

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**  
**Соціально-психологічний факультет**  
**Кафедра соціальної та практичної психології**

Реєстраційний № \_\_\_\_\_  
Дата реєстрації \_\_\_\_\_

**ГЕНДЕРНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЖІНОЧІСТЬ ПРЕДСТАВНИКІВ  
МОНОТЕЇСТИЧНИХ ТА ПОЛІТЕЇСТИЧНИХ РЕЛІГІЙ**

**Кваліфікаційна робота**  
**здобувача вищої освіти**  
другого (магістерського) рівня  
вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія  
освітньої програми Психологія розвитку  
24Мд-ПсихР групи  
**Бугарської Олени Ігорівни**

**Науковий керівник:**  
доцент кафедри соціальної та  
практичної психології,  
кандидат філософських наук, доцент  
**Пирог Ганна Володимирівна**

Рекомендовано до захисту  
рішенням кафедри соціальної та практичної психології

Протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ Наталія ПОРТНИЦЬКА

**м. Житомир – 2021**

Дата захисту «\_\_» грудня 2021 р.

Результат захисту

Оцінка за національною шкалою	за	Кількість балів за 100 бальною шкалою	ECTS

**Голова ЕК**

\_\_\_\_\_

(підпис)

Олександра БРЮХОВЕЦЬКА

**Члени ЕК**

\_\_\_\_\_

(підпис)

Наталія ПОРТНИЦЬКА

\_\_\_\_\_

(підпис)

Людмила КОТЛОВА

\_\_\_\_\_

(підпис)

Ганна ПИРОГ

**Секретар ЕК**

\_\_\_\_\_

(підпис)

Наталія БАРГІЛЕВИЧ

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РЕЛІГІЙНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО ЖІНОЧІСТЬ</b>	
1.1. Поняття та структура уявлень про жіночість .....	8
1.2. Особливості уявлень про жіночість в політеїстичних релігіях .....	15
1.3. Особливості гендерних уявлень про жіночість в монотеїстичних релігіях .....	31
Висновки до розділу 1 .....	45
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	
2.1. Місце та функції асоціативного експерименту серед інших методів психології .....	46
2.2. Характеристика вибірки та процедури дослідження .....	49
Висновки до розділу 2 .....	51
<b>РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ РЕЛІГІЙНОЇ СВІДОМОСТІ ТА ГЕНДЕРНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО ЖІНОЧІСТЬ</b>	
3.1. Аналіз гендерних уявлень про жіночість представників монотеїзму.....	52
3.2. Аналіз гендерних уявлень про жіночість представників