життєвої лінії і життєвої позиції, а також пов'язані з ідентичністю особистості й індивідуальністю людини [32]. Розвиток особистості є одним з найістотніших компонентів теорії особистості, що займає особливе місце у формуванні ролей. Кожна людина характеризується репертуаром життєвих ролей, що змінюються та розвиваються протягом усього життя людини, у певному життєвому періоді. Зміна їх при переході етапів не завжди відбувається гармонійно і може супроводжуватися життєвими кризами, що, з погляду рольової теорії, можна інтерпретувати як рольовий конфлікт у сфері життєвих ролей особистості [26]. Саме тому важливими є питанням прийняття життєвої ролі і розв'язанню рольових конфліктів. Соціальні ролі виникають і здійснюються за умов соціальної взаємодії людини з іншими людьми. Але сама соціальна

взаємодія стає можливою і ефективною лише тоді, коли індивіди правильно взаємодіють, сприймають та однозначно оцінюють життєві ролі. Цей процес американський соціолог Т. Шибутані назвав – прийняттям ролі. Він включає в себе: 1) сприйняття жестів, що заміщують ідентифікацію з іншою людиною; 2) проєкцію на неї своїх власних тенденцій поведінки [35]. Аналіз ролей, які виконує особистість, можливо здійснювати на трьох рівнях: 1) макрорівні або соціологічному, на якому роль виступає як система рольових очікувань, тобто задана суспільством модель, що має велике значення для формування особистості людини й оволодіння нею соціальними ролями; 2) мезорівні або соціально-психологічному – виконання ролі й реалізація її в міжособистісній взаємодії; 3) мікрорівні або психологічному – на якому роль є внутрішньою чи уявною, такою, що не завжди реалізується в рольовій поведінці, але певним чином на неї впливає та є структурним елементом гендерної ідентичності особистості [33; 34].

П.П. Горностай вважає, що стратегію поведінки людини у ситуації рольового конфлікту визначає його локус, який є характеристикою особистості [7]. Локус рольового конфлікту – це конструкт, який визначає схильність особистості обирати одну з двох стратегій поведінки у рольовому конфлікті: екстернальну або інтернальну, (орієнтація відповідно на зовнішній або внутрішній рольовий конфлікт). У першому випадку у особистості домінує тенденція відстоювати власну рольову «Я-концепцію» і будувати рольову поведінку відповідно до неї, навіть якщо вона суперечить ролі. У другому випадку рольова поведінка будується переважно відповідно до рольових очікувань, і якщо вони суперечать «Я-концепції» людини, то остання пригнічується і розвивається внутрішньоособистісний рольовий конфлікт [5].

Отже, життєва роль – це динамічний процес розвитку, вони змінюється впродовж усього життя в залежності від залежності задоволенні інстинктів, базових потреб і мотивів, з тенденцією актуалізації внутрішніх потенціалів та у залежності від культури, соціальних очікувань, інтеріоризацією

соціального досвіду, умовами і стереотипами виховання.

1.2. Аналіз виникнення рольового конфлікту особистості та особливості її типології

Для висвітлення теми виникнення рольового конфлікту індивіда та особливості її типології потрібно визначити поняття рольового конфлікту. За визначенням одного з провідних фахівців в області рольових теорій Брюса Бідла, «рольовий конфлікт – це будь-яка з декількох можливих тривалих невідповідностей між елементами ролей, які проявляються людьми в соціальній ситуації» [36, с. 32]. За П.П. Горностаєм «рольовий конфлікт – це різноманітні прояви конфліктної взаємодії людини з іншими людьми та з соціумом, в основі якого лежать суперечності рольової поведінки людини. Слід зазначити, що оточення мотивуючи особистість до соціального розвитку, може одночасно викликати «перевантаження» ролями. Так, Е.І. Киршбаум та А.І. Єремєєва [18] вважають, що «рольовий перебір» може перевищити психічні можливості індивіда у зв'язку з чим виникає небезпека міжрольових конфліктів і навіть криза самоідентичності [21]. Попри всю різноманітність типів рольових конфліктів, опис яких зустрічається у літературі [23; 36; 38], їх можна розділити на дві великі групи: 1) зовнішні, або міжособистісні (залежні від об'єктивних характеристик – реальних рольових очікувань, рольової поведінки, рольових норм); 2) внутрішні, або внутрішньоособистісні (залежні від компонентів когнітивної структури індивіда, наприклад, його уявлення про рольові очікування, «Я-концепція» людини). Важливим є те, що будь-які рольові протиріччя так чи інакше створюють для особистості психологічну дисгармонію, яку необхідно долати. Особистісний підхід до вирішення рольових конфліктів перш за все передбачає необхідність співвідносити їх із наслідками, які відбиваються на психологічному здоров'ї особистості. Розглянемо основні типи ситуацій, запропоновані П.П. Горностаєм, у яких ці наслідки можна спостерігати:

1. Несумісність різних ролей. Ці ситуації виникають тоді, коли різні ролі (або компоненти рольового кластеру) не можуть функціонувати одночасно, або коли відігривання однієї ролі істотно ускладнює виконання іншої.

2. Суперечності між рольовими очікуваннями різних людей. Ситуації виникають тоді, коли на реалізацію певної ролі, впливають суперечливі або взаємовиключні вимоги від різних людей із близького оточення особистості.

3. Протиріччя між роллю, яку необхідно виконувати і рольовою «Я-концепцією» особистості. Ці ситуації виникають в тому випадку, коли роль, яка виконується (або та, яку належить взяти на себе особистості), не відповідає власним уявленням людини про цю роль, а також уявленням про себе, як суб'єкта цієї ролі.

4. Протиріччя між рольовою поведінкою і рольовими очікуваннями. Коли поведінка суб'єкта діяльності не збігається з очікуваннями стосовно нього оточуючих людей [6; 7; 8].

Отже, три перших типи об'єднує те, що їх рішення можна звести до проблеми особистісного вибору суб'єктом ролі. У першому випадку – це вибір між суперечливими ролями. У другому – між значущими людьми. У третьому – між собою і групою, або соціальними обставинами, що склалися. Четвертий тип ситуацій хоч і відноситься до міжособистісної проблематики, але також створює внутрішньоособистісні проблеми, як для суб'єкта рольової поведінки, так і для суб'єкта рольових очікувань. У тому випадку, коли людина підпорядковує свою поведінку рольовим очікуванням партнера, конфлікт переходить з міжособистісного у внутрішньоособистісний. Проблема інтернальності-екстернальності рольового конфлікту характерна для третього і четвертого типу описаних ситуацій. Вона виражається у виборі між цінностями, пов'язаними з власним «Я» людини, і цінностями, асоційованими з іншими людьми. У виборі між «Я» і «не-Я» полягає саме загальна стратегія поведінки у рольовому конфлікті. Однак рішення про те, чи виносити його у сферу міжособистісних відносин або «заганяти»

всередины, залежить від таких істотних характеристик особистості, як «Я-концепція» і система особистісних смислів [7].

Провівши всебічний системний аналіз феноменології конфліктів, Н.В. Грішина виділила чинники, що визначають інтенсивність рольового конфлікту: ступінь сумісності чи несумісності різних рольових очікувань; жорсткість, з якими ці вимоги пред'являються; особистісні характеристики самого індивіда; його ставлення до рольових очікувань; завищені інтеріоризованні вимоги до різних соціальних ролей, виконуваних особистістю [10].

Отже, рольовий конфлікт – це стан внутрішньої або зовнішньої суперечливості рольової поведінки, що негативно впливає на розвиток особистості та формування адаптивної рольової структури особистості.

1.3. Особливості рольового конфлікту в юнаків

Розвиток особистості є одним з найістотніших компонентів будь-якої теорії особистості. За періодизацією В. С. Мухіна, провідного вітчизняного психолога в області психології розвитку, вікові рамки юності існують в межах від 16 до 25 років та є значущими у становленні особистості [27]. У рольовому розвитку особливе місце займає формування ролей пов'язаних з особистісною ідентичністю, життєвим сценарієм і характером особистості. Кожна людина характеризується репертуаром життєвих ролей, що змінюється протягом усього життя людини. У кожному життєвому періоді людини з'являються, розвиваються чи актуалізуються певні життєві ролі. Зміна їх при переході від одного життєвого етапу до іншого не завжди відбувається гармонійно. Вона може супроводжуватися життєвими кризами, що з погляду рольової теорії, можна інтерпретувати як рольовий конфлікт у сфері життєвих ролей особистості.

Період юнацького віку має ядро виражену характеристику, яку потрібно обов'язково враховувати – це максималізм або можна назвати це прагненням до більшого, кращого. Для цієї характеристики може бути

притаманний нереалістичний, гіперболізований погляд на світ, оточення, себе та свої здібності. Це призводить до завищених вимог та очікувань, нездійснення, невиконання та не реалізація яких призводить до виникнення внутрішніх протиріч. Саме тому, ми вирішили звернути увагу на тему рольових очікувань. Людина вступаючи у контакт з іншими, ставить перед своїм партнером певні вимоги й очікування. Зміст вимог та очікувань, що намагається донести особистість у процесі спілкування здійснюється за допомогою поведінкових проявів, які у свою чергу регулюються програванням певної ролі, що обрала для себе особистість. Це дає інформацію оточуючим, для: а) когнітивної переробки: чи підходжу я під вимоги та очікування – когнітивний етап; б) прийняття рішення підлаштуватися і зайняти роль, яка буде підходити партнеру, але можливо буде не близька, не природна для особистості або залишитися «собою», тобто програвати ту роль, яка не викликатиме суперечливий почуттів – поведінковий етап. Прийняття себе логічно призводить до прийняття рішення у свій бік (вибір не підлаштуватись під іншого) без докорів, внутрішніх суперечностей і звичайно без виникнення рольового конфлікту.

Рішення підлаштуватися та грати неприродно для людини роль, призводить до виникнення рольового конфлікту третього типу за П.П. Горностаєм – противоріччя між ролю, яку необхідно виконувати та рольової «Я-концепції» особистості. За іншою класифікацією він має назву інтеррольовий – це внутрішні конфлікти між різними ролями однієї людини, які є дивергентними, або суперечать одна одній і вимагають здійснити власний вибір. Іноді рольові очікування є нереалістичним відображенням експектацій соціуму, тобто ті вимоги, які соціальне оточення нібито пред'являє до рольової поведінки людини, виявляються «вигаданими» їм самим. При такій гіперсоціалізації (якщо це, звичайно, не клінічний випадок параної) потрібна психокорекція уявлень суб'єкта рольових

очікувань. Дуже ефективною в цьому випадку виявляється переорієнтація клієнта на внутрішні цінності і зниження важливості зовнішніх оцінок.

Ми виокремили дві основні проблеми, які виникають в юнацькому віці:

1. Неможливість здійснити перехід від старих ролей до нових. Застрягання на старих ролях. Коли від людини чекають виконання певних дій, обов'язків, але вона їх не виконує. У деяких випадках особа навіть не усвідомлює направлених на неї очікувань.

2. Відсутність прийняття близькими та оточуючими людьми зміни рольової структури юнака. Коли оточуючі не готові та не бажають бачити людину в іншій ролі, тоді відбувається сильний тиск, що може слугувати фактором виникнення рольового конфлікту з екстернальним локусом контролю.

Досліджуючи юнацький віковий період, ми звернули увагу на головні сфери життя, що є важливими для розвитку особистості це: інтимно-особистісні взаємовідносини (встановлення близьких, довірчих відносин), ідентифікація себе як професіонала, прийняття себе як зрілої та відповідальної дорослої людини.

Цей віковий період ускладнюється такими аспектами як: а) велика швидкість та кількість нових ролей; б) володіння знаннями про особливості поведінки певної ролі, її правил та обов'язків; в) задача об'єднати все, що людина знає про себе: усі ролі, що були до цього, вона повинна зібрати у єдине ціле, осмислити, зв'язати із минулим і проектувати у майбутнє; г) вмінні виокремити свою думку, від думки оточуючих; г) здатність до рефлексії (своєї рольової поведінки, розуміти причину своїх вчинків, думок та емоцій); д) будування дорослих і відповідальних взаємин з оточуючими (прийняття відповідальності за свої дії); е) прийняття своєї ролі, що є результатом прийняття себе; є) здатність до рольової децентрації та прийняття ролі інших, «прийняття ролі узагальненого іншого» [2].
Ускладнення розвитку цих аспектів, призводить до виникнення рольових

конфліктів.

