

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -  
Бакалаврський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**Вплив психологічних бар'єрів на внутрішній конфлікт жінки при  
прийнятті феміністичних ідей**

Виконав: здобувач 4 курсу,

галузь знань: 05 « Соціальні та  
поведінкові науки»

спеціальність 053 «Психологія»

**Романок Анастасія Сергіївна**

Керівник: к.психол.н., доцент Т.П. Рєпнова

Рецензент: к.психол.н., доцент О.Є. Самара

**Одеса – 2025**

## АНОТАЦІЯ

Романок А. С.

Вплив психологічних бар'єрів на внутрішній конфлікт жінки при прийнятті феміністичних ідей.

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Бакалаврський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеню «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична Академія», Одеса, 2025 рік

Бакалаврський проект присвячений дослідженню впливу психологічних бар'єрів на внутрішній конфлікт жінки у прийнятті феміністичних ідей. У ньому аналізуються основні психологічні бар'єри, з якими стикаються жінки на шляху до прийняття фемінізму, такі як: фрустрація, страхи, агресія, ригідність, які можуть призводити до внутрішнього конфлікту, а також вплив психологічного явища – інтерналізована мізогінія, яке стає серйозним перешкодою для жінок у прийнятті феміністичних ідей, оскільки змушує їх сумніватися в своїй вартості та праві на рівність.

Отримані дані надають часткове підтвердження гіпотези про те, що психологічні бар'єри сприяють розвитку внутрішнього конфлікту. Незважаючи на когнітивне розуміння феміністичних принципів, внутрішні психологічні бар'єри можуть породжувати сумніви, тривожність та побоювання соціальної стигматизації, що перешкоджає повному прийняттю цих принципів.

Робота також містить методичні рекомендації для проведення тренінгів, спрямованих на підтримку жінок у подоланні психологічних бар'єрів та розвитку усвідомлення своїх можливостей.

**Ключові слова:** психологічні бар'єри, внутрішній конфлікт, феміністичні ідеї, інтерналізована; мізогінія, тренінг.

## ANNOTATION

Romanok A. S.

The influence of psychological barriers on women's internal conflict in the adoption of feminist ideas.

Qualifying scientific work as a manuscript. Bachelor's research project for the degree "Bachelor" in specialty 053 "Psychology." National University "Odessa Law Academy," Odessa, 2025

The bachelor project is devoted to the study of the influence of psychological barriers on the internal conflict of women in the adoption of feminist ideas. It analyzes the main psychological barriers women face on the way to adopting feminism, such as: frustration, fears, aggression, rigidity, which can lead to internal conflict, as well as the influence of a psychological phenomenon - internalized misogyny, which becomes a serious obstacle for women to adopt feminist ideas, as it makes them doubt their value and the right to equality.

The findings provide partial confirmation of the hypothesis that psychological obstacles contribute to the development of internal conflict. Despite the cognitive understanding of feminist principles, internal psychological processes can generate doubts, anxiety and fears of social stigmatization, which prevents the full adoption of these principles.

The work also contains methodological recommendations for conducting trainings aimed at supporting women in overcoming psychological barriers and developing awareness of their capabilities.

**Key words:** psychological barriers, internal conflict, feminist ideas, internalized misogyny, training.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                                                                                     | 5  |
| РОЗДІЛ I. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ НА ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ ЖІНКИ У ПРИЙНЯТТІ ФЕМІНІСТИЧНИХ ІДЕЙ.....                                 | 12 |
| 1.1. Етапи організації та проведення емпіричного дослідження впливу психологічних бар'єрів на внутрішній конфлікт жінки у прийнятті феміністичних ідей.....                    | 12 |
| 1.2. Методи вивчення психологічних бар'єрів та фрустрації жінки, що впливають на внутрішній конфлікт жінки у прийнятті феміністичних ідей .....                                | 14 |
| Висновки до 1 розділу.....                                                                                                                                                     | 16 |
| РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ НА ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ ЖІНКИ У ПРИЙНЯТТІ ФЕМІНІСТИЧНИХ ІДЕЙ.....                                                | 17 |
| 2.1. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку психологічних бар'єрів та фрустрації особистості, їх впливу на внутрішній конфлікт жінки у прийнятті феміністичних ідей..... | 17 |
| 2.2. Методичні рекомендації щодо тренінгових програм для жінок.....                                                                                                            | 23 |
| Висновки до 2 розділу.....                                                                                                                                                     | 32 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                                                                                  | 34 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                                                                                | 35 |
| ДОДАТКИ.....                                                                                                                                                                   | 38 |

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасному світі фемінізм є дуже актуальним. За своєю суттю фемінізм — це рух за рівні права та можливості жінок і чоловіків. Фемінізм значною мірою виник у відповідь західним традиціям, які обмежували права жінок. Якщо згадати фемінізм першої хвилі, в якому суфражисти боролися за право жінок голосувати. На другій хвилі фемінізму жінки боролися за рівне представництво і можливості на робочому місці. В даний час, з фемінізмом третьої хвилі, ми зосереджені шерегу нових викликів, репродуктивних правах жінок, сексуальній експлуатації та рівноправній оплаті праці. Сучасний фемінізм також торкається таких питань, як домашнє і сексуальне насильство та збільшення кількості жінок на керівних посадах.

Йдеться про повагу різноманітного досвіду, ідентичності, знань та сильних сторін жінок, а також прагнення надати всім жінкам можливість повною мірою реалізувати свої права, а також про вирівнювання умов між статями та забезпечення того, щоб різні жінки мали такі ж можливості у житті, як чоловіки [20].

Виділяються чотири принципа фемінізму:

- робота над підвищенням рівності;
- розширенням людського вибору;
- усуненням гендерної стратифікації;
- боротьба з сексуальним, домашнім насильством [20].

Феміністичний рух, представлений широким спектром ідеологічних течій, відіграв значну, хоча й часто недостатньо оцінену, роль у траєкторії суспільного прогресу. Ініційований як прагнення до забезпечення елементарних прав жінок, які наразі є невід'ємними атрибутами демократичних політичних систем, фемінізм трансформувався у впливовий соціальний феномен сучасності.

За даними опитувань, проведених у Великій Британії та США, одна з

п'яти молодих жінок назвали б себе феміністками. Деяким жінкам справді складно прийняти ідеї фемінізму. Багато хто не приймає їх через стереотипи та глибоко вкорінені культурні установки. Для багатьох жінок прийняття феміністичних ідей включає внутрішні конфлікти, що виникають через протиріччя між особистими переконаннями, очікуваннями суспільства та страхом перед осудом.

У своєму вступі до опублікованої антології «Феміністки не носять рожеве та інша брехня» Скарлетт Кертис посилається на стереотип про феміністок, які не користуються косметикою, не голять ноги і не люблять хлопчиків. Ці стереотипи збереглися упродовж століть [7].

У 1920-х роках феміністок часто називали старими дівами, і спекуляції про їхні сексуальні уподобання були звичайною справою. Майже через століття ці погляди все ще зберігають деяку силу.

Жінки не хочуть називати себе феміністками, бо бояться, що їх асоціюватимуть із цими рисами.

Ментальний бар'єр - це обмежувальне переконання або припущення, яке в нас є щодо самих себе стосовно наших здібностей, потенціалу, самооцінки тощо. Воно заважає нам щось робити або вживати якихось дій, наприклад, просити про підвищення на службі, виступати на публіці, інвестувати фінанси і т.д.

Ментальні бар'єри - це неправильні або нездорові моделі мислення, які заважають нам розкрити весь свій потенціал.

Причини психологічних бар'єрів:

#### 1. Низька пам'ять

Важливі відомості швидко забуваються, що ускладнює прийняття рішень і особистісний розвиток.

#### 2. Невіра у навколишній світ

Скептичний підхід до людей та ситуацій призводить до замкнутості і обмежує досвід.

#### 3. Сумніви та нестабільність самооцінки

Страх помилок заважає ініціативі та прогресу.

#### 4. Емоційні коливання

Зміни настрою, тривожність або гнів впливають на здатність зважено діяти.

#### 5. Втрата значення чи неправильне сприйняття

Неправильне розуміння подій чи фактів веде до хибних висновків.

#### 6. Поспішні висновки

Нетерпіння і швидка оцінка перешкоджають об'єктивності розгляду ситуації.

#### 7. Відволікання та нестача концентрації

Зануреність у власні думки чи проблеми знижує усвідомлення теперішнього моменту.