Отже, обраний віковий період, є важливим у формуванні особистості. Це перехідний та формуючий етап життя, що допомагає визначити свою активну, смислоутворюючу життєву роль, визначити свої рольові очікування та вміти розуміти рольові очікування інших людей. Також, цей віковий період можна назвати кризовим, через психологічне і рольове перенавантаження, а виходячи з цього – ризиковим, тому що, велика вірогідність виникнення рольового конфлікту.

1.4 Психокорекція рольового конфлікту в юнаків

У теорії рольових конфліктів важливе місце займає питання про типологію, яка задає орієнтир для практичної роботи. Узагальнюючі дані досліджень, в яких вивчається структура рольової взаємодії і типи рольових конфліктів, можна сказати, що конфлікти виникають з протиріч між трьома групами факторів: а) організаційними (рольовими приписами, або соціально заданими рольовими позиціями); б) міжособистісними (стилем взаємодії, взаємними рольовими очікуваннями); в) особистісними (мотивами, цінностями, побоюваннями, Я-концепцією людини).

Рольові конфлікти пов'язані з рольовим розвитком особистості, що є важливою складовою соціалізації особистості протягом усього процесу онтогенезу людини. Протиріччя рольового розвитку можуть проявлятися у формі життєвих криз різної ступені гостроти чи складності.

Вивчення життєвих криз у контексті рольових теорій дозволяє глибше дослідити поняття життєвої ролі. Її особливість, на відміну від більшості соціальних ролей, полягає у глибокому включенні у процес буття людини. Життєві ролі тісно пов'язані з глибинною структурою особистості людини та є одними з форм її буття. Прикладами життєвих ролей можуть бути ролі батька, матері, доньки, сина, а також статеві ролі та соціальні.

Життєві ролі можуть мати суперечності, створюючи ситуації рольових конфліктів. Наприклад, протиріччя статевої ролі – транссексуалізм

можна розглядати як рольовий конфлікт між соціально заданою моделлю ролі, яка визначається біологічною статтю, рольовими очікуваннями з боку соціуму і поло-рольовою самосвідомістю або Я-концепцією людини.

Можна виділити сім поширених особливостей психологічних ситуацій рольового конфлікту, у дужках наведені висловлювання, які можуть зустрічатися у поведінці:

1. Неприйняття рольової поведінки інших людей: «Він (вона) не такий, яким повинен бути»; «Чи не виконує свої обов'язки»; «Чи не робить елементарного»; «Спочатку він здався мені ідеальним чоловіком, занадто пізно я зрозуміла, що він не такий».
2. Неприйняття власної рольової поведінки іншими: «Я намагаюся бути ідеальною дружиною, а йому я цікава тільки в ліжку»; «Я все робив правильно, незрозуміло, чому це їх не влаштовує»; «Вона не може мені пробачити, що я не такий, як її батько».
3. Неможливість одночасно задовольнити очікування різних людей: «Не можу задовільними всіх»; «Потрібно вибирати: або подібатися вчителям, або – однокласникам»; «Кожен бачить мою роль по-своєму, а я не знаю, хто з них має рацію».
4. Неможливість виконувати роль, яка не відповідає власній Я-концепції: «Завжди відчуваю себе не в своїй тарілці»; «Можливо я не знайшов свого покликання»; «Не можу більше бути таким, яким мене хочуть бачити»; «Сів не у свої сани»; «Потрапив у не свою колію».
5. Несумісність різних ролей: «Не можу бути одночасно і тим, і тим»; «У моїй ситуації бути хорошим працівником, значить бути поганою матір'ю».
6. Суперечливість або несумісність різних вимог до виконання будь-якої ролі (рольова неоднозначність): «Моя робота – суцільна невизначеність, завжди можна знайти, за що зачепитись та накричати».
7. Недостатність ресурсів для виконання будь-якої ролі (рольове перевантаження): «Якби мені вистачало часу, хіба я могла б так погано

виконати цю роботу»; «З часом наступила емоційна втома, і робота пішла на спад»; «Мені не вистачає сил любити її так як раніше» [9].

Рольовий конфлікт іноді може бути непомітним з першого погляду. Можливі варіанти прихованих, потенційних рольових конфліктів. Для їх виявлення потрібна консультативна бесіда у ході якої потрібно аналізувати тенденції рольової поведінки, рольові стереотипи і установки клієнта. Психокорекція рольових конфліктів полягає в усуненні гострих протиріч між факторами рольової поведінки особистості, або ослабленні та зменшенні їх деструктивного впливу на особистість. Вирішення рольового конфлікту часто пов'язане з особистісним вибором: між значущими людьми, у яких експектації несумісні; між несумісними ролями особистості; між собою і оточуючими (між внутрішнім і зовнішнім рольовим конфліктом).

Сутність психологічної допомоги при корекції рольового конфлікту, зводиться до знаходження ресурсів особистісного самовизначення. У цьому випадку є необхідність для психолога підвести людину до усвідомлення важливості вибору лише одного варіанту, до розуміння зв'язку свого стану з ситуацією суперечливості, яку неможливо вирішити шляхом уникнення прийняття рішення. Однак зовсім не правильно вважати одну альтернативу правильною, а іншу – ні. Вибір є хорошим, якщо він зроблений суб'єктом самостійно, усвідомлено, з орієнтацією на власні цінності, а не нав'язаний психолога [9].

Конкретні кроки консультативної допомоги включають в себе наступні цілі та завдання:

1. Орієнтація на себе, на свої інтереси, цінності, інтуїцію, досвід. Допомога в усвідомленні того, що тільки власні (часом навіть егоїстичні) інтереси людини є важливими в ситуації вибору, що далеко не завжди ми робимо інших щасливішими, якщо «наступаємо на горло» самому собі.

Цей етап роботи є тривалим процесом подолання неповноцінності «Я-концепції», комплексів і неконструктивних захисних механізмів. За допомогою вище перерахованих дій людина готова до самостійних

продуктивних дій та прийняття себе. Останнє є головним аспектом прийняття інших людей такими, які вони є.

2. Усвідомлення альтернатив вибору.

Дуже важливим є розуміння того, що суб'єкт знаходиться в суперечливій ситуації, часто взаємовиключних альтернатив. Часом неможливо грати дві або кілька ролей без шкоди для кожної з них. Необхідно визначити пріоритети та бути в змозі відмовитися від менш значущих цінностей. У цій ситуації може допомогти розуміння, що відмова має позитивний бік – це придбання нового. Найважче зробити вибір між значущими людьми, експектації яких є несумісні. Особистісний вибір на користь певної людини неминуче створить конфліктні моменти в міжособистісному плані, які доведеться долати. Однак послідовне і цілісне виконання життєвих ролей допоможе суб'єкту відстояти право на дану модель рольової поведінки.

3. Готовність до беззастережного прийняття усіх негативних сторін, супутніх вибору.

Важливим на цьому етапі є розуміння того, що будь-яке рішення пов'язане із неминучими витратами, і потрібно прийняти дійсність такою, яка вона є. Наприклад, якщо об'єктом вибору є інша людина, що викликає суперечливі почуття, то ставлення до неї має бути цілісним (тобто, повне прийняття людини). Не можна приймати одну «частину» особистості, а іншу уникати, тому що це призводить до виникнення неврозу на основі роздвоєності своїх почуттів та ставлення. Якщо вибір зроблено на користь людини, то без примирення з усіма його негативними сторонами прийняття буде неостаточним. Якщо суб'єкт відчуває, що деякі якості іншого залишаються для нього неприйнятними, то краще обрати іншу альтернативу, але зробити це «цілісно». В іншому випадку завжди буде відчуття внутрішньої суперечливості, незавершеності, що приносить страждання з приводу не прийнятних негативних якостей, або з приводу уникання позитивних якостей [7].

З усього вище зазначеного можна зробити висновок. Проблема

особистісного вибору є однією з центральних у концепції рольових конфліктів особистості як в теоретичному, так і в практичному плані. Вона не тільки пов'язана із загальними стратегіями рольової поведінки та індивідуальними особливостями особистості. Конструктивний особистісний вибір є важливим фактором психологічної допомоги особистості в ситуації рольового конфлікту та виступає ефективним засобом попередження неврозів й особистісних дисгармоній, стає значущою умовою особистісного зростання.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ РОЛЬОВОГО КОНФЛІКТУ

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

На основі теоретичного матеріалу з теми наукової роботи, нами було проведено теоретичне дослідження життєвих ролей та рольових конфліктів особистості.

Дослідження проводилось на базі Херсонського державного університету. Емпіричну вибірку склали студенти 2-4 курсу соціально-психологічного факультету Херсонського державного університету. Загальна кількість досліджуваних 30 осіб.

Обрана нами вікова категорія, пояснюється тим, що у цьому віці, найбільш актуальною є проблема самовизначення своєї рольової структури та визначення актуальної життєвої ролі. На основі актуальної ролі, будуються уявлення (ідентифікація) себе як партнера міжособистісного спілкування, своїх бажань, можливостей та очікувань до іншого учасника взаємодії. Також, цей період характеризується великим рольовим навантаженням, що призводить до виникнення кризи пов'язаної з рольовим визначенням, а також складнощами у визначенні себе, свого місця у світі та побудовою нових цілей та сенсів у дорослому житті. З метою дослідження рольових конфліктів в юнацькому віці, були використані методики: опитувальник «Шкала локусу рольового конфлікту» П.П. Горностая та авторська анкета «Визначення життєвої ролі».

Опитувальник «Шкала локусу рольового конфлікту» розроблений П.П. Горностаєм – з метою визначення екстернального чи інтернального локусу рольового конфлікту. Екстернальна стратегія проявляється, коли у особистості домінує тенденція відстоювати власну рольову «Я-концепцію» і будувати рольову поведінку відповідно до неї, навіть якщо вона суперечить ролі. Інтернальна стратегія обирається, коли рольова поведінка будується

переважно відповідно до рольових очікувань, і якщо вони суперечать «Я-концепції» людини, то остання пригнічується і розвивається внутрішньоособистісний рольовий конфлікт.

Розроблена нами анкета «Визначення життєвої ролі» – спрямована на визначення значущих та актуальних ролей, які мають вплив на розвиток особистості у цілому та її взаємовідносини з оточуючими.

Анкета має три частини, які спрямовані на: рефлексію своїх ролей і рефлексію того, як оточуючі сприймають рольову структуру особистості; аналіз бажаних / не бажаних особистісних характеристик на підсвідомому рівні; суб'єктивну оцінку свого емоційного стану, щодо очікувань та взаємовідносин з оточуючими. Повна версія анкети представлена у додатку А.

Перша частина є базовою у нашому дослідженні, оскільки вона направлена на виявлення ролей, які є значущими та найчастіше виконуються зараз. У першій частині, усі питання відкритого типу, в яких досліджуваний повинен відповісти на такі питання: як Ви можете охарактеризувати себе як особистість; як на Ваш погляд Вас сприймають оточуючі, що вони можуть про Вас сказати. До цієї частини відносяться такі номери питань як: 1, 2, 3, 4, 9, 10.

У другій частині, основна увага приділялася суб'єктивному оцінюванню досліджуваним свого емоційного стану стосовно взаємовідносин із соціумом, його очікувань та впливу на особистість. Питання у цій частині, були сформовані як закритого, так і відкритого типу. Досліджуванні повинні були обрати одну з трьох варіантів відповідей, що оцінювалися максимально – два бали, мінімально – нуль балів, середнє значення – один бал. До цієї частини відносяться такі номери питань як: 5, 6, 7, 13, 14, 15, 17.

У третій частині, досліджувані повинні були обрати будь якого героя, який їм імпонує та відповісти на питання, які особистісні характеристики їм подобаються або не подобаються у цьому персонажі, та оцінити схожість/не

схожість цих характеристик з власними особистісними особливостями. До цієї частини відносяться такі номери питань як: 18, 19, 20, 21, 22.

Отже, кількісно аналізуючи частоту зустрічі подібних відповідей з першого блоку, нами було виокремлено вісім груп рольової ідентичності:

1. Соціальна, до неї входять усі перераховані ролі, які характеризуються активним взаємозв'язком з соціальним оточенням. Наприклад: студентка, подруга, користувач, покупець, сусідка, пасажир, співрозмовник, ворог, однокласниця, глядачка.

2. Сімейна, до неї входять ролі, які відображають структуру та взаємовідносини у родині. Наприклад: донька, сестра, онучка, тітка, племінниця, жінка, кохана дівчина.

3. Професійна, до неї відносяться ролі, які характеризуються професійною ідентичністю на даний період часу або в майбутньому. Наприклад: майбутня психологиня, вчителька, швачка, науковець, медична сестра, художниця, музикант.

4. Фізіологічна, до неї входять ті ролі, що направлені на встановлення своєї гендерної та фізіологічної ідентичності. Наприклад: дівчина, біологічна істота, людина.

5. Національна, до неї входять ролі, які спрямовані на встановлення своєї національної (громадянської) ідентифікації. Наприклад: українка, кримчанин, росіянка, європейка, громадянка/громадянин.

6. Особистісна, до цієї групи входить усвідомлення себе, як особистості.

7. Релігійна, до цієї групи входять ролі, що пов'язані з ідентифікацією себе, як члена релігійної громади. Наприклад: юдейка (єврейка), православна (християнка), мусульманка.

8. Характерологічна, до цієї групи входять характеристики особистості. Ми виділили окремо цю групу тому що, особистісні характеристики є складовими частинами ролі. Важливим аспектом для дослідження рольової структури є те, що людина бачить себе, свою

особистість, через виокремлення значущих якостей. Наприклад: оптимістка, інтроверт, перфекціоністка, мрійниця, емоційна, товариська, лідер, борець, фантазерка, егоїстка, агресор, флегматична, естетка, романтична, меломан, жіночна, ніжна.

Отже, теоретичне дослідження за допомогою анкети «Визначення життєвої ролі», дало змогу визначити життєві ролі особистості, що мають вплив на розвиток та її взаємовідносини з оточуючими та виокремити вісім груп рольової ідентичності: сімейна, соціальна, професійна, особистісна, характерологічна, фізична, національна та релігійна.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Отриманні результати анкети «Визначення життєвої ролі», а особливо перша і третя частини, були використані, як інформаційна база, для побудови авторської розробки – метафоричних асоціативних карток «Жіночі відображення».

Результати першої частини, дали змогу виокремити актуальні ролі у осіб юнацького віку. Із 30 досліджуваних, за частотою зустрічей кількісно зазначено, що: сімейні та соціальні ролі виокремили – 28 разів; фізіологічні ролі – 24 рази; характерологічні ролі – 17 разів; професійні ролі – 13 разів; національні – 12 разів; особистісні – 10 разів; релігійні – 2 рази (див. у додатку В).

Отже, вище перераховані ролі є значимими та актуальними для юнацького віку. Ми вважаємо що саме рольова ідентичність має вплив на формування Я-концепції юнака; його внутрішніх якостей і характеристик; сприйняття та ідентифікацію себе як особистості; сприйняття та ідентифікація своєї ролі; становлення та розвиток особистості як суб'єкта соціальної взаємодії.

Результати другої частини, використані для узагальнення суб'єктивно-емоційного сприйняття свого відношення та реагування на очікування та

вплив соціального оточення. Дані були розділені на три рівні відчуття рольового конфлікту:

- високий – людина відчуває на собі тягар та значний вплив соціальних очікувань, що в деякі моменти навіть пригнічують її;

- середній – більшість відповідей відмічалися як середнє значення, що може свідчити про те, що людина знаходить певний баланс та гармонію між очікуваннями інших та демонстрацією своїх дій та поглядів. Або про те, що людина ніколи не загостряла увагу на цій проблемі;

- низький – коли соціальні очікування та вплив, не викликають яскраво забарвлених негативних емоцій, і у особи можуть виникати певні дії, щодо протистояння очікуванням оточення.

Отже, 30 % опитаних – відносяться до високого типу, 43 % – до низького та 27 % – до середнього. Отримані дані свідчать про те, що більшість суб'єктивно оцінює себе як стійку та витривалу до соціальних впливів та очікувань особистість, відповідно до цього вони мають меншу вірогідність присутності та виникнення рольового конфлікту. Оскільки, раніше вказувалося, що соціальне оточення є одним з факторів виникнення рольового конфлікту, у якій головну роль грає емоційна складова. Вона, у свою чергу, проявляється у суб'єктивно-емоційному сприйнятті свого відношення та реагування на очікування та вплив соціального оточення, яке дозволяє визначити питання з другої частини нашої анкети. Таким чином, авторська анкета дозволяє виявити наявність рольового конфлікту, або його появу.

Результати третьої частини анкети, дали змогу виокремити бажані життєві ролі та їх особистісні характеристики, за допомогою отриманої інформації досліджуваних про: улюбленого героя; позитивні та негативні якості героя; спільні та відмінні характеристики особистості з героєм. Серед негативних характеристик виокремленні такі як: довірливість, сум, ригідність, млявість, мстивість, надмірна обережність, егоїзм, слабохарактерність, боягузтво, вибуховість, категоричність. Серед

позитивних особистісних характеристик, найчастіше зазначали: наполегливість, впевненість, сміливість, інтелект, почуття гумору, завзятість, доброта, сарказм, харизма, сила волі, хоробрість та доброзичливість, цілеспрямованість, оптимізм, самоповага та раціональність. Усе перераховане вище, є бажаними для особистості свідомими або підсвідомими характеристиками, якими вона хоче володіти та створюють повноцінний образ актуальної бажаної ролі. Бажані актуальні ролі: Зайка (мультфільм «Звірополіс»), Керрі Бредшоу (серіал «Щоденники Керрі»), Кастіель і Дін Вінчестер (серіал «Надприродне»), Джокер, Маліфісента, головна героїня мультфільму «Моана», Скартел О'Хара (книга «Gone with the Wind»), головна героїня фільму «Солт», Деймон (серіал «Щоденники вампіра»), Лайтман (серіал «Lie to me»). Особистісні характеристики є складовими частинами ролі, які є основою бажаних життєвих ролей. Нами було встановлено, що чим вищий показник збігів між зазначеними позитивними рисами улюбленого героя та між показниками спільних з героєм характеристик, тим менша вірогідність виникнення рольового конфлікту, і навпаки чим менше збігів між показниками, тим більша вірогідність розвитку рольового конфлікту.

За результатами опитувальника П.П. Горностая «Шкала локусу рольового конфлікту», серед тридцяти досліджуваних – 33 % із екстернальним локусом контролю, 20 % – інтернальним локусом контролю та 47 % досліджуваних, мають проміжний результат. Якщо порівняти загальну кількість межових значень разом, тобто екстернальну, що характеризується у конфлікті із соціумом та інтернальну, що у свою чергу є еквівалентом внутрішньособистісного конфлікту та відсоток проміжного значення, можна сказати, що прояв межових стратегій зустрічається частіше. Яскраве вираження однієї із стратегій говорить про наявність рольового конфлікту, що підтверджує нашу гіпотезу про те, що у юнацькому віці, вище вірогідність формування рольового конфлікту особистості. Саме

тому теоретичне вивчення, діагностичні та корекційні методи обраної теми є актуальним та доцільним.

2.3. Психокорекція рольового конфлікту за допомогою метафоричних карт

Метафоричні асоціативні карти (скорочено МАК) – це набір картинок, що зображують людей, їх взаємодії або життєві ситуації. Представлені на них образи стають метафорою цінностей, страхів, бажань або пов'язані асоціативно з внутрішнім досвідом клієнтів. Завдяки такій формі психологічної роботи ми можемо більше отримати інформації від клієнта та продуктивно вибудувати подальшу роботу.

2.3.1. Основні аспекти розробки метафоричних асоціативних карток «Жіночі відображення»

На основі авторської анкети «Визначення життєвої ролі», спрямованої на визначення значущих та актуальних ролей, які мають вплив на розвиток рольової структури й особистості у цілому та її взаємовідносин з оточуючими, ми створили авторську колекцію метафоричних асоціативних карток «Жіночі відображення». Асоціативна картка слугує метафорою, яка є своєрідним сховищем національно-культурної пам'яті та етнічною пам'яткою, щодо поведінки у різних життєвих контекстах» [12, с. 107]. Це образний спосіб опису ситуації, образне порівняння, які допомагають через картинку побачити нові смисли. Особливістю метафори є те, що вона дає можливість висловити суб'єктивне відображення зовнішнього і внутрішнього світу людини.

Методика створена для діагностики рольового конфлікту, до структурних компонентів якої входять: локус рольового конфлікту (конструкт, який визначає схильність особистості обирати екстернальну або інтернальну стратегію поведінки у рольовому конфлікті: тобто, орієнтація відповідно на зовнішній або внутрішній рольовий конфлікт), рольове

переживання (емоційний стан, який супроводжує рольова поведінка особистості). Для виявлення ступеня виразності структурних компонентів життєвих ролей як: рольова компетентність (здатність особистості оперативно володіти своїми психологічними ролями); варіативність (різноманіття репертуару психологічних ролей особистості); гнучкість (вміння легко переходити від однієї ролі до іншої, не «застрягати» на окремих ролях); глибина (володіння глибинною структурою ролей і его-станів особистості, опора у рольовій поведінці не на зовнішню підструктуру ролі, тобто експектації, а на глибинні складові, тобто рольова «Я-концепція»); здатність до рольової децентрації (прийняття на себе театральних і психодраматних ролей, рольову емпатію – прийняття ролі іншої людини, вміння подивитися на світ з точки зору його рольової «Я-концепції», рольову рефлексію – вміння оцінити власну рольову поведінку з точки зору інших).

Вибір жіночої вибірки для створення МАК, обумовлений тим, що по-перше, сучасні тенденції нашого життя накладають на жінку більше рольових очікувань ніж від чоловіка, вона повинна бути і реалізованою в особистому житті й направленою на створення сім'ї, а також на професійне життя, створення кар'єри. По-друге, це перший етап у створення авторської МАК, яке ми неодмінно продовжимо, додавши чоловічі ролі.

Розроблена нами колода метафоричних асоціативних карток «Жіночі відображення» складаються з 81 чорно-білих карток на яких зображені жінки у різних ролях (див. додаток Б). Картки були створені двома способами: одна частина була узята із відкритих популярних інтернет ресурсів, друга частина була створена нами тому що, у соціальних мережах не було достатньо чітких образів, які могли передати цілісний та гармонійний комплекс характеристик, що у сукупності створюють роль. Добровільну участь у фотографуванні для створення психодіагностичного методу взяли студентки юнацького віку від 20 до 22 років, соціально-психологічного факультету, які повинні були зобразити описані нами ролі. Великий потік масової культури, що має у

своїй структурі три компоненти: засоби масової інформації (газети, журнали, радіо, телебачення, інтернет-блоги і т.п.); засоби масового впливу (реклама, мода, кіно, масова література); технічні засоби комунікації (інтернет і телефон), значно впливають на юнаків, бо вони є одним із суспільних прошарків, які більш схильні до навіювання (сугестії). На нашу думку, саме масова культура впливає на формування ролі особистості. Вона транслює певні жіночі ролі та особливості рольові поведінки, які переймають (інтерналізують) у свою рольову структуру юнаки. Більшість ролей та їх емоційна забарвленість були взяті з результатів досліджуваних першої та третьої частин анкети. Інструкція до методики не обмежена, тобто можна працювати з картками в залежності від запиту та ситуації клієнта, для прикладу ми пропонуємо такий перелік вправ:

1. Уявіть собі, будь ласка, що на цій картці зображені Ви. Чи хотіли б ви, щоб цю фотографію побачили Ваші: друзі; колеги по роботі/навчанню; чоловік (існуючий або майбутній); батьки; коханий; родичі; діти; близька подруга; мати; знайомі чоловіки; сусідка; батько; колишній хлопець; люди, яким ви подобаєтеся; люди, які вас не люблять; той, кому ви б хотіли сподобатись; жінка, з якою ви конкуруєте; той, на кого вам би хотілось бути схожою і та ін.