#### 8. Гнів

Інтенсивне роздратування ускладнює контроль над поведінкою та емоціями.

#### 9. Замкнутість мислення

Небажання вислухати інші думки або змінити свою позицію обмежує можливості для розвитку.

#### 10. Опір новшествам

Страх перед змінами перешкоджає адаптації до нових умов та можливості вчитися.

#### 11. Неправильні здогадки

Допущення та неясності в сприйнятті призводять до помилкових рішень.

#### 12. Егоцентризм

Сфокусованість лише на собі зменшує можливість бачити ситуацію в більш широкому контексті.

#### 13. Психологічна віддаленість

Відчуження, що виникає через різні погляди чи досвід, ускладнює

взаєморозуміння і прийняття [9].

Все вищевикладене свідчить про те, що вивчення впливу психологічних бар'єрів на внутрішній конфлікт жінки у прийнятті феміністичних ідей в сьогоденних умовах є достатньо актуальним та важливим питанням, яке вимагає глибокого вивчення, бо дозволяє вивчити природу внутрішніх конфліктів, спричинених протиріччями між традиційними гендерними стереотипами та новими суспільними ідеями, а точніше психологічні бар'єри жінок у прийнятті феміністичних ідей. Внутрішні обмеження, що заважають жінкам реалізовувати свої потреби та прагнення, часто стають причиною емоційного вигорання, зниження самооцінки, депресивних розладів та відчуття незадоволеності якістю життя. Для всебічного дослідження цього явища необхідний аналіз, що враховує психологічні, соціологічні та феміністичні аспекти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В процесі аналізу наукової літератури з теми дослідження було виявлено, що локальні частини цієї теми були добре досліджені. Вітчизняні науковці О. Уварова, К. Дайненко, В. Шаповал, Мілена Рудницька, Соломія Павличко, Віра Агєєва, Марта Богачевська-Хом'як, Оксана Кісь, Марта Чумало, Марія Маєрчик, Олена Стрельник, Тамара Марценюк вивчали проблеми прав жінки та гендерної рівності.

Також Тамара Марценюк, провідна дослідниця гендерних досліджень та соціології в Україні видала книгу «Чому не варто боятися фемінізму» у 2018 році. Основні етапи світового феміністичного руху, його ключові постаті та праці описані в новій книзі. Окрім історії та теорії, тут багато інформації про сучасну феміністичну думку, діяльність жінок, окремих осіб та організацій, які нині працюють за гендерну рівність в Україні.

У кожному розділі є посилання на тексти, фільми, відеолекції та інші корисні ресурси [8].

Опитування YouGov, проведене у 2018 році, показало, що 34% жінок у Великій Британії відповіли «так» на питання, чи є вони феміністками,



порівняно з 27% у 2013 році. Схожа картина в Європі, де менш як половина чоловіків і жінок, опитаних у п'яти країнах, погодилися з тим, що вони феміністки. Цей показник варіювався від 8% респондентів у Німеччині до 40% у Швеції. Однак люди не відкидають термін «фемінізм», тому що вони виступають проти гендерної рівності або вважають, що її досягнуто.

У тому ж дослідженні з'ясувалося, що вісім із десяти опитаних заявили, що до чоловіків і жінок слід ставитися однаково у всіх відносинах, при цьому багато хто погодився, що сексизм, як і раніше, залишається проблемою.

Дослідження, проведене серед 27 000 осіб у США, показало, що у 2016 році дві третини опитаних вірили у гендерну рівність, тоді як у 1977 році таких було лише чверть.

В опитуванні, проведеному у Великій Британії у 2017 році, 8% заявили, що згодні з традиційними гендерними ролями — що чоловік має заробляти гроші, а жінка має сидіти вдома — порівняно з 43% у 1984 році. Опитування показують, що термін «феміністка» навряд чи сподобається жінкам із робітничого класу. Вони просто не відчують, що цей термін їм підходить. Майже кожна третя людина з тих, хто займає керівні, адміністративні та професійні посади, — назвав себе феміністом в опитуванні 2018 року. Для порівняння, серед працівників фізичної праці, державних пенсіонерів, тимчасових працівників та безробітних, цей показник становив один із п'яти.

Отже, люди з низьким доходом з такою самою ймовірністю підтримують рівні права. Це може означати, що групи населення з низьким доходом підтримують принцип, що лежить в основі фемінізму, але не в захваті від самого слова.

**Мета і завдання дослідження.** Мета кваліфікаційної роботи полягає у дослідженні впливу психологічних бар'єрів на внутрішній конфлікт жінки у прийнятті феміністичних ідей.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання:**

1. Провести теоретичний аналіз психологічних бар'єрів, які впливають на внутрішній конфлікт жінки у прийнятті феміністичних ідей.

2. Розробити методичний комплекс для вивчення психологічних бар'єрів, які впливають на внутрішній конфлікт жінки у прийнятті феміністичних ідей.
3. Здійснити аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних бар'єрів, які впливають на внутрішній конфлікт жінки у прийнятті феміністичних ідей.
4. Обґрунтувати рекомендації щодо формування та розвитку прийняття жінками феміністичних ідей.

**Об'єктом дослідження** в кваліфікаційній роботі є прийняття жінкою феміністичних ідей.

**Предметом дослідження** в кваліфікаційній роботі виступає вплив психологічних бар'єрів на внутрішній конфлікт жінки у прийнятті феміністичних ідей.

**Методологічна база дослідження.** У роботі застосовуються як загальнонаукові, так і спеціальні наукові методи. Для досягнення мети і розв'язання поставлених завдань були використані такі методи дослідження: теоретичні — аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури; емпіричні — спостереження, бесіда, психодіагностичне тестування, а також графічне й табличне представлення результатів; методи кількісної обробки даних — статистична обробка за допомогою програми Excel. Метод психодіагностичного тестування включав такі інструменти, як авторська анкета «Як жінки сприймають ідеї фемінізму», тест «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзентком та Інтерналізована шкала мізогінії (IMS).

**Елементи наукової новизни.** вперше висвітлено особливості психологічних бар'єрів у прийнятті феміністичних ідей жінками; за допомогою авторської анкети та методик виявлено позитивне ставлення досліджуваних до феміністичних ідей, що поєднується з середнім рівнем тривожності, фрустрації та ригідності; визначено низький рівень інтерналізованої мізогінії, що свідчить про відсутність значного внутрішнього

опору, пов'язаного з гендерними стереотипами; підтверджено гіпотезу про вплив психологічних бар'єрів на виникнення внутрішнього конфлікту. Незважаючи на позитивне сприйняття феміністичних концепцій досліджуваних, разом з тим, внутрішні психологічні механізми можуть генерувати сумніви, тривогу та страх соціального осуду, що ускладнює процес їхнього повного прийняття; розроблено методичні рекомендації для тренінгових програм, спрямованих на мінімізацію негативного впливу психологічних бар'єрів у жінок.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у можливості їх застосування для практичних психологів, соціальних працівників тощо. для просвітницьких заходів щодо прийняття феміністичних ідей, тренінгових програм.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, що об'єднують чотири підрозділи, висновків, списку використаних джерел із 20 найменувань та 3 додатків. Загальний обсяг основного тексту роботи становить 34 сторінки.

**Публікації автора за темою дослідження.**

Романок А.С., Рєпнова Т.П. Вплив психологічних бар'єрів на внутрішній конфлікт жінки у прийнятті феміністичних ідей. Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір : матеріали V міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 16 квітня 2025 року) / за заг. ред. проф. Аракеяна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025

## **РОЗДІЛ І.**

# **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ НА ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ ЖІНКИ У ПРИЙНЯТТІ ФЕМІНІСТИЧНИХ ІДЕЙ**

## **1.1 Етапи організації та проведення емпіричного дослідження впливу психологічних бар'єрів на внутрішній конфлікт жінки у прийнятті феміністичних ідей**

Емпіричне дослідження є важливим етапом у вивченні психологічних чинників, що впливають на внутрішній конфлікт жінки в контексті прийняття феміністичних ідей. Для досягнення достовірних результатів необхідно чітко структурувати процес дослідження, визначити його основні етапи, методи збору та аналізу даних. Нижче представлено послідовність організації та проведення дослідження, що дозволяє системно підійти до розкриття заявленої проблеми [16].

### **1. Планування та підготовка дослідження.**

На цьому етапі був проведений теоретичний огляд наукових джерел, що стосуються фемінізму, внутрішніх конфліктів та психологічних бар'єрів. Визначено розробку дослідницького плану, уточнено ключові поняття, а також сформульовано визначення цілей, методів та підходів.