2. Оберіть із запропонованих світлин, ту яка схожа на Вас або ту, яка імпонує вам найбільше. Чому Ви обрали саме цю картку? Що Ви бачите на світлинці? Як Ви вважаєте, чим Ви схожі з героїнею?

3. Яка з запропонованих карток Вам не подобається? Чому? Що Вас відштовхує у цій картці?

4. Оберіть 3 картки та спробуйте, побудувати історію головної героїні? Що вона відчуває, чого прагне, які в неї труднощі та переживання?

Далі, ми опишемо створену нами колоду метафоричних карток. Для зручності аналізу усі картки у додатках будуть мати свій порядковий номер.

Вибір та формування усіх зображених на картках ролей, був обумовлений результатами анкети «Визначення життєвої ролі», а особливо

першої та третьої частини, які були спрямовані на виокремлення актуальних ролей людей від 17 до 25 років.

Аналіз результатів анкети, власні спостереження та бесіди з опитуваними, дозволили нам залучити деяких учасників до створення авторської колоди метафоричних асоціативних карток. Процес створення власних світлин обумовлений чітким вибором героїв. Вибір головних та другорядних героїв був обумовлений аналізом прояву зовнішніх патернів поведінки, мовних виразів, міміки, яскраво виражених якостей особистості, що разом формують загальний образ ролі особистості. Отже, зображені ролі, були характерними для осіб які добровільно прийняли участь у створенні метафоричних карток.

Опис власноруч створених світлин.

Картка № 3. На ній представлена роль – терплячої дівчини, яка усю біль та образи тримає у собі, і лише дома на одинці може дати емоціям волю. Вибір обумовлений, відсутністю яскраво-забарвлених емоційних зовнішніх проявів на негативні ситуації.

Картка № 4. На ній представлена роль – войовничої дівчини, яка готова йти у бій незважаючи на складнощі. Вибір обумовлений, зовнішніми поведінковими особливостями, які характеризуються стриманістю, цілеспрямованістю, серйозністю, готовністю брати ініціативу та лідерство на себе.

Картка № 5. На ній представлена роль – знехтуваної дівчини, яка щиро кохає та бажає бути поряд, але це не взаємно. Зовнішні прояви як: відкритість, щирість, доброзичливість та наївність. Ці риси героїні, що яскраво проявляються у поведінці з оточуючими, обумовлюють вибір героїні.

Картка № 6. На ній представлена ситуація – кризового стану героїні, відсутність творчого натхнення. Вибір обумовлений: по-перше, героїня є творчою особистістю; по-друге, вона на даний період часу – студентка, у якої є багато важливих справ, що впливають на її психологічну гармонію.

Картка № 7. На ній представлена ситуація, яка є протилежною кризовому стану – це творче натхнення. Вибір обумовлений тим, що героїня заявляє про себе, як про творчу особистість. Вона активно та яскраво демонструє свої вміння соціальному оточенню за допомогою своїх робіт.

Картка № 8. На ній зображена віруюча дівчина. Вибір героїні обумовлений її дійсною приналежністю до релігійної громади.

Картка № 9. На ній зображена особистісна роль – мрійниці. Вибір обумовлений, зовнішніми проявами замисленості, мрійливості, згадки про фантастичні історії, книжки та бажання опинитися у цих книжках та історіях.

Картка № 10. На ній зображена роль «вигнанниці», відсутності бажання до встановлення контактів з іншими, саме ці зовнішні прояви іноді простежуються у героїні у різні періоди часу, чим і обумовлений її вибір.

Картка № 11. На ній зображена роль – мені не цікаво з вами або я тут, але я не з вами. Зовнішні прояви міміки (виразу обличчя), жестів, погляду, у яких присутні не зацікавленість та відстороненість, які присутні та яскраво виражені при спілкуванні, обумовлюють вибір героїні.

Картка № 12. На ній представлена роль «Я – центр уваги». Вибір героїні обумовлений соціальним статусом – староста групи, яка завжди потрібна усім, і яку завжди уважно слухають, бо вона доносить до групи важливу інформацію і є формальним лідером групи.

Картка № 13. На ній представлена роль «не зацікавленої студентки», яка нудьгує та бажає скорішого завершення занять. Вибір героїні обумовлений: по-перше, соціальним статусом – студентка; по-друге яскраво-вираженою поведінкою – це відсутність інтересу до навчання, прогули та мовними маркерами пов'язаними з втратою сенсу навчання, не бажання відвідувати заняття і виконувати завдання.

Картка № 14. На ній представлена роль – відмінниці, яка завжди знає відповідь та готова відповісти. Вибір героїні обумовлений: по-перше, соціальним статусом – студентка; по-друге, вираженим стрімким бажанням навчатись, здобувати нові знання та досягати все більших результатів.

Картка № 66. На ній представлена роль – «Я стримуюсь від спокуси». Ми вирішили приділити увагу саме солодощам, підтримуючи тематику прийняття свого тіла. Вибір обумовлений, наявністю слабкості у героїні перед їжею (солодким), бажанням скуштувати, та соціально-психологічними заборонами, які говорять про те, що «врода потребує жертв».

Картка № 67. На ній представлена роль – «Я потребую захисту». Вибір героїні обумовлений: по-перше, поведінкою, яка характеризується не вмінням відстоювати власні інтереси, «надувати губи», складати руки, коли образилась; по-друге, таким мовленнєвими маркерами, як: говорити дитячим голосом, вживати зменшено-пискляві слова; по-третє, зовнішній вигляд маленької дівчинки.

Картка № 68. На ній представлена роль нападаючого або агресора. Негативно забарвлені словесні висловлювання, щодо поведінки, вчинків інших, обумовлюють вибір головної героїні світлини.

Картка № 69. На ній представлена роль буфера, дівчини, що постійно є посередником між іншими. Вміння стримувати не лише свої прояви тривоги, злості, образи, але й інших, стриманість та самоконтроль обумовлюють вибір головної героїні світлини.

Картка № 70. На ній зображена роль пасивної дівчини, до неї все приходить саме. Вибір обумовлений наступними зовнішніми проявами поведінки: у екстремальних ситуаціях героїня, часто пасивна, вона не проявляє лідерських якостей, і не намагається взяти на себе відповідальність.

Картка № 71. На ній представлена роль – неприйняття себе (свого тіла). Вибір обумовлений, тим, що учасниця доволі часто при розмові говорить, про незадоволеність власною зовнішністю.

Картка № 72. На ній представлена роль активістки, яка відстоює свої думки. Вибір обумовлений, яскраво-вираженими лідерськими якостями, цілеспрямованістю, та прагненням до справедливості.

Далі, ми представимо усі картки, розділивши їх за основними смисловими групами.

Першу групу склали сімейні ролі. У цю групу входять ролі: учасника сім'ї батьків та родичів (донька) та учасника власно створеної сім'ї (жінка, наречена, мати). До них входять: 15 – щаслива наречена, яка закоханим поглядом дивиться на нареченого; 17 – щаслива вагітна жінка, яка поряд із чоловіком почуває себе безпечно та комфортно, вони переживають усі почуття та відчуття вагітності разом; 19 – щаслива мати з дитиною та чоловіком, вона отримує задоволення від своєї нової ролі; 22 – зацікавлений член родини, який радіє та насолоджується моментами з родиною; 23 – відсторонений член родини, який сумує, і не почуває себе добре, хоча всі навколо посміхаються та радіють; 30 – щаслива домогосподарка або дружина, яка готує вечерю; 31 – знеможена та гнівлива жінка, яка втомилася грати роль домогосподарки; 60 – щаслива наречена, для якої головною подією свята є вона, сукня та зачіска; 65 – вагітна жінка, яка на одинці переживає усі почуття свого стану; 55 – матріархат, ділова та заклопотана жінка, яка залишає хатні справи на чоловіка.

Другу групу склали соціальні ролі. До неї відносяться, по-перше, ролі, партнера інтимно-особистісних стосунків: 5 – відторгнута дівчина, яка щиро закохана; 16 – дівчина, що проводить свого партнера, вона його чекає; 24 – спокушаю, тим що відштовхую; роль дівчини, яка робить вигляд, що відштовхує, але на справді вона того не бажає, а навпаки, це спосіб привабливості; 28 – підтримуюча; дівчина, що буде поряд та підтримає, коли не все гаразд; 34 – сором'язлива; дівчина, яка щиро соромиться або навпаки грає, щоб було цікавіше; 38 – закохана та кохана, щаслива дівчина, чие кохання взаємне; 39 – образилась; роль дівчини, яка відкрито та яскраво демонструє свою образу; 40 – жорстко відштовхуюча, дає чітко зрозуміти партнеру, що не бажає продовжувати спілкування; 41 – дух суперництва, дівчина, яка постійно змагається з чоловіком, не визнає своєї слабкості; 42 – потреба у партнері, дівчина, яка потребує захисту, уваги партнера; 43 – недомовленість, дівчина, яка тримає всі переживання та думки у собі, не говорячи з партнером; 44 – дитячість; дівчина, яка сприймає все через жарти,

любить посміятися та дуркувати; 50 – відсторонена, дівчина, яка не звертає увагу на будь які ознаки уваги чоловіків; їй байдуже на їх намагання сподобатись; 63 – спокусниця, дівчина, яка намагається спокусити свого партнера.

По-друге, суб'єкта діяльності міжособистісного спілкування та активного соціально діяча: 4 – войовнича (військова); 10 – вигнанець, дівчина, у якої мало друзів; 11 – я тут, але мене з вами не має; 12– «Я центр уваги», дівчина, яка завжди у центрі уваги; 13 – не зацікавлена студентка; 14 – відмінниця; 29 – дитина, не серйозна дівчина, яка любить дуркувати; 45 і 77 – можливі дві інтерпретації – гомосексуальність або близька дружба між дівчатами, сестринство (тісний емоційний контакт з подругою); 52 – елітна подруга, роль дівчини, яка потребує завжди комфорту та затишку; 54 – жертва; дівчина, яка приймає позу беззахисної та безпомічної; 57 – дівчина-військова, яка не зважаючи на свою чоловічу і тяжку роботу, залишається жіночною; 64 – активна подруга, дівчина, яка завжди підтримує будь-яку авантюру, головне для неї – це емоції; 67 – та що потребує захисту; дівчина, якій потрібен захист і вона знаходить людей, які грають для неї роль захисника; 68 – агресор; вона здатна пригнічувати інших; 69 – буфер, дівчина, яка завжди стає посередником між двох людей; 72 – активістка, дівчина, яка активно, сміливо виражає свої потреби; завжди бере участь у різних акціях, протестах і мітингах; 74 – захисниця, дівчина, яка захищає інших, відстоює їх потреби та права; боротьба за справедливість.

Третю групу склали професійні ролі. До неї входять картки під номерами: 26 і 76 – стомлена від роботи або втрата інтересу та запалу від роботи; 27 – нестерпна робота; дівчина, яка з усіх сил намагається триматись та заспокоює себе щоб не звільнитись, або сказати усе директору; 33 – підлегла, дівчина яка виконує вказівки директора; 51 і 81 – домінантний, директивний керівник або робітник (директор); дівчина яка тримає усе в своїх руках, намагається усе контролювати; 56 – щаслива робітниця; дівчина, яка отримує задоволення від своєї роботи, справляється з усіма задачами.

58– демократичний керівник, який залюбки дасть пораду або вислухає своїх колег; 76 – «з головою в роботі»; дівчина, яка уся в роботі, їй це не подобається та вона стомлена.

До четвертої групи входять особистісні (внутрішні ролі). Цю групу складають характерологічні, фізіологічні, національні та релігійні ролі. До них відносяться: 1 і 18 – мандрівниця, дівчина, яка якщо не постійно, то намагається багато мандрувати, насолоджується та надихається природою; 2 – щира українка, дівчина, яка з турботою відноситься до України, любить рідну мову та національних одяг, ніжна, добра, щира; 3 – терпляча дівчини, яка усю біль та образи тримає у собі, і лише дома на одинці може дати волю емоціям; 6 – кризовий стан, відсутність творчого натхнення; 7 – творче натхнення; 8 – віруюча; 9 – мрійниця; 20 – спортсменка, дівчина якій подобається займатись і вона отримує задоволення від цього; 21 і 78 – проста дівчина, яка приїхала у велике місто; 25 – збита з дороги або загублена, дівчина, яка не знає куди прямувати далі; 33 – прихильниця вечірок, дівчина, яка віддає перевагу вечіркам; 35 і 47 – не формальна дівчина, яка не слідує за смаками багатьох, а прислухається до своїх інтересів; 36 і 75 – прояв маскулинності, дівчина, яка одягається у чоловічий одяг або має вигляд більш подібний до чоловічого; 37 – пліткарка, завжди рада поговорити про когось, обговорити усі питання, що навіть її не стосуються; 46 і 48 – байдужа до усього навколо, її мало турбує думка оточуючих; 53 – гастрономічна насолода, дівчина, яка не відмовляє собі у задоволеннях і відчуває себе добре; 59 і 79 – впевнена у собі та жіночна, дівчина, яка любить та приймає себе; 62 – песимістка, дівчина, що не радіє, а бачить світ лише з негативної сторони; 61 і 73 – інтроверт, заглиблена у свої думки; 70 і 49 – пасивна, чекає що все саме прийде; 66 – « Я стримуюсь від спокуси»; 71 – неприйняття свого тіла; 80 – діюча, незважаючи на обставини намагається досягти бажаного.

Отже, колода метафоричних асоціативних карток «Жіночі відображення» відображає такі значущі життєві ролі юнацького віку як:

соціальні, сімейні, професійні, фізіологічні, релігійні, національні та характерологічні. Створена нами колода, має значний психодіагностичний та психокорекційний потенціал. Вона підіймає наступні теми: визначення життєвих ролей; емоційне відношення до них; психологічні дисгармонії на основі несумісності ролей, суперечності між рольовими очікуваннями різних значущих людей, протиріччя між роллю, яку необхідно виконувати і рольовою «Я-концепцією» та протиріччя між рольовою поведінкою і рольовими очікуваннями.

2.3.2. Психокорекційні вправи для роботи з рольовими конфліктами за допомогою МАК «Жіночі відображення»

Коли ми розробляли психокорекційні вправи для роботи з рольовими конфліктами ми ґрунтувалися на типології ролей Одінцової А.М. в яку входять характеристики ролі, які відображають життєву концепцію особистості та мають вплив на характер виконання ролі [28]. До таких якісних показників було віднесено: ступінь усвідомленості ролі, характер, якість та значимість її виконання, місце ролі у рольовому репертуарі людини. Дана типологія дає нам можливість проаналізувати домінування при виконанні ролі одного або декількох показників з представлених вище, та на основі цього визначити характер виконання життєвої ролі. Основою та психологічним інструментом роботи є колода метафоричним асоціативних карток «Жіночі відображення».

Наша робота побудована з трьох етапів. Перший – поширення оголошення про безкоштовну консультацію, що складається з двох сесій на просторах інтернет-ресурсів та безпосередня реклама на базі Херсонського Державного університету. Другий етап – перша консультація з клієнтом мета якої є визначення запиту. Третій етап – друга консультація, мета якої є індивідуальна розробка психокорекційної вправи, направленої на проблематику клієнта використовуючи МАК «Жіночі відображення» як

психологічний інструментарій роботи психолога. Добровільну участь у консультуванні прийняло п'ять чоловік віком від 17 до 19 років.

Основою для аналізу ситуацій та створення психокорекційних вправ внутрішнього рольового конфлікту в юнаків є типологія А. М. Одінцової, яка складається з парних конструктів:

- аксіологічно-змістові та аксіологічно-нейтральні;
- послідовні та непослідовні;
- активні та пасивні;
- смислоутворюючі та смислонеітральні;
- свідомі та несвідомі.

«Аксіологічно-змістові» – «аксіологічно-нейтральні» ролі – це тип ролей, пов'язаний із системою цінностей особистості, який дає змогу проаналізувати місце ролі в рольовому репертуарі та характер її виконання.

«Послідовні» – «непослідовні» ролі – це тип ролей, пов'язаний з процесом усвідомлення, що відображає характер планування та виконання ролі.

«Активні» – «пасивні» ролі – це тип ролей, що відображає стратегію життя особистості та характеризує якість виконання ролі.

Під характеристикою активності мається на увазі:

- ініціативне ставлення до життя, прагнення самостійно будувати своє життя, бути «господарем життя»;
- ставлення до зовнішніх життєвих обставин, як до стихійних явищ, що вносять лише корективи до життєвих планів суб'єкта.

Під характеристикою пасивності, мається на увазі:

- безініціативне відношення до життя, що проявляється у прагненні бути «як усі»;
- стихійне, беззаперечне підпорядкування соціальним нормам та правилам.

«Смислоутворюючі» – «смислонеітральні» це тип ролей, що характеризує значущість виконання ролі для досягнення життєвих планів суб'єкта.

«Свідомі» – «несвідомі» ролі – це тип ролей, що відображає усвідомленість виконання ролі [28, с. 43-47].

Слід зазначити, що кожен із п'яти типів не є постійним у часі та може видозмінюватися. Так, наприклад, при зміні системи цінностей роль з «аксіологічно-нейтральної» може стати «аксіологічно-змістовою», чи навпаки. Отже, типологія ролей А.М. Одінцової, відповідно до концепції життєвого шляху особистості дає змогу проаналізувати місце, значущість та усвідомленість ролі, характер та якість її виконання. Вона цілком відповідає характеристикам життєвого шляху особистості, а саме: життєвій позиції, лінії, стратегії, перспективі та сенсу життя [28, с.47].

Опис життєвих ситуацій та психокорекційних вправ роботи з рольовими конфліктами за допомогою метафоричних асоціативних карток «Жіночі відображення»:

Ситуація № 1. Катя (19 років), студентка Херсонського Державного університету, звернулась із запитом внутрішньої тривожності, яка проявляється у складності встановлювати контакти з іншими людьми, агресивності та емоційної вразливості. У процесі консультації виявилось, що все вище зазначене є результатом невпевненості у собі, таким чином відбувається активне використання не адаптивних захисних механізмів. У цій ситуації існує конфлікт між внутрішніми ролями як: «Я невпевнена у собі та боюсь, що люди від мене відвернуться» і «Я сама віддаляюся від людей». Беручи за основу типологію А.М. Одінцової, вище зазначені ролі відповідають типу ролей «несвідомі», що відповідає першій ролі, та «свідомі», що відповідає другій.

Робота побудована з двох етапів. Перший етап, направлений на внутрішню роботу клієнта засновану на запиті – почувати себе більш впевненою у собі. Для цієї ситуації була розроблена вправа «Сім шалей». Ця вправа за допомогою особливого змісту або підтексту, що несе у собі кожна шаль, дає можливість поміркувати, про різні сторони себе та свої можливості. Також, ця вправа допомагає побачити свої сили, бо головний

зміст, характеристики, якості, що несе у собі кожна шаль присутня у кожній дівчини, жінки тільки у різні мірі їх прояву. Для початку обирається основна картка у відкрити з метою та питанням клієнта до себе: «де Я?» або «яка карта відображає мене, мій внутрішній стан». Для «клієнтки», це можливість проаналізувати себе, свій стан, свої внутрішні якості та свідомо синтезувати усе в єдине ціле.

Розклад із семи карт, див. у додатку Г:

7-ма шаль – це прояви своєї внутрішньої сили і привабливості в будь-якому віці.

6-та шаль – це прояви харизматичності, внутрішньої енергетики, магії, чарівності й здатності використовувати ці сили для управління ситуацією та своєю долею.

5-та шаль – це прояв здатності відчувати й випромінювати любов і турботу до себе та до оточуючих. Це відкритість, довіра, ніжність, тепло і натхнення спрямоване на себе та інших. Уміння створювати атмосферу невимушеності.

4-та шаль – це прояв сексуальної привабливості, упевненості у собі, умінні вибудовувати взаємини з людьми і підтримувати до себе інтерес.

3-тя шаль – це прояв емоційності. Сюди входить уміння розуміти і визнавати свої емоції, почуття, а також здатність їх вираження.

2-га шаль – це прояв внутрішньої краси, чарівності, естетики тіла та думок, грації, м'якості й ніжності.

1-ша шаль – це прояв внутрішньої гармонії, психологічного стану ресурсності, бажання діяти і рухатися до своєї мети.

Питання для роботи:

Що ви бачите на картці? Кого ви бачите на картці? Які емоції у вас викликає героїня? Ви можете, розповісти про неї. У неї є проблеми, як вона з ними справляється?

Чи має зв'язок з вашою особистістю те, що ви бачите на картці? Яким чином те, що ви бачите відповідає (співпадає) сенсу закладеному у картку (відповідну шаль)?

Який ресурс чи сала присутня у героїні картки? У чому її сила? Описане вами, має схожість з вашою особистістю (з вами)?

Другий етап, направлений на: по-перше, розуміння та усвідомлення ролей між якими відбувається рольовий конфлікт; по-друге, прийняття відповідальності за свідомий вибір однієї з ролей. Для цього клієнту потрібно обрати дві картки, що відображають внутрішні ролі: «Я непевнена у собі та боюсь, що люди від мене відвернуться» і «Я сама віддаляюся від людей». Після вибору, кожної з карток ставляться запитання.

Питання для роботи з клієнтом:

Чому ви обрали саме цю карту?

Коли ви на неї дивитеся, які емоції вона у вас викликає?

Як ви вважаєте, чого хоче головна героїня?

Як ви вважаєте, головна героїня щось приховує? Що саме?

Як ви гадаєте, що вона відчуває?

Як ви вважаєте, у неї є страхи? Які це страхи і чому вони у неї?

Вона якось з ними справляється, як?

Їй подобається емоційний стан і соціальне становище в якому вона зараз знаходиться? Вона може щось зробити, щоб змінити ситуацію?

У неї є сили на це? Усе зазначене і обговорене близьке для вас?

Як ви вважає, героїні карт суперечать одна одній? Яка карта вам ближче?

Чим саме вона вам близька?

Таким чином клієнт свідомо й раціонально обирає одну з суперечливих ролей приймаючи на себе всю відповідальність.

Зворотній зв'язок «клієнтки»: «Я зрозуміла, що насправді у мене присутній страх розірвати стосунки з людьми, що ґрунтується на моїй непевненості у собі. Завдяки вправі я змогла усвідомити, зрозуміти та відкрити іншу сторону себе, своєї внутрішньої сили, жіночності, упевненості, що приховувалася у моїй підсвідомості».

Ситуація № 2. Катя (17 років). При зустрічі, у першу чергу, клієнткою було зазначено, що вона не помічає ніяких проблем, їй говорять друзі та

мама, про проблему з їжею. Але у подальшій розмові дівчина сама почала акцентувати увагу на тому, що вона не в змозі нормалізувати свій раціон харчування. Надмірний контроль підрахунку калорій прийнятої їжі, постійні та жорсткі обмеження призводить до частої зміни настрою, що негативно позначається на загальному стані й спілкуванні з оточуючими, а також до зриву в плані харчування – неконтрольоване переїдання. Виявляється, що Катя вважає себе зовні не ідеальною через зайву вагу і це почуття посилюється, коли вона харчується. Але так само важливо акцентувати увагу на тому, що Катя у розмові поверталася до того, що це все не турбує її максимально. У цій ситуації можна помітити явний конфлікт між такими внутрішніми ролями як: «Я не відчуваю дискомфорту щодо харчування» – (та, що контролює всі думки і дії) і «Я відчуваю почуття провини, коли їм». За типологією ролей А.М. Одінцової, перша названа роль відповідає типу «активні», а друга «пасивні».