### **2. Рекрутинг**

Дослідження проводилось в форматі онлайн. Для пошуку бажаючих взяти участь у дослідженні було проведено опублікування про початок емпіричного дослідження впливу психологічних бар'єрів на внутрішній конфлікт жінки при прийнятті феміністичних ідей.

### **3. Збір даних**

На цьому етапі провели безпосереднє емпіричне дослідження 44 жінок віком від 16 до 50+ років із різних соціальних груп. Для цього використали такі методики:

- I. Авторська анкета «Як жінки приймають ідеї фемінізму» для виявлення рівня сприйняття та ставлення до феміністичних ідей;
- II. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) Цей тест спрямований на діагностику неадаптивних психоемоційних станів, таких як тривога, фрустрація та агресія, а також на визначення особистісних характеристик, зокрема рівня тривожності, агресивності, фрустрованості та ригідності.
- III. Інтерналізована шкала мізогії (IMS) - тест допомагає визначити приховані упередження, щодо того, як ви бачите жінок і себе через 25 питань. Різні особливості, охоплені цією шкалою, включають недовіру до жінок, знецінення жінок та більшу цінність чоловіків, ніж жінок [21].

#### 4. Аналіз та тлумачення результатів.

Проведено аналіз отриманих даних. Результати інтерпретовано у контексті висунутої гіпотези, визначено, які саме психологічні бар'єри найбільше впливають на виникнення внутрішнього конфлікту щодо прийняття феміністичних ідей.

#### 5. Висновки

У дослідженні були сформульовані основні висновки, узагальнено виявлені закономірності і розроблено практичні рекомендації для подолання психологічних бар'єрів та зниження рівня внутрішнього конфлікту у жінок.

#### 6. Оцінка та рефлексія

Для зібраних даних та проведених аналізів була використана оцінка якості, для їх достовірності. Для підтримки саморефлексії досліджуваним надаються їхні результати за методиками, що виявляють самооцінку, психічні стани та рівень внутрішньої мізогії. Адже рефлексія — це процес поділу, розриву і виходу за межі безпосереднього, автоматичного переживання чи стану (С. Рубінштейн) [3].

## **1.2 Методи вивчення психологічних бар'єрів та фрустрації жінки, що впливають на внутрішній конфлікт жінки у прийнятті феміністичних ідей**

Щоб глибоко зрозуміти внутрішню боротьбу жінки, яка намагається прийняти феміністичні погляди, необхідний всебічний аналіз. Він включає в себе поєднання якісних та кількісних методів дослідження, а також основні підходи, які допоможуть виявити психологічні бар'єри та фрустрацію, що виникають у цьому процесі:

Психологічні бар'єри являють собою внутрішні емоційно-вольові механізми, що ускладнюють або унеможливлюють ефективну комунікацію, адекватне самосприйняття та емоційну саморегуляцію. Їх вплив поширюється на формування самоідентичності, оцінку власних здібностей та відчуття приналежності до навколишнього світу [13].

У психології фрустрація – це загальна емоційна реакція на протидію, пов'язана з гнівом, роздратуванням і розчаруванням. Фрустрація виникає через почуття невпевненості та незахищеності, яке виникає через відчуття нездатності задовольнити свої потреби [20].

Для вивчення психологічних бар'єрів та фрустрації жінки, що впливають на внутрішній конфлікт жінки у прийнятті феміністичних ідей використовуються такі методи:

Якісні підходи до дослідження:

### **1.2.1 Поглиблене інтерв'ю**

Цей метод передбачає детальне вивчення особистого досвіду, переконань, цінностей та поглядів респондентів, зокрема щодо фемінізму. Він дає змогу розкрити внутрішні суперечності, побоювання та культурні впливи, що формують їхнє ставлення до теми.

#### **1. Фокус-групи**

Групове обговорення з учасницями, які представляють різні вікові категорії, соціальні групи та мають різні точки зору. Під час таких дискусій часто проявляються вплив громадської думки, загальні перешкоди та побоювання не відповідати очікуванням.

#### **2. Нарративний аналіз**

Вивчення жіночих історій життя, представлених у різних формах (щоденники, інтерв'ю, онлайн-щоденники), з метою зрозуміти, як вони формують свою самосвідомість та справляються з внутрішніми конфліктами.

### 3. Проективні методики

Проективні техніки, такі як метод незакінчених речень або малюнок "Я і фемінізм", дозволяють обійти свідомий контроль і виявити несвідомі бар'єри, що впливають на людину.

#### Кількісні методи

##### 1. Опитування з психометричними шкалами

Наприклад: шкала прийняття феміністичних ідей, шкала внутрішнього конфлікту, шкала фрустрованості.

##### 2. Кореляційний та регресійний аналіз

Використання кореляційного та регресійного аналізу для оцінки того, як освіта, виховання та пережитий досвід дискримінації пов'язані зі ставленням до фемінізму, включаючи силу та напрямок цього зв'язку

##### 3. Психодіагностичні методики

Наприклад:

- Оцінка стилів поведінки в конфліктних ситуаціях за допомогою тесту Томаса Кілмана. (Цей метод дозволяє визначити, як людина зазвичай реагує на конфлікти: чи схильна вона до співпраці, компромісу, уникнення, конкуренції або пристосування.)
- Аналіз внутрішньої узгодженості особистості за допомогою методики "Вектори Я". (Цей інструмент допомагає виявити розбіжності між тим, якою людина бачить себе насправді, якою хотіла б бути, і якою її сприймає суспільство, що може свідчити про внутрішні конфлікти.)

##### 4. Соціально-культурний аналіз

Вивчення соціальних явищ через призму культури, включаючи аналіз медійних образів, суспільних очікувань та культурних наративів. Наприклад, внутрішня мізогінія це не вроджена якість, а результат засвоєння жінками негативних стереотипів про себе та інших жінок, які нав'язуються

суспільством через культурні норми, засоби масової інформації та виховання [14].

### **Висновки до 1 розділу**

Дослідження впливу психологічних бар'єрів на внутрішній конфлікт жінки у контексті прийняття феміністичних ідей потребує чіткої організації та структури на кожному етапі. Важливо поєднати якісні та кількісні методи дослідження, щоб отримати глибоке розуміння внутрішнього світу жінки, її психологічних установок, реакцій на фрустрацію та впливу соціокультурного середовища.

Необхідний всебічний аналіз, щоб зрозуміти внутрішню боротьбу жінки, яка намагається прийняти феміністичні погляди. Він включає в себе поєднання якісних та кількісних методів дослідження, а також основні підходи, які допоможуть виявити психологічні бар'єри та фрустрацію, що виникають у цьому процесі.

Отже, дослідження впливу психологічних бар'єрів на внутрішній конфлікт жінки у контексті прийняття феміністичних є актуальним та його результати можуть стати основою для розробки практичних інструментів підтримки жінок у подоланні внутрішніх конфліктів та психологічних бар'єрів.



## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ НА ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ ЖІНКИ У ПРИЙНЯТТІ ФЕМІНІСТИЧНИХ ІДЕЙ

### 2.1. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку психологічних бар'єрів та фрустрації особистості, їх впливу на внутрішній конфлікт жінки у прийнятті феміністичних ідей.

В емпіричному дослідженні взаємозв'язку психологічних бар'єрів та фрустрації особистості, їх впливу на внутрішній конфлікт жінки у прийнятті феміністичних ідей, першим кроком було виявлення сприйняття чи не сприйняття жінками ідей фемінізму. Для цього були проаналізовані відповіді досліджуваних за допомогою авторської анкети «Як жінки сприймають ідеї фемінізму».



Рис 2.1

Згідно з рисунком 2.1 більшість досліджуваних позитивно ставляться до фемінізму, а саме 77% (34 особи), нейтрально 21% (9 осіб), негативно 2% (1 особа).