Наша робота з клієнтом спрямована на психологічну роботу з почуттям провини при харчуванні. У цій ситуації, ми використали вправу «Асоціативне дерево». У відкриту потрібно обрати картку з якої клієнт асоціює сам себе. Після цього клієнту потрібно вибрати у закриту й викласти 21 картку у формі дерева. Розклад карт див. у додатках Д. Такий розклад має поділ на минулий, теперішній та майбутній час. Клієнту задається запитання, відповідь ґрунтується на тому, що бачить та які асоціації виникають у «клієнтки», коли вона дивиться на картку.

Питання для роботи:

1. Мої відносини з їжею у минулому, теперішньому і в майбутньому.
2. Яку роль для мене відіграє їжа у минулому, теперішньому і майбутньому.
3. Мої відчуття, коли я переїдаю у минулому, теперішньому і майбутньому.
4. Моє ставлення до себе у минулому, теперішньому, майбутньому.
5. Що я відчуваю коли їм у минулому, теперішньому, майбутньому.
6. Навіщо я це роблю (обмежую себе в їжі) в минулому, теперішньому, майбутньому.

7. Для кого я це роблю?
 8. Для чого мені це потрібно?
 9. Що трапиться, коли я перестану це робити?
 10. Мої відчутті й почуття, коли я перестану це робити?
 11. Що є причиною мого почуття провини?
 12. Що мені допоможе впоратися з цим (припинити відчувати провину)?
- Три картки у кожній групі це питання про ресурс клієнта.
«Що є моїм внутрішнім ресурсом, моєю силою?»

«Клієнтка» після закінчення сесії, акцентувала увагу на усвідомленні проблеми свого не адаптивного відношення до харчування та змогу зрозуміти за допомогою часових питань коли та, що є причиною початку існуючої ситуації. Завдяки цьому та карткам з можливими та існуючими ресурсами, вона змогла знайти сили, а також обрати одну з суперечливих внутрішніх ролей – це розуміння та усвідомлення проблеми з почуттям провини, коли приймаю їжу, а також та свідомо й відповідально відноситись до себе, свого емоційного та фізичного стану.

Ситуація № 3. Маша (18 років), звернулася з тим, що має сильну емоційну прихильність до чоловіка та бажає позбутися цього. Але у процесі консультації виявляється, що при бажанні припинити спілкування, вона завжди сама починає спілкування або підтримує зв'язок, якщо ініціатива була від чоловіка. У цій ситуації спостерігається рольовий конфлікт між ролями: «Я хочу бути з ними і бути в центрі його уваги» і «Я хочу припинити з ним спілкування зовсім». За типологією А.М. Одінцової, це конфлікт типу ролей «свідомі» і «несвідомі». Тут раціональну роль відіграє друга роль – бажання припинити спілкування, а перша – неусвідомленої. Наше завдання – це направити клієнта до усвідомлення ролей, між якими виникає конфлікт. Для цієї ситуації ми розробили вправу «Паралельне життя».

Робота побудована з двох етапів. Перший етап спрямований на аналіз свого емоційного стану у кожній з ролей. На цьому етапі так само

здійснюється вибір ролі.

Перша картка, це асоціація на образ – я з ним (як пара) та я у центрі його уваги. Питання для роботи з картою:

Чому ви обрали саме цю картку? Як ви вважаєте, героїня щаслива?

Як дівчина на цій картці себе почуває, що вона відчуває?

Що їй дає спілкування з чоловіком? Що вона від цього отримує (набуває)?

Чи втрачає вона щось взаємодіючи з ним? Якщо так, то що саме?

Усе описане вище, має схожі риси з вашим реальним життям, якось відгукується з вами? Вам близький стан дівчини на картці?

Друга картка, це асоціація на роль – я без нього (ми з ним не спілкуємося). Питання в роботі з цією картою:

Чому ви обрали саме цю картку?

Як дівчина на цій картці себе почуває, що вона відчуває?

Як ви вважаєте, чи вона щаслива?

Як ви вважаєте, які є позитивні сторони для неї у цій ситуації?

Ви хочете їй щось порадити?

Усе описане вище якось відгукується з вами?

Другий етап спрямований на пошук внутрішнього ресурсу, раціонального визначення всіх позитивних і негативних сторін. Вправа «Я за та проти». Клієнту потрібно у закриту витягнути 10 карток. Далі потрібно сортувати картки на дві колоди, перша колода те, що мені заважає у досягненні своєї мети припинити спілкування та друга колода, це мої зовнішні та внутрішні ресурси, що можуть допомогти досягнути мети. Далі, ми допомагаємо клієнту подивитись на «негативну колоду» з позитивної сторони, знайти внутрішню силу та ресурс, для досягнення та віри у себе та свої сили. Головне питання для «клієнта» у цій вправі: «Ви можете знайти позитивний бік для себе у колоді до якої ви віднести те, що вам заважає (негативні якості особистості)?».

Зворотній зв'язок «клієнтки» був найпродуктивніший, бо вона змогла зрозуміти, що їй насправді потрібно, що її зупиняло для досягнення й

здійснення мети, що було причиною такого не екологічного спілкування, прийняти для себе чітке рішення та зробити перші кроки для припинення спілкування. На сьогоднішній день, «клієнтка» не спілкується з чоловіком та відчуває себе комфортно та впевнено.

Ситуація № 4. Маша (17 років), звернулася з труднощами з приводу переходу зі школи до університету. Виявляється, що у даний момент дівчину сильно турбує слабкі успіхи у навчанні. Якщо у школі при бажанні вона отримувала високі оцінки, зараз навіть коли робить зусилля віддачі й бажаного результату не досягається. У цій ситуації спостерігається конфлікт між такими внутрішніми ролями як: «Я лінива, нічого не роблю» і «Я роблю і намагаюся, а віддачі не отримую». Грунтуючись на типології ролей А.М. Одінцової, наведені ролі відповідають типу «активні» – «Я намагаюся і роблю» і «пасивні» – «Я лінива».

У цій ситуації ми розробили вправу «Міст змін». Клієнту потрібно у відкриту обрати дві картки. Перша картка це асоціація з роллю – я нічого не роблю взагалі, навіть не намагаюся, мені ліньки. Друга картка це роль – я прикладаю усі свої зусилля, щоб отримати результат для себе. Далі потрібно у закриту обрати п'ять карт і розкласти їх між першою та другою карткою в формі містка. Таким чином, ми робимо метафоричний міст, який з пасивної ролі приводить до активної та бажаної за допомогою пошуку та усвідомлення внутрішнього ресурсу, своїх життєвих сил та впевненості у собі. Кожній картці приділяється особлива увага. Головне це те, що бачить та як інтерпретує картку сам клієнт, на які ознаки, риси, характеристики звертає увагу, які вербальні вирази при описі картки найбільш акцентовані. Головна мета вправи для клієнта побачити та усвідомити свої позитивні якості, свою силу, ресурс. Головна мета для психолога допомогти клієнту у пошуках.

Аналіз першої карти - «Я нічого не роблю, навіть не намагаюся», є однією з основ, оскільки це відображення активної та свідомої ролі дівчини.

Питання для роботи із раціонально обраними картками (у відкриту): Чому ви обрали саме цю картку? Які емоції у вас викликає ця картка?

Як ви вважаєте, як відчуває себе дівчина на цій картці?
 Що з нею відбувається? Що її хвилює? Чого вона хоче?
 Вона прагне до чогось? Якщо так, то до чого? Якщо ні, то чому?
 Як ви вважаєте, героїні картки подобається її стан? Чому?

Питання для роботи з картами, що були обрані у закриті:
 Що ви бачите на картці? З чим у вас асоціюється картка? Які емоції вона у вас викликає? На що найбільше спрямована ваша увага на картці?
 Як ви вважаєте, у героїні картки є сила, ресурс для досягнення своїх цілей?
 Як ви вважаєте, у чому полягає (внутрішня) сила героїні картки?
 Як ви гадаєте, чи є схожість героїні картки з вами? У чому?
 На вашу думку, у чому ваша сила?

Під час роботи, дівчині було важко знайти в обраних у закриті картках позитивний сенс та ресурс для себе, проте у процесі діалогу, за допомогою навідних питань дівчина змогла знайти та усвідомити свої сили для досягнення мети. Після проведеної психокорекційної роботи клієнтка змогла: зрозуміти внутрішнього протиріччя ролей та обрати для себе роль активного діяча свого життя; повірити у себе та свої сили; побудувати для себе перші кроки дій для досягнення своєї мети.

Ситуація № 5. Валерія (18 років), звернулася із проблемою емоційного дискомфорту через смерть близької людини. Дівчина відчуває сильне почуття провини через свої дії і ставлення до людини в той час, коли вона була ще жива. У процесі бесіди, можна помітити вербальні висловлювання, що не тільки вона винна за свою поведінку, але і померлий, так само чинив неправильно і несе відповідальність за свої дії. З усього можна зробити висновок про наявність рольового конфлікту між внутрішніми ролями як: «Я винна, бо могла діяти по іншому» і «Я розумію, що причина і вина за все не тільки на мені».

Робота побудована з двох етапів. Перший, робота з активною і відповідно деструктивною роллю, яка викликає психологічний дискомфорт. Основний зміст на цьому етапі ми робимо на аналізі почуттів емоцій і

відчуттів досліджуваної протягом усього часу переживань. Вправа «Мої почуття». «Клієнтці» потрібно по черзі у відкриту обирати картки відповідаючи на питання:

Що я відчувала (по відношенню до нього), а так само в загальному сенсі (в цей період життя), коли людина була ще жива?

Що я відчувала (мої почуття), коли тільки дізналася новину про його смерть?

Що я відчувала, коли повністю усвідомила його смерть?

Що я відчувала, коли перебувала на похоронах?

Що я відчувала, на 3 дні після смерті?

Що я відчувала, на 9 днів після смерті?

Що я відчувала, на 40 днів після смерті?

Що я відчувала, коли молилася за нього?

Що я відчувала через 3 місяці?

Що я відчувала через пів року?

Що я відчувала через рік?

Що я відчуваю зараз?

Другий етап, спрямований на усвідомлення своїх внутрішніх ролей і протиріч між ними. «Клієнтці» пропонується обрати дві картки у відкриту. Перша картка з якою асоціюється роль «Я винна, бо могла діяти по іншому». Друга – це картка з якою асоціюється протилежна роль «Я розумію, що причина і вина за все не тільки на мені». Їх вербалізація дозволяє краще і швидше усвідомити внутрішні ролі.

Питання для роботи з МАК на другому етапі:

Чому ви обрали саме цю картку?

На що конкретно ви спиралися, коли обирали картки?

Які емоції ви відчуваєте, коли дивитесь на неї?

Які у головної героїні є ресурси, у чому полягає її внутрішня сила?

Як вважає, чого головна героїня картини хоче? Вона до чогось прагне, якщо так то до чого, якщо ні, то чому?

Її влаштовує стан в якому вона знаходиться зараз? Як саме?

Як ви вважаєте, вона здатна вийти з цього стану?

Як ви гадаєте, як вона може це зробити?

Що або хто їй може в цьому допомогти?

Те, що ви сказали про героїню картки близьке вам? Чому? Яка карта вам ближче, чому? Яка картка подобається більше, чому?

Таким чином, ми яскраво демонструємо клієнтці дві внутрішні ролі, що суперечать одні одній. Також ми пропонуємо обрати одну роль та взяти на себе відповідальність за неї.

Після проведеної психокорекційної роботи, зворотній зв'язок був позитивним, а особливо акцентованим на психологічне опрацювання особистісних емоційних станів та відношення до померлого. «Клієнтка» під час діалогу відповідаючи на питання активно та ефективно проводила рефлексію, за допомогою чого після закінчення вправи прийняла присутність рольового конфлікту між внутрішніми ролями та зробила свій свідомий вибір ролі – «Я розумію, що причина і вина за все не тільки на мені».