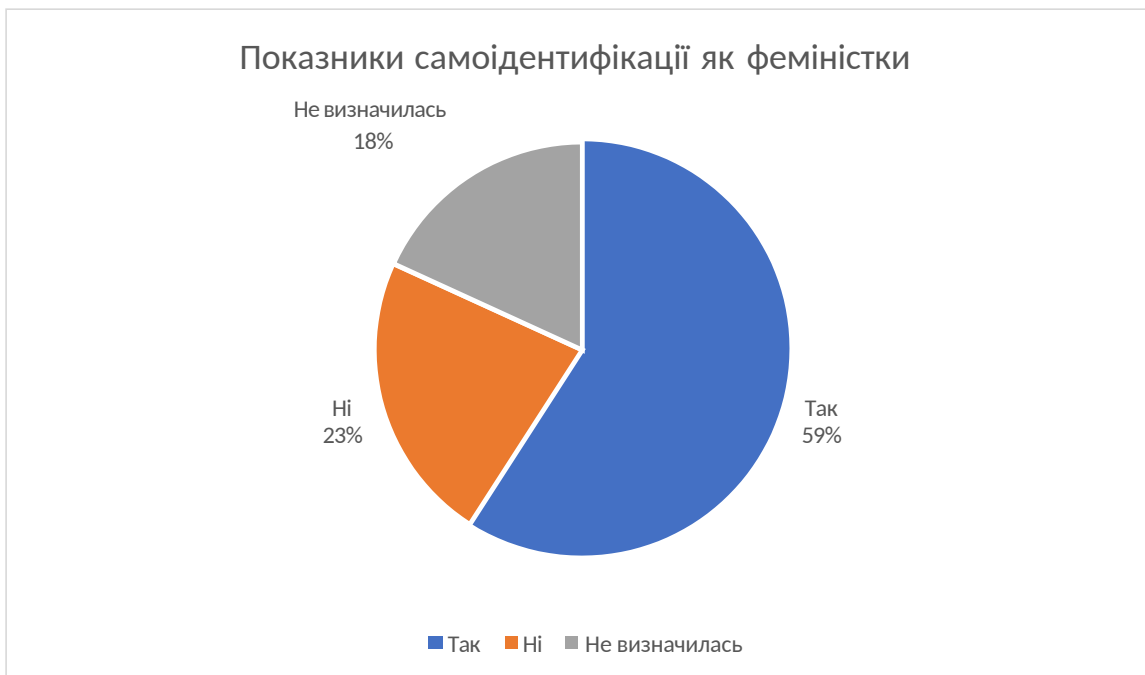


Рис 2.2

Згідно з результатами досліджувані демонструють наступне: як феміністка себе самоідентифікуює більшість, а саме 59% (26 осіб), не самоідентифікуює 23% (10 осіб), а не визначилось 18% (8 осіб).

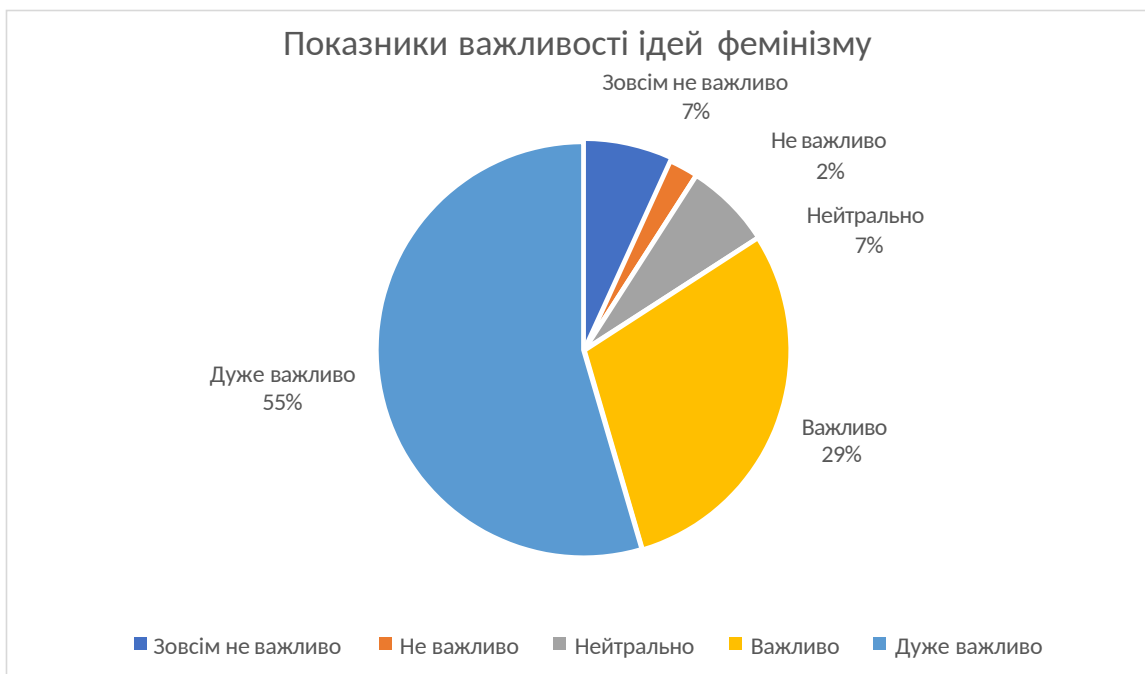


Рис 2.3

Ці результати свідчать про те, що для більшості респондентів, а саме 55% (24 особи) ідеї фемінізму є дуже важливими, для 29% (13 осіб) важливими, 7% (3 особи) нейтральними, 2% (1 особа) не важливими, 7% (3 особи) зовсім

не важливими.

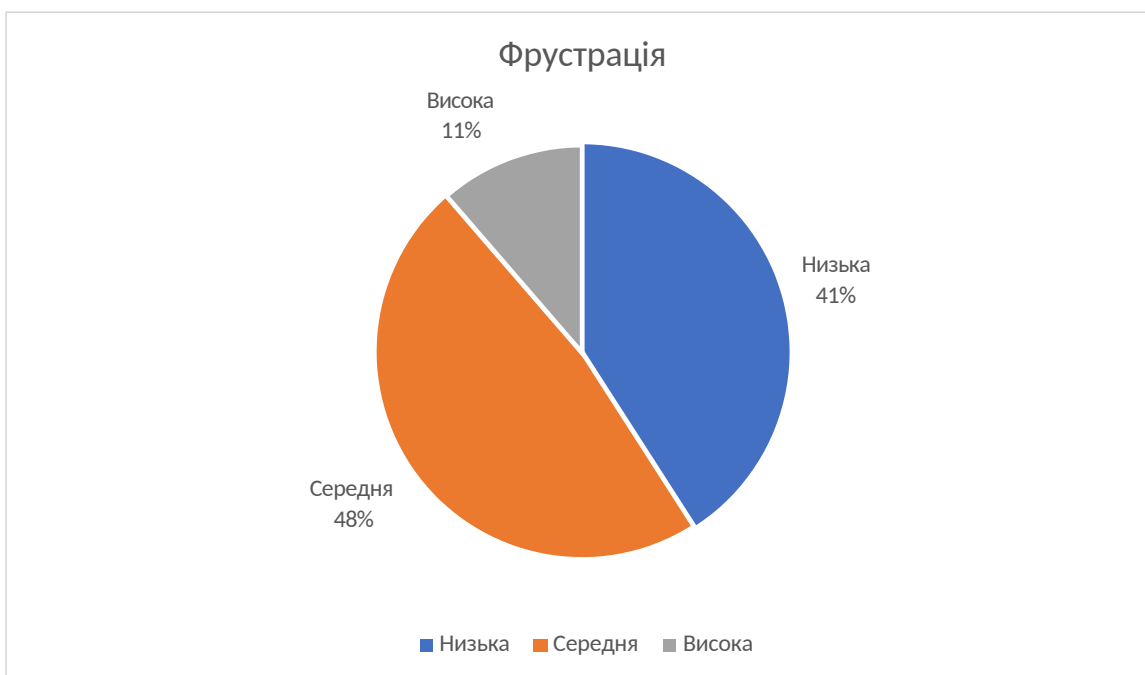
Отже, результати анкети свідчать про те, що більшість жінок сприймає ідеї фемінізму. Високий рівень самоідентифікації з фемінізмом, а також визнання впливу феміністичних принципів на життя жінок, свідчать про те, що фемінізм сприймається як значущий фактор у боротьбі за гендерну рівність та захист прав і т.д.

#### **Результати дослідження методики діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка.**



*Рис. 2.4*

Данні результати свідчать про те, що більшість респондентів мають середню тривожність, а саме 73% (32 особи), такий рівень тривожності є припустимим, 20% (9 осіб) мають низький рівень, а 7% (3 особи) мають високий рівень.



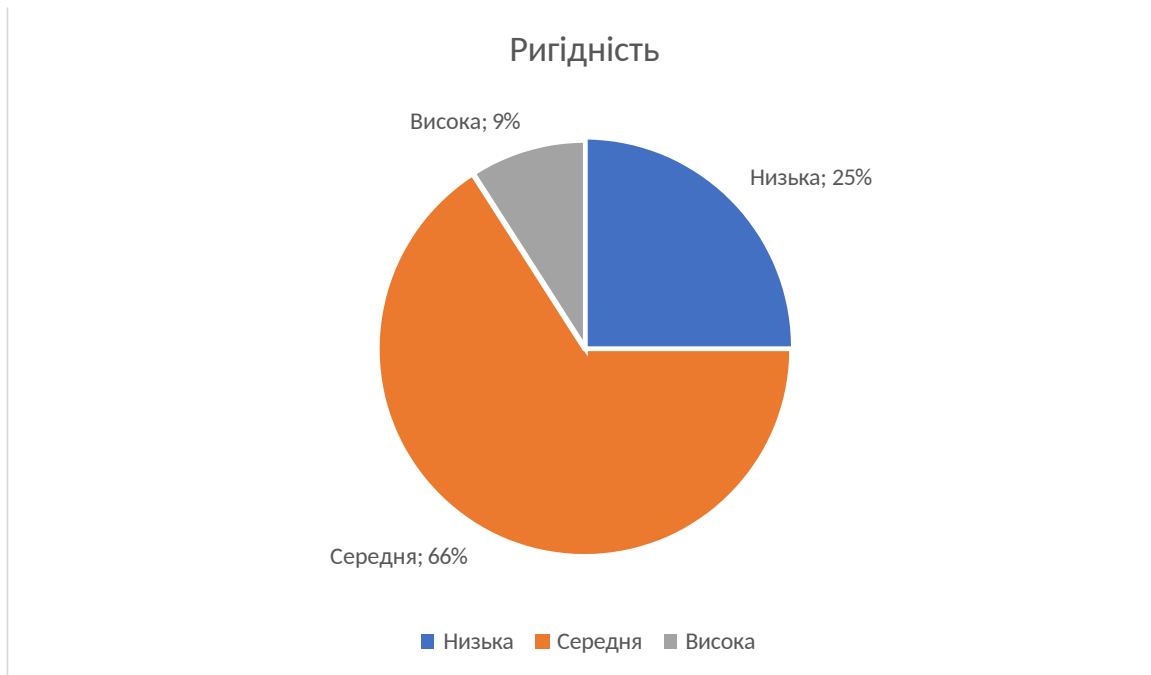
*Рис. 2.5*

За результатами рівень фрустрації є середнім, а саме 48% (21 особа), цим респондентам притаманний середній рівень самооцінки, має місце фрустрація, у 41% (18 осіб) низький показник, який вказує на високу самооцінку та здатність стійко долати невдачі, ці респонденти не бояться труднощів, високий показник 11% (5 осіб), свідчить про низьку самооцінку, уникання труднощів та страх невдач.



*Рис. 2.6*

За результатами у більшості досліджуваних виявлено низький рівень агресивності, а саме 45% (20 осіб), їм притаманна спокійна, стримана поведінка, середній рівень виявлено у 41% (18 осіб), високий у 14% (6 осіб), це свідчить про агресивну, нестриману поведінку і труднощі у стосунках з людьми.



*Рис. 2.7*

Згідно з результатами більшість респондентів мають середню ригідність, а саме 66% (29 осіб), низький рівень має 25% (11 осіб), а високий 9% (4 особи), при цьому рівні сильно виражена ригідність, нездатність змінювати свої установки, мислення, поведінкові стратегії і т.д.

В цілому, аналіз даних показав, що у більшості респонденток (73%) спостерігається середній рівень тривожності, тому феміністичні ідеї можуть знаходити відгук у жінок з середнім рівнем тривожності, але їхнє прийняття часто супроводжується рефлексією, сумнівами та певним психологічним напруженням, яке потребує осмислення. Майже половина досліджуваних (48%) демонструють середній рівень фрустрації, що може бути джерелом внутрішнього напруження. Середній показник фрустрації у жінок свідчить про те, що, хоча вони можуть відчувати незадоволення своїм станом чи

можливостями, це відчуття не є катастрофічним. Натомість, воно стимулює їх шукати нові ідеї для поліпшення свого життя, зокрема, сприяє відкритості до феміністичних концепцій. Водночас, переважання низького (45%) та середнього (41%) рівнів агресивності свідчить про загальну стриманість у поведінці та низьку схильність до відкритого вираження конфліктів.

Середній рівень ригідності, зафіксований у 66% учасниць, вказує на певну консервативність у переконаннях та стратегіях поведінки, що може ускладнювати адаптацію до змін.

### Результати дослідження шкали інтерналізованої мізогінії

Таблиця 2.1

| Шкала                            | Кількість досліджуваних, % |                 |                |
|----------------------------------|----------------------------|-----------------|----------------|
|                                  | Низький рівень             | Середній рівень | Високий рівень |
| Недовіра до жінок                | 68,2%                      | 31,8%           | 0%             |
| Знецінення жінок                 | 81,8%                      | 18,2%           | 0%             |
| Перевага чоловіків перед жінками | 88,6%                      | 11,4%           | 0%             |
| Середній бал                     | 81,8%                      | 18,2%           | 0%             |

Отримані дані свідчать про те, що серед опитаних жінок переважає низький рівень внутрішньої мізогінії, що вказує на їхню схильність до підтримки феміністичних поглядів. Більшість респонденток не виявляють недовіри до жінок (68,2%) та не схильні до їх знецінення (81,8%). Лише незначна частина (11,4%) демонструє помірну віру в перевагу чоловіків, тоді як у переважної більшості (88,6%) цей показник низький. Загальний середній бал також підтверджує цю тенденцію: у 81,8% респонденток він вказує на низький рівень внутрішньої мізогінії. Випадків з високим рівнем внутрішньої мізогінії зафіксовано не було.

## **2.2. Методичні рекомендації щодо тренінгових програм для жінок.**

Метою тренінгових програм можуть бути розвиток особистісного потенціалу жінок, підвищення самооцінки, емоційного інтелекту, комунікативних навичок, а також зміцнення внутрішніх ресурсів для досягнення особистих і професійних цілей, а також допомогти учасницям наважитися відстоювати свої права і визначати себе як феміністок без страху бути засудженими.

Кілька основних принципів щодо тренінгових програм для жінок: [1]

1. Жінки є активними учасницями процесу навчання, а не пасивними слухачками. Їх заохочують до активної участі в дискусіях, практичних завданнях та осмисленні особистого досвіду. Такий підхід дозволяє не лише засвоїти теоретичні знання, але й інтегрувати їх у власне життя через активну взаємодію та самоаналіз.
2. Зосередження на тому, що відбувається в групі в даний момент. Це допомагає зменшити сором, страх і соціальний тиск, дозволяючи жінкам говорити відкрито та щиро.
3. Цінування особистого досвіду кожної учасниці і потрібно говорити від себе: «Я думаю...», «У моєму досвіді...», визнаючи важливість кожної жіночої історії.
4. Дослідницька і творча позиція. Учасниці заохочуються до експериментів з новими ідеями, відкритого вираження себе та формування унікального погляду на світ, вільним від упереджень, з метою досягнення рівності та самореалізації.
5. Партнерське, або суб'єктне спілкування. Спілкування на рівних, як партнери, де кожна думка важлива, де немає "головних" чи "правильних".
6. Об'єктивізація поведінки передбачає аналіз факторів, що її визначають. Зворотний зв'язок дозволяє ідентифікувати вплив соціальних норм,

стереотипних уявлень та внутрішньої критики на формування поведінкових патернів. Таке усвідомлення є необхідною умовою для здійснення свідомого вибору та зміни усталених моделей поведінки.

7. Конфіденційність. Безпечне середовище, де кожна жінка може вільно висловлюватися. Тому все, що обговорюється в групі, є конфіденційним.

Формати роботи:

- Групові і парні вправи
- Коло обговорення
- Міні-лекції з візуальним супроводом
- Тілесні і творчі практики (малювання, рух, письмова рефлексія)
- Індивідуальні завдання
- Ритуали підтримки (коло довіри, написання листів собі)

Також в контексті даної теми ефективним може бути тренінг подолання психологічних бар'єрів. Приклади методик:

1. Методи управління тривожністю:

- a) Дихальні вправи: [10]

Уповільнене та глибоке дихання: Сюди входять методи, що передбачають свідоме регулювання дихання, наприклад, техніка "4-7-8", де рахується час вдиху, затримки дихання та видиху.

Черевне дихання (дихання животом). Акцент робиться на використанні діафрагми для більш глибокого та ефективного дихання.