Отже, з усього вище зазначеного можна зробити висновок, що авторська колода метафоричних асоціативних карток «Жіночі відображення» є робочою, психокорекційною, багатофункціональною, ефективною у роботі з рольовими конфліктами. МАК «Жіночі відображення» дозволяє працювати з проблемами клієнта, не активуючи більшість його психологічних захистів. Незважаючи на те, що колода першочергово направлена на роботу з рольовими конфліктами, вона також ефективна у роботі з емоційно-особистісними проблемами, порушеннями комунікативної взаємодії з оточуючими, пошуку ресурсів і нових рішень.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу досліджуваної проблеми встановлено, що життєва роль – це вид психологічної ролі, яка зумовлена життєвим шляхом особистості відповідно до життєвої перспективи, сенсу життя, стратегії життя, життєвої лінії і життєвої позиції.

Рольовий конфлікт – це стан особистості, що унеможлиблює гармонійний рольовий розвиток та рольову поведінку і проявляється у: несумісності різних ролей; суперечності між рольовими очікуваннями різних людей; протиріччям між роллю, яку необхідно виконувати і рольовою «Я-концепцією» особистості; протиріччям між рольовою поведінкою і рольовими очікуваннями. На формування рольового конфлікту впливають різні чинники, такі як: соціальні очікування, вимоги, обов'язки; «Я-концепція» особистості; системи особистісних смислів; «перевантаження» соціальними ролями; вибір інтернальної або екстернальної стратегії поведінки та низький рівень розвитку структурних компонентів життєвих ролей.

2. На основі авторської анкети «Визначення життєвої ролі», виокремлено вісім груп ролей:

1) соціальні, до них входять усі ролі, які характеризуються взаємостосунками із соціальним оточенням;

2) сімейні, до них входять ролі, які відображають структуру та взаємовідносини в родині;

3) професійні, до них відносяться ролі, які характеризуються професійною ідентичністю на даний період часу або в майбутньому;

4) фізіологічні, до них входять ті ролі, що направлені на встановлення своєї гендерної та фізіологічної ідентичності;

5) національні, до них входять ролі, які спрямовані на встановлення своєї національної (громадянської) ідентичності;

б) виокремлення себе як особистості;

7) релігійні, до цієї групи входять ролі, що пов'язані з ідентифікацією себе, як члена релігійної громади;

8) характерологічна, до цієї групи входять характеристики особистості.

В анкеті «Визначення життєвої ролі» ми, виокремили чотири складових елементи рольового конфлікту:

- визначення актуальних ролей, у даний період часу;
- рефлексію своїх ролей і того, як оточуючі сприймають рольову структуру особистості людини;
- виокремлення бажаних особистісних характеристик зображених у іншої людини (героя улюбленого фільму, шоу, казки і т.п.), як позитивного приклада для наслідування, що формує більш глибокий загальний образ бажаної ролі;
- суб'єктивну оцінку свого емоційного стану, щодо очікувань та взаємовідносин з оточуючими.

3. На основі проведеного дослідження життєвих ролей юнаків, нами була розроблена авторська колода метафоричних асоціативних карток на яких зображені виокремленні нами ролі, що висвітлюють жіночих ролей, які є актуальними у віковий період від 17 до 25 років. Діагностичний потенціал запропонованої методики полягає у: визначенні життєвих ролей, внутрішній («Я-концепція» особистості, відношення та очікування до себе й прийняття себе) і зовнішній (соціальна активність, спілкування, соціальний статус, вимоги та очікування суспільства) взаємодії між ролями, емоційний стан, щодо виконання ролі. Методика дає можливість виявити приховані ролі (людина потенційно є носієм певної ролі, але не у даний момент часу) та рольовий конфлікт. Методика спрямована на роботу із несвідомим особистості, через аналіз світлин, які обирає учасник дослідження, що керує цим вибором, у чому полягає цінність та важливість світлин для особистості; дзеркального бачення своїх ролей зі сторони; залучення емоційної та когнітивної сфер для аналізу, що дає змогу отримати більше інформації та проведення психокорекційного втручання за необхідністю.

4. На базі теоретичного матеріалу, нами були розроблені та проведені психокорекційні вправи для роботи з рольовими конфліктами, основані на психологічному інструментарії авторської колоди метафоричних асоціативних карток «Жіночі відображення». Колода на практиці є: багатфункціональною, психокорекційною, здатною реалізувати діалог між внутрішнім і зовнішнім, донеси глибинний матеріал на поверхню свідомості, є допоміжним засобом прибрати захисні бар'єри психіки, активною у роботі з емоційно-особистісними проблемами, порушеннями комунікативної взаємодії з оточуючими та у роботі зі станами, пошук ресурсів і нових рішень.

Отримані результати стануть підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження основних типів рольового конфлікту різних вікових груп.

Перспективою подальшого дослідження є: створення другої частини МАК, для чоловічої вибірки юнацького періоду – «Чоловічі відображення»; створенні та впровадженні цілісної психокорекційної програми категорій рольових конфліктів, для різних вікових груп, що буде спрямована на усунення гострих протиріч між факторами рольової поведінки особистості, або їх ослабленні і зменшенні їх деструктивного впливу на особистість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Г.М. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы: Учеб. пособие для вузов / Г.М. Андреева, Н.Н. Богомолова. Л.А. Петровская. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 287 с.
2. Андреева Г.М. Психология социального познания: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – Издание второе, перераб. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 288 с.
3. Ерина С.И. Ролевой конфликт и его диагностика в деятельности руководителя / С.И. Ерина. – Ярославль, 2000. – 108 с.
4. Горностай П.П. Вимірювання параметрів ролевого конфлікту: зарубіжний досвід / П.П.Горностай // Конфліктологічна експертиза: теорія та методика. – Вип. 1. – К., 1997. – С. 116-125.
5. Горностай П.П. Личность и роль: Ролевой подход в социальной психологии личности / П.П. Горностай. – Киев : Интерпресс ЛТД, 2007. – 312 с.
6. Горностай П.П. Личностные характеристики ролевого поведения / П.П. Горностай // Вісник Харківського держ. університету. – № 439. – 1999. – С. 18-22.
7. Горностай П.П. Ролевой конфликт и проблема выбора / П.П. Горностай // Психологія на перетині тисячоліть. – К. : Гнозис, 1998. – Т. 1. – С. 319-326.
8. Горностай П.П. Социализация личности и психологические роли / П.П. Горностай // Теоретические и прикладные вопросы психологии. – Вып. 3. – Ч. 1. – СПб, 1997. – С. 325-330.
9. Горностай П. П. Диагностика и коррекция ролевых конфликтов / П. П. Горностай // Журнал практического психолога. – 1999. – N 1. – С. 44 – 51.
10. Гришина Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 544 с.

11. Життєві кризи особистості: У 2-х ч./ Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова. – К.: ІЗМН, 1998. – Ч. 1. – 356 с.
12. Засекіна Л. В., Засекін С. В. Психолінгвістична діагностика [Навч. посіб.] / Л. В. Засекіна, С. В. Засекін. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – 188 с.
13. Засекіна Л. В. Українські прислів'я та приказки у когнітивно-поведінковій терапії тривожних розладів / Л. В. Засекіна // Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали I Міжнарод. наук.-практич. інтернет-конф. (13 трав. 2014 р.). – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – С. 106–109.
14. Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние / Ф. Зимбардо. – СПб. : Речь, 2001. – С. 118–119.
15. Злобіна О. Особистість як суб'єкт соціальних змін / О. Злобіна. – К.: ІС НАНУ, 2004. – 400 с.
16. Ивашов А. Н. Рольевой тренинг как средство активизации социально-психологической культуры личности / А. Н. Ивашов // Профорентация и формирование соц.-психол. культуры личности спец. в вузе. – Томск, 1989. – С. 13–22.
17. Карпенко Є. В. Трансформація захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості : автореф. на здобуття ступеня канд. психол. наук. – К. : Ін-т соціальної та політ. психології НАПН Укр., 2012. – 20 с.
18. Киршбаум Э. Психологическая защита / Э. Киршбаум, А. Еремеева. – СПб.: Смысл, Питер, 2005. – 86 с.
19. Корабльова Н. С. Багатомірність рольової реальності : соціально-філософський аналіз : автореф. на здобуття ступеню д-ра філос. наук. – Х., 2000. – 32 с.
20. Коробанова О. Л. Психологічні особливості рольового спілкування уснів юнацького віку: автореф. на здобуття уч. степеню канд. психол. наук.– К., 2003. – 28 с.

21. Красильников Н.А. Проблема внутреннего конфликта личности: социально-психологическая парадигма / Н.А. Красильников // Известия Соратовского университета. – Т. 10. – Сер. Философия. Психология. Педагогика. – Вып. 1. – 2010. – С. 78-84.
22. Лакофф Дж., Джонсон М. Метафоры, которыми мы живем / Дж. Лакофф // Теория метафоры. – М. : Изд-во Московского университета, 1990. – С. 387–415.
23. Лейц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено / Г. Лейц. – М.: «Прогресс», «Универс», 1994. – 384 с.
24. Люшер М. Сигналы личности: Ролевые игры и их мотивы / М. Люшер. – Воронеж : НПО «МОДЕК», 1995. – 173 с.
25. Мартинюк І. О., Соболева Н. І. Люди і ролі / І. О. Мартинюк. – К. : «Україна», 1993. – 180 с.
26. Михайленко О.Ю. Рольовий підхід до вивчення особистості / О.Ю. Михайленко // Збірник наук. праць «Проблеми сучасної психології». – 2013. Вип. 21. – С. 426- 434.
27. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студентов, вузов / В.С. Мухина. – 4-е изд. – М.: Академи, 1999. – 456 с.
28. Мід Дж. Г. Дух, замість і суспільство. З точки зору соціального біхевіориста / Дж. Г. Мід: [переклад з англ.]. – К.: Український центр духовної культури, 2000. – 374 с.
29. Одінцева А. М. Психологічні особливості репрезентації життєвих ролей у свідомості особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / А. М. Одінцева; Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2014. – 19 с. – укр.
30. Одінцева А. М. Психологічні тенденції особистісних проявів студентів із різними типами життєвих ролей / А. М. Одінцева // Психологічні перспективи. – 2014. – Вип. 23. – С. 238-251.
Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2014_23_23

31. Одінцова А. М. Побудова семантичного простору при дослідженні репрезентації життєвих ролей у свідомості особистості / А. М. Одінцова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – Вип. 2. – Херсон, 2013. – С. 20-23.
32. Одінцова А. М. Психолінгвістичні маркери життєвих ролей особистості / А. М. Одінцова // East European Journal of Psycholinguistics. – Lutsk : Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2014. – Vol. 1, No 2. – P. 78-86.
33. Ткалич М.Г. Типи гендерної взаємодії персоналу організацій: розробка діагностичного інструментарію / М. Г. Ткалич // Проблеми сучасної психології. – 2013. – Вип. 22. – С. 551-565.
Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_22_48
34. Ткалич Н.Г. Теоретичне обґрунтування рольового конфлікту як особистісного феномену / М. Г. Ткалич, А.І. Касьян // Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». – № 2(12). – 2017. – С. 155-160.
35. Шибутани Т. Социальная психология / Т. Шибутани: : [переклад з англ.] В. В. Ольменского. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2002. – 554с.
36. Biddle B.J. The concept of role conflict / B.J. Biddl, J.P. Twyman, E.F. Rankin // Social studies series. – №11. – Still water (Okla),1960. – 60 p.
37. Linton R. The study of man / R. Linton. – New-York: Appleton – Century. 1936. – 503 p.
38. Stryker, S., Macke, A. S. Status inconsistency and role conflict / S. Stryker, A. S. Macke // Annual Review of Sociology. – 1978. – V. 4. – P. 57-90.
39. Turner R.H. Role-taking, role standpoint, and reference group behavior / R.H. Turner // American Journal of Sociology. – 1956. – V.61. – P. 316-328.
40. Wegscheider Sh. Another chance: Hope and health for the alcoholic family. – Palo Alto (CA): Science & Behavior Books, 1981. – 156 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета «Визначення життєвої ролі»

Шановний респондент! Просимо Вас взяти участь у психологічному дослідженні. Вам буде запропоновано 25 питань. При виборі варіанту відповіді спирайтеся на свої відчуття, почуття, емоції і думки. Отримані дані будуть використані в наукових і практичних цілях. Гарантуємо конфіденційність отриманої інформації.