- b) Методи розслаблення: [10]

Поступове розслаблення м'язів. Послідовне напруження та розслаблення різних груп м'язів для зняття фізичної напруги.

Медитація зосередженої уваги (усвідомленості). Практика концентрації на поточному моменті без суджень, що допомагає зменшити тривожність та покращити емоційний стан.

- c) Рухова активність:

Вправи для тіла та розуму. Такі практики, як йога та пілатес, а також помірні фізичні навантаження, сприяють розслабленню та зменшенню рівня стресу.



## 2. Вправа на підвищення самооцінки.

Метою є визнання своєї цінності. Учасниці на аркушах паперу складають список з 20 пунктів «Я варта...». Визнання власної цінності значно підвищує самооцінку та дає можливість розуміння своєї унікальності, важливості і приймати себе такою, якою ти є.

## 3. Вправа для подолання ригідності.

Метою є розвиток здатності дивитися на речі з різних точок зору. Учасницям пропонується розглянути неоднозначну ситуацію або проблему та знайти якомога більше альтернативних пояснень або інтерпретацій.

Приклад: Ситуація: "Підліток грубо розмовляє з вчителем".

У межах даного дослідження розроблено авторську програму тренінгу для жінок «Сила без бар'єрів».

### Сила без бар'єрів

Мета тренінгу: створити умови для усвідомлення, прийняття та подолання внутрішніх обмежень, що заважають особистісному розвитку, ефективній комунікації, прийняттю рішень та досягненню цілей.

#### Завдання:

1. Дослідити, які бувають психологічні бар'єри та як вони впливають на життя;
2. Усвідомлення власних психологічних бар'єрів;
3. Підвищення впевненості у власних силах через практичні вправи;
4. Підвищити здатність до відкритого спілкування та самопрезентації;
5. Сформувати позитивне Я та вміння діяти попри внутрішні бар'єри.

Час проведення: 80 хв.

Перелік матеріалів: ручка, папір.

#### Очікувані результати:

1. Учасники знатимуть про поняття психологічних бар'єрів та як вони впливають на життя;
2. Усвідомлять свої психологічні бар'єри;
3. Здобудуть впевненість у власних силах через практичні вправи;

4. Підвищать здатність до відкритого спілкування та самопрезентації;
5. Сформують позитивне Я та вміння діяти попри внутрішні бар'єри.

### **Структура тренінгу**

#### **ВСТУПНА ЧАСТИНА (10 хв)**

Привітання

Правила роботи у групі:

1. Бери активну участь у роботі.
2. Висловлюй свої думки від власного імені («я-висловлювання»).
3. Будь щирим і відкритим у спілкуванні.
4. Поважай думки, почуття та досвід інших.
5. Дотримуйся визначеного часу для висловлювань чи виконання завдань [12].

#### **Міні-лекція про психологічні бар'єри:**

Психологічний настрій людини відіграє важливу роль у подоланні труднощів. Коли внутрішній стан налаштований позитивно, долати перешкоди стає значно легше.

Існує легенда про одного буддійського учня, якому запропонували перестрибнути через меч, поставлений вістрям догори. Учень злякався й не зміг цього зробити. Тоді наставник узяв лозину такої ж довжини, як меч, встромив її в землю — і учень легко її перестрибнув.

Цей приклад наочно показав: головний бар'єр часто існує не зовні, а всередині нас. Щойно ми змінюємо своє сприйняття — перешкода втрачає свою силу [15].

Психологічні бар'єри - це внутрішні емоційно-вольові спонукання, які перешкоджають вільному самовираженню людини у комунікації, самосприйнятті, емоційній саморегуляції, і які можуть вплинути на те, як людина бачить і відчуває себе, хто вона є, які в неї здібності та як вона вписується у світ (наприклад – сором, почуття вини, страху, тривоги, низька самооцінка) [13].

В одному з інтерв'ю відомий рок-музикант Девід Боуї зізнався, що почав уживати наркотики, аби подолати власну сором'язливість і внутрішні психологічні обмеження. Тому, якщо ви також стикаєтеся з подібними бар'єрами, не варто вдаватися до крайніх заходів. Існують інші, здорові способи подолання страхів і невпевненості.

Психологи стверджують, що шість з десяти дорослих людей страждають від надмірної невпевненості в собі, яка часто є проявом глибших психологічних бар'єрів. Інші чотири людини наприклад, хоча б раз у житті відчували страх перед важливою зустріччю або публічним виступом. Коріння таких бар'єрів, як правило, тягнеться ще з дитинства. Але боротися з ними будемо тут і зараз, використовуючи конструктивні методи й підтримку.

Запитання для групи:

1. Як думаєте чи є у вас якісь психологічні бар'єри?

Очікування від тренінгу ( 3 хв.)

### **Вправа №1 «Самопрезентація» (10 хв.) [17]**

Мета:

- забезпечити швидке та комфортне знайомство між учасниками тренінгу
- дослідити, як учасники сприймають самих себе
- сформувати позитивне ставлення до власної значущості
- створити сприятливу атмосферу для відкритості та самовираження.

Інструкція:

Кожен учасник пише у верхній частині нотатків (які є в телефоні, або на пепері) своє ім'я, потім поділяє аркуш на 2 частини, зверху пише знак +, знизу пише знак -.

У верхній частині листа учасники записують те, що їм подобається — у природі, в людях, у собі. У нижній частині — те, що викликає у них неприємні відчуття чи неприйняття в навколишньому світі (наприклад, не люблю дощову осінь, не терплю брехунів). Після цього кожен зачитує свої записи вголос перед групою.

## **Вправа № 2** Методика Айзенка «самооцінки неадаптивних станів» (25 хв.)

Тест допомагає виявити певні неадаптивні стани (тривогу, фрустрацію, агресію) та особистісні характеристики, такі як тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність [5].

Тривожність — це природна емоційна реакція на стресові ситуації. Однак, якщо вона стає надмірною або постійною, це може свідчити про наявність певних розладів чи захворювань. Надмірна тривога здатна погіршувати якість життя, ускладнювати щоденні справи та бути сигналом серйозних проблем зі здоров'ям.

Фрустрація — це психічний стан, що виникає внаслідок переживань і поведінкових реакцій, спричинених труднощами, які здаються людині нездоланими або дійсно є такими. Вона виникає, коли реальність не відповідає очікуванням чи заважає досягненню мети.

Наприклад: ви усвідомлюєте, що настав час змінити професію, але боїтеся зробити рішучий крок; або хочете поставити запитання, проте стримує страх виглядати нерозумно.

Агресія — це поведінка, що спричиняє шкоду або руйнування як живих істот, так і предметів. Агресивність же — це більш стабільна риса характеру, що виявляється у схильності людини до агресивних дій.

Ригідність — це термін, що описує нездатність особи змінити свої переконання і звички, навіть у тих випадках, коли це було б логічно. Наприклад, ригідні люди відмовляються переглядати свою точку зору навіть після отримання нових фактів, що свідчать про їх неправоту.

Інструкція:

Якщо описаний стан часто відповідає вашому самопочуттю — поставте 2 бали. Якщо такий стан виникає іноді — 1 бал. Якщо він вам не властивий — 0 балів (див. додаток Б).

Запитання для групи:

1. Результати тесту були очікуваними чи неочікуваними?
2. Що нового дізнались про себе?

### 3. Чи згодні ви з результатами?

Рекомендації щодо тривожності, фрустрації, агресії та ригідності (5 хв.)

Перш за все, позбудьтеся шкідливих переконань:

- те, що я роблю, потребує постійного схвалення
- якщо я почну і кину, мене не будуть сприймати всерйоз
- після 20-30-45 вже пізно що-небудь починати
- діти — наче губки, а в мене на мінімальний розвиток піде вічність
- все це займе забагато часу, а у мене й хвилини зайвої немає
- нічого вже не змінити

Натомість застосуйте корисні:

- не важливо скільки мені років, важливо, що я прагну до своїх цілей

Спершу відпустіть обмежувальні переконання, які лише стримують вас:

- Мені постійно потрібно чути схвалення від інших.
- Якщо я за щось візьмусь і потім передумаю — мене перестануть поважати.
- Починати щось нове після 20, 30 чи 45 вже запізно.
- Діти розвиваються дуже швидко, а в мене все йде надто повільно.
- Усе це займе надто багато часу, а в мене й так немає вільної хвилини.
- Нічого вже не змінити — так як є, так і буде.
- Замість цього обирайте переконання, які допомагають рухатися вперед:
- Вік — не перешкода. Головне, що я маю бажання і крок за кроком йду до своїх цілей.
- Я маю право пробувати, помилятися, змінювати напрям і знаходити те, що підходить саме мені.
- Кожен має свій темп. Моє зростання відбувається саме тоді, коли я до нього готовий.

Краще зробити маленький крок зараз, ніж нічого не робити, чекаючи ідеального моменту.

- Зміни можливі — і вони починаються з мого рішення діяти.
- Я роблю це для себе, бо це важливо для мого розвитку та внутрішнього комфорту.
- Я дозволяю собі спробувати — а як буде далі, побачу з часом.
- Ніщо не може зупинити мене, якщо я справді хочу щось зробити.
- Я вірю в себе — у мене обов'язково все вийде.
- Зміни можливі завжди — і я можу створити їх самостійно.

## 1. Тривожність

1. Дихальні техніки: повільне глибоке дихання (вдих — 4 сек, затримка — 7 сек, видих — 8 сек).
2. Раціоналізація думок: запитуй себе: “Чи є в мене факти, що підтверджують цей страх?”.
3. Фізична активність: щоденні прогулянки або спорт знижують рівень кортизолу.
4. Режим та обмеження стимуляторів: регулярний сон, зменшення кофеїну, новин, соцмереж.

## 2. Фрустрація

1. Усвідомлення причин: назви проблему — це зменшує її силу.
2. Переорієнтація: замість фокусуватись на тому, що не виходить, переключись на іншу дію або завдання.
3. Гнучке планування: розбий великі цілі на дрібні кроки. Враховуй можливість помилок — це нормально.
4. Підтримка: проговори емоції з довіреною людиною.

## 3. Агресія

1. Пауза перед реакцією: порахуй до 10, вийди з кімнати, зроби кілька /глибоких вдихів./

2. Конструктивне вираження: використовуй "Я-повідомлення" ("Я злюсь, бо мені важливо...").

3. Фізичне вивільнення: спорт, танці, удари по подушці — все, що допоможе безпечно випустити емоцію.

#### 4. Ригідність (психологічна негнучкість)

1. Мислення "а що, якби...": тренуй уяву альтернативних рішень чи поглядів.

2. Контакт із новим: навчайся, пробуй нові підходи, спілкуйся з людьми іншого світогляду.

3. Рефлексія: "Чому мені важко прийняти інше бачення? Чого я уникаю?"

### **Вправа №3 «Крокодил» (20 хв.)**

Мета:

- подолання психологічних бар'єрів у комунікації,
- розвитку емоційного вираження,
- впевненості у собі.

Інструкція:

1. Один учасник отримує слово/поняття від тренера.

2. Його завдання — показати це слово жестами, мімікою, тілом. Не можна говорити чи писати.

3. Група намагається вгадати, що саме показує учасник.

4. Після виконання — обговорення:

1. Що ви відчували, коли виступали перед іншими?

2. Чи було важко показувати? Чому?

3. Як ви себе почували після того, як слово вгадали?

можна починати з легких і нейтральних слів (наприклад, «кіт», «велосипед»), а потім переходити до емоцій або абстрактних понять («сором», «сміливість», «стрес», «любов»), щоб розширити вираження.

### **Вправа №4 «Чарівні дзеркала» (10 хв.) [17]**

Мета заняття:

- Розвиток позитивного образу «Я»
- Зміцнення впевненості у собі
- Зменшення рівня тривожності

Завдання: Уявіть, що перед вами стоять три чарівні дзеркала. Намалюйте себе в кожному з них:

У першому дзеркалі — ви маленькі та налякані.

У другому — ви веселі та щасливі.

У третьому — ви сильні, сміливі та впевнені.

Питання для роздумів:

1. Яке зображення вам подобається найбільше?
2. На яке з них ви найбільше схожі зараз?
3. Яке «дзеркало» ви найчастіше бачите у своєму повсякденному житті?
4. Яким ви хотіли б бути?
5. Які емоції виникли під час створення кожного з трьох образів?

## **ЗАВЕРШЕННЯ**

Рефлексія (5 хв.)

У гугл формі учасниці відповідають на питання щодо проведеного тренінгу.

Картинки-передбачення для кожного учасника для позитивного закріплення (5 хв.)

## **Висновки до 2 розділу.**

Взаємозв'язок психологічних бар'єрів і фрустрації особистості та їх впливу на виникнення внутрішнього конфлікту у жінок в прийнятті феміністичних ідей був проаналізований у межах емпіричного дослідження.

За результатами авторської анкети «Як жінки сприймають ідеї фемінізму» було виявлено, що більшість жінок позитивно сприймають ідеї фемінізму. Це



свідчить про те, що феміністичні ідеї є актуальними для багатьох жінок, і вони готові до змін, які сприяють гендерній рівності.

Нами було виявлено за методикою самооцінка психічних станів Айзенка, що у більшості досліджуваних середній рівень тривожності, фрустрації та ригідності. Рівень агресивності низький. Це говорить про те, що жінки в цілому відкриті до нових ідей, але певний психологічний дискомфорт може ускладнювати прийняття феміністичних концепцій і викликати внутрішні протиріччя.

Аналіз за шкалою інтерналізованої мізогінії показав низький рівень внутрішньої ненависті до жінок серед опитаних, що підтверджує їхню підтримку феміністичних ідей та відкидання упереджень щодо жінок.

На основі отриманих даних розроблено методичні рекомендації для тренінгів, спрямованих на розвиток особистості жінок, підвищення їхньої самооцінки, емоційного інтелекту, комунікативних навичок, подоланню психологічних бар'єрів, внутрішніх конфліктів та здатності відкрито приймати феміністичні ідеї, не боючись осуду.

Отже, взаємозв'язок психологічних бар'єрів та фрустрації особистості, їхнього впливу на внутрішній конфлікт жінки у прийнятті феміністичних ідей підтверджується частково. Наявність середнього рівня тривожності, фрустрації та ригідності обумовлює певний внутрішній конфлікт, однак його глибина обмежена низькими рівнями агресивності та інтерналізованої мізогінії. Розроблені методичні рекомендації тренінгу можуть бути корисними для психологічної підтримки жінок у розвитку їхньої особистої стійкості та усвідомленого ставлення до своїх прав і можливостей.

## ВИСНОВКИ

Феномен прийняття феміністичних ідей часто пов'язаний з соціокультурним впливом, зокрема через стереотипи, дискримінаційні установки та можливий травматичний досвід, а також виникненням психологічних бар'єрів, що провокують внутрішні конфлікти у жінок.

Метою дослідження було встановлення взаємозв'язку між психологічними бар'єрами та виникненням внутрішнього конфлікту у жінок в контексті прийняття феміністичних ідей. Теоретико-емпіричний аналіз дозволив ідентифікувати тривожність, фрустрацію та ригідність як потенційні психологічні фактори, що ускладнюють процес інтеграції феміністичних цінностей.

Емпіричні дані, отримані за допомогою авторської анкети та методик самооцінки, виявили позитивне ставлення більшості респонденток до феміністичних ідей, що поєднується з середнім рівнем тривожності, фрустрації та ригідності. Низький рівень інтерналізованої мізогінії свідчить про відсутність значного внутрішнього опору, пов'язаного з гендерними стереотипами.