Інструкція. У запропонованих вам 22 питаннях потрібно дати відповідь як у відкритій формі так і вибрати варіант із запропонованих нижче, це:

- а) більшою мірою
- б) середньою мірою
- в) меншою мірою

Стать _____

Вік _____

Ініціали або символ _____

1. Дайте відповідь на питання «Хто Я?». Напишіть не менше 10 визначень, а краще більше.

2. Які емоції у вас викликають ваші відповіді на питання № 1? Як ви гадаєте з чим це пов'язано?

3. Як ви гадаєте, як оточуючі, ваші близькі і друзі відповіли б на питання про те «Хто Ви?». Напишіть не менше 10 визначень.

4. Які емоції у вас викликають відповіді на питання №3? Як ви гадаєте, з чим це пов'язано?

5. Мені часто доводиться вести себе і діяти не так, як мені хотілося. (Приклад: розлютитися, що не послухати і піти, обійняти, накричати).

- а) більшою мірою
- б) середньою мірою
- в) меншою мірою

6. Трапляється, що моя робота або навчання служить перешкодою для мого особистого життя через велику зайнятість і того, що я більше часу приділяю їй.

- а) більшою мірою
- б) середньою мірою
- в) меншою мірою

7. Буває, що коли я дію проти очікувань і вимог моєї групи (близьких, друзів, батьків і т.д.) мені не по собі.

- а) більшою мірою
- б) середньою мірою
- в) меншою мірою

8. Дайте своє визначення поняттю життєва роль?

9. Яка роль у вашому житті найважливіша? Чому?

10. Які ролі у житті ви найчастіше граєте?

11. Чи доводилося у спілкуванні з людьми грати не природну для вас роль? Які це були ролі?

12. Чи виникають у вас думки, що потрібно вести себе так як вимагає цього оточення (сім'я, друзі, соціум)? Як ви гадаєте, з чим це пов'язано?

13. Часто я перебуваю в ситуаціях, коли очікування оточення, щодо моєї поведінки розбігається, і я відчуваю себе некомфортно. (Наприклад: друзі чекають від мене, що я підтримаю їх і прогуляю пари з ними, а викладач очікує, що я прийду і добре підготуюся до пари).

- а) більшою мірою
- б) середньою мірою
- в) меншою мірою

14. Соціальне оточення, група, близькі і друзі, приписують мені певні особистісні характеристики та особливості поведінки, якими на їхню думку я володію або повинен \ повинна володіти, але вони насправді не близькі мені. (Приклад: доброта, лідерство, наполегливість, стриманість, забиратися, дотримуватися чистоти, не плакати, добре вчитися і т.д.).

- а) більшою мірою
- б) середньою мірою
- в) меншою мірою

15. Чи дієте ви проти очікувань і вимог своєї групи (близьких, друзів, батьків і т.д.) щодо вас?

- а) більшою мірою
- б) середньою мірою
- в) меншою мірою

16. Чи є у вас відчуття, що очікування і вимоги соціуму, щодо вашої поведінки тиснуть на вас? Якщо так, то як ви з цим справляєтеся?

17. Мені доводиться вести себе так, щоб відповідати очікуванням інших людей, хоча при цьому я відчуваю себе не комфортно.

- а) більшою мірою
- б) середньою мірою
- в) меншою мірою

18. Який персонаж або герой з (серіалу, казки, фільму, мультфільму, мультсеріалу, передачі або шоу) імпонує вам найбільше?

19. Які риси, характеристики або особливості поведінки вам в ній \ нього подобаються і не подобаються?

Подобаються	Не подобаються

20. Як саме, обраний вами герой взаємодіє з іншими персонажами? (Особливості поведінки, характеру, ставлення до інших і ставлення оточення до нього \ неї)?

21. Як ваш персонаж справляється з проблемами, які виникають у нього в житті?

22. Як ви вважаєте, чим ви схожі і чим відрізняєтесь зі своїм персонажем? (Особливості поведінки, риси характеру, взаємодія з іншими і т.д.).

Схожі	Відмінні

Дякуємо за увагу!

МАК «Жіночі відображення»



Картка 1



Картка 2



Картка 3



Картка 4



Картка 5



Картка 6



Картка 7



Картка 8



Картка 9



Картка 10



Картка 11



Картка 12



Картка 13



Картка 14



Картка 15



Картка16



Картка 17



Картка 18



Картка 19



Картка 20



Картка 21



Картка 22



Картка 23



Картка 24



Картка 25



Картка 26



Картка 27



Картка 28



Картка 29



Картка 30



Картка 31



Картка 32



Картка 33



Картка 34



Картка 35



Картка 36



Картка 37



Картка 38



Картка 39



Картка 40



Картка 41



Картка 42



Картка 43



Картка 44



Картка 45



Картка 46



Картка 47



Картка 48



Картка 49



Картка 50



Картка 51



Картка 52



Картка 53



Картка 54



Картка 55



Картка 56



Картка 57



Картка 58



Картка 59



Картка 60



Картка 61



Картка 62



Картка 63



Картка 64



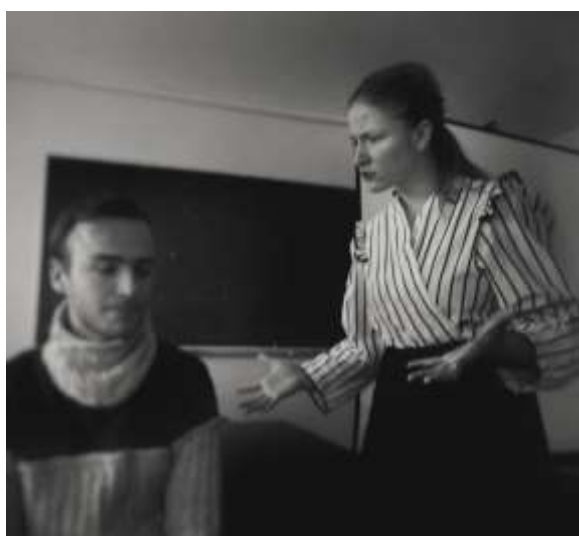
Картка 65



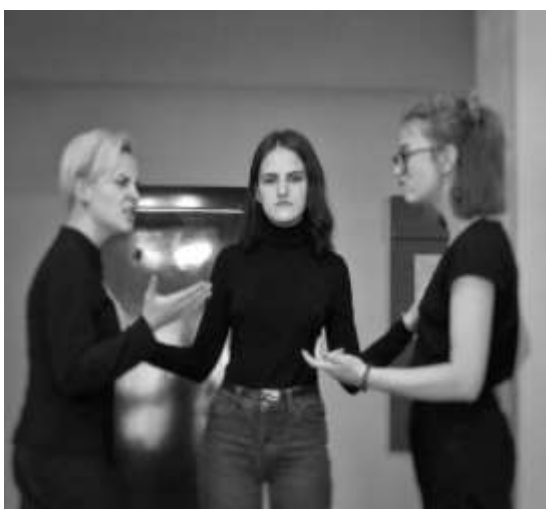
Картка 66



Картка 67



Картка 68



Картка 69



Картка 70



Картка 71



Картка 72



Картка 73



Картка 74



Картка 75



Картка 76



Картка 77



Картка 78



Картка 79

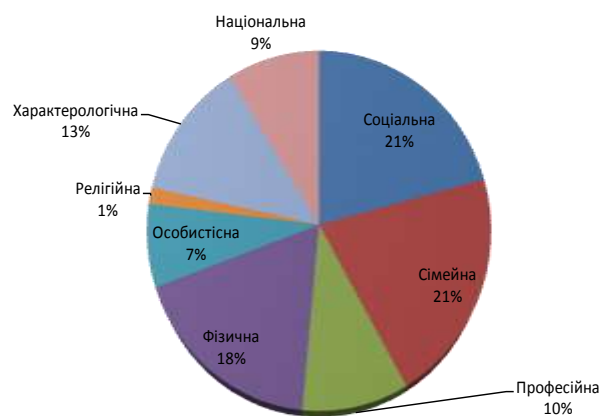


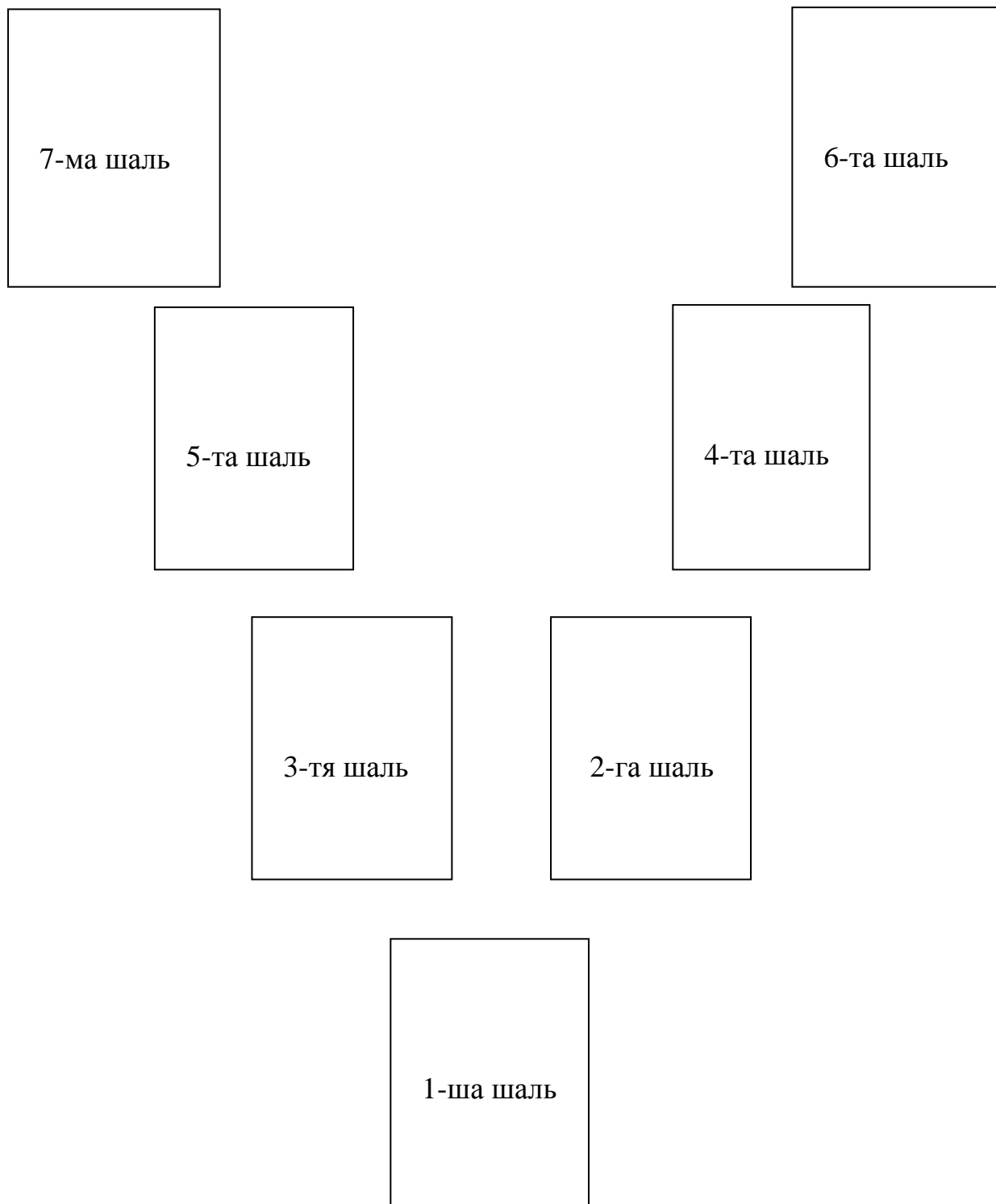
Картка 80



Картка 81

Представлення актуальних ролей юнаків у відсотках



Розклад карток для вправи «Сім шалей»

ДОДАТОК Д

Розклад карток для вправи «Асоціативне дерево»