Результати дослідження частково підтверджують гіпотезу про вплив психологічних бар'єрів на виникнення внутрішнього конфлікту. Незважаючи на інтелектуальне сприйняття феміністичних концепцій, внутрішні психологічні механізми можуть генерувати сумніви, тривогу та страх соціального осуду, що ускладнює процес їхнього повного прийняття. З огляду на це, окрім популяризації фемінізму, необхідно забезпечити психологічну підтримку жінкам, спрямовану на подолання внутрішніх бар'єрів. На основі отриманих даних розроблено методичні рекомендації для тренінгових програм, спрямованих на мінімізацію негативного впливу психологічних бар'єрів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва, Н.Є., Перелигіна, Л.А. Теоретикометодологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник. 2016.
2. Боброва Л. Г. Внутрішні конфлікти як проблема психології особистості // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості/ за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Київ, 2011. Том 11. Вип. 4. Ч.1. С.111-116.
3. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с. – 977.
4. Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Гендерна психологія: Навч. посібник. – К.: „Академія”, 2004. – 308 с.
5. Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. ; за ред. О. М. Ігнатович. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практичний посібник /— Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. — 225 с.
6. Кісь. О., Дефініції фемінізму // Незалежний культурологічний часопис «І» число 17 / 2000 «Гендерні студії».
7. Кертис С., Феміністки не носять рожевого та інші вигадки. Львів: Видавництво Старого Лева, 2018.
8. Марценюк Т., Чому не варто боятися фемінізму. Київ: Комора, 2018. С. 7-15
9. Массанов А.В. Що таке психологічні бар'єри особистості? / А.В. Массанов // Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. статей / АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; Редкол. : С.Д. Максименко, М.М. Слюсаревський та ін. – К.: Міленіум, 2007. – Вип. 16 (19).
10. Михайлишин У.Б. Саморегуляція психічних станів у працівників органів внутрішніх справ / У.Б. Михайлишин// Проблеми емпіричних

- досліджень у психології. – 2014. – С. 107-113.
- 11.Маланчук - Рибак О.З.Жіночий рух як ідеологія практика суспільних змін. Основи теорії гендеру. Перший посібник. Київ Видавництво «К.І.С.». 2004. 267 с.
  - 12.Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : [навч. посіб.] – К. Л. Мілютіна. – К. : МАУП, 2004.
  - 13.Рєпнова Т.П., Кнутова М.В. (2024). Емпатія як важливий компонент соціального розвитку особистості та її емоційної культури. «Європейські орієнтири розвитку України: науково-практичний вимір в умовах воєнних викликів» Зб. наук. праць за матеріалами Міжнар. наук.-практ. конференції, 26 квіт. 2024 р., / НУ" ОЮА"; за заг. ред. С.В. Ківалова.–Одеса: Фенікс, 2024.–С. 827-829.
  14. Радченко Я. (24 листопада 2023). Терпіти не можна, долати: що таке мізогінія і як вона стає першим кроком до насильства над жінками. Zmina.info.
  - 15.Скаржинець Ю. "Варто освоїти мистецтво емоційної саморегуляції". Первомайська селищна громада, П: 23.05.2025
  16. Титаренко Т.М. (2008). Основи соціальної психології. К.: Міленіум.
  - 17.Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. Навчальний посібник. Видавництво «Центр учбової літератури»Київ – 2014.
  - 18.Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: Навчальний посібник. – К.: Наукова думка, 2000. – 190 с.
  19. Юммел М. С. Гендероване суспільство. —К.: Сфера, 2003. — 490 с.
  - 20.Crossman, Angela M.; Sullivan, Margaret Wolan; Hitchcock, Daniel M.; Lewis, Michael (2009). "When frustration is repeated: Behavioral and emotion responses during extinction over time". Emotion. 9 (1): С. 92.
  - 21.Kozar K. misogyny and apology of the feminine in the biblical Christian tradition. Sophia. Human and Religious Studies Bulletin. 2022. Vol. 20, no. 2. P. 25-27.
  - 22.McLaren M. Women's Activism, Feminism, and Social Justice. New York :

Oxford University Press, 2019.

23. Szymanski, D. M., Gupta, A., Carr, E. R., & Stewart, D. (2009). Internalized misogyny as a moderator of the link between sexist events and women's psychological distress. *Sex Roles*, 61(1-2), C. 101-109.

**Анкета «Як жінки приймають ідеї фемінізму»**

1. Як ви ставитеся до фемінізму?
2. Чи вважаєте ви себе феміністкою?
3. Наскільки важливими для вас є ідеї фемінізму? (Оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не важливо, 5 – дуже важливо);
4. Чи відчували ви дискримінацію за ознакою статі у своєму житті?
5. Як ви ставитеся до жінок, які активно висловлюють свої феміністичні погляди?
6. Чи вважаєте ви, що жінки часто перебільшують проблему дискримінації?
7. Чи підтримуєте ви вільний вибір жінки щодо того, яку роль вона хоче виконувати в сім'ї(мати дітей, працювати, поєднувати обидва варіанти), або не мати сім'ю?
8. Чи вважаєте ви, що фемінізм є важливим для сучасного суспільства?
9. Чи підтримуєте ви ідею рівних можливостей для чоловіків і жінок у всіх сферах життя?
10. Чи погоджуєтесь ви, що жінка має право на самовираження без осуду суспільства?

**Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка**

Методика призначена для діагностики таких психічних станів як:

тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Інструкція до тесту

Пропонуємо вам опис різних психічних станів. Якщо вам цей стан часто притаманний, поставте 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, поставте 1 бал, якщо зовсім не буває - 0 балів.

Тестовий матеріал

1. Не відчуваю в собі впевненості.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко засмучуюся.
5. Непокоюся про лише уявні неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися в своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я насилу переношу час очікування.
11. Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких все-таки можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
13. При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.
16. Я нерідко відчуваю себе беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан відчаю.
18. Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по-дитячому, хочу, щоб пожаліли.

20. Вважаю недоліки свого характеру невиправними.
21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для інших.
26. Не задовольняюсь малим, хочу найбільшого.
27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
28. Волію краще керувати, ніж підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я мстивий.
31. Мені важко змінювати звички.
32. Нелегко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
34. Мене важко переконати.
35. Нерідко у мене не виходить з голови думку, від якої слід було б звільнитися.
36. Нелегко зближуються з людьми.
37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко я проявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.
40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

#### Обробка результатів тесту

Підрахуйте суму балів за кожну групу питань:

- I. Питання №1-10 - тривожність
- II. Питання №11-20 - фрустрація;
- III. Питання №21-30 - агресивність;
- IV. Питання №31-40 - ригідність.

#### Інтерпретація результатів тесту

I. Тривожність:

- 0-7 балів - тривожність відсутня;



- 8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;
- 15-20 балів - висока тривожність.

## II. Фрустрація:

- 0-7 балів - маєте високу самооцінку, стійкі до невдач, чи не боїтеся труднощів;
- 8-14 балів - середній рівень, фрустрація має місце;
- 15-20 балів - низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач, фрустрований.

## III. Агресивність:

- 0-7 балів - спокійний, витриманий;
- 8-14 балів - середній рівень агресивності;
- 15-20 балів - агресивний, не витриманий, є труднощі при спілкуванні і роботі з людьми.

## IV. Ригідність:

- 0-7 балів - ригідності немає, легка переключаємість;
- 8-14 балів - середній рівень;
- 15-20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя.

**Шкала інтерналізованої мізогінії**

Шкала інтерналізованої мізогінії (IMS) - це 17-пунктова шкала, яка вимірює інтерналізоване культурне знецінення жінок. Різні риси, що відображаються цією шкалою, включають недовіру до жінок, знецінення жінок та надання переваги чоловікам над жінками.

**Недовіра до жінок**

1. Жінки перебільшують проблеми, які вони мають на роботі;
2. Жінки занадто легко ображаються;
3. Жінки прагнуть здобути владу, отримавши контроль над чоловіками;
4. Коли жінки програють чоловікам у чесній конкуренції, вони зазвичай скаржаться на дискримінацію;

**Знецінення жінок**

5. Загалом безпечніше не надто довіряти жінкам;
6. Коли справа доходить до справи, багато жінок брехливі;
7. Я думаю, що більшість жінок збрешуть, щоб досягти успіху;
8. Я впевнений, що інші жінки в моєму житті поведуться зі мною несправедливо;
9. Іноді інші жінки турбують мене, просто перебуваючи поруч;
10. Я вважаю, що більшість жінок говорять правду;

**Віддаєте перевагу чоловікам перед жінками**

11. Коли я перебуваю в групі, що складається з рівної кількості чоловіків і жінок, і жінка домінує в розмові, я відчуваю себе некомфортно;
12. Я відчуваю себе некомфортно, коли чую, як жінка авторитетно говорить на теми, де домінують чоловіки, наприклад, про футбол або скачки;
13. Я вважаю за краще слухати дикторів-чоловіків на радіо, ніж жінок;
14. Інтелектуальне лідерство в суспільстві повинно бути переважно в руках чоловіків;
15. Я вважаю за краще працювати на начальника-чоловіка;
16. Якби мені довелося перемогти іншу жінку за роботу, я б почувалася більш

задоволеною, ніж якщо б перемогла чоловіка;

17.Загалом, я вважаю за краще працювати з чоловіками.

Варіанти відповідей:

Кожен пункт оцінюється за 7-бальною шкалою Лайкерта від 1 (повністю не згоден) до 7 (повністю згоден).

Процедура підрахунку балів:

Бали за окремими пунктами використовуються для підрахунку середнього балу, при цьому вищі бали вказують на більшу інтерналізованість мізогінії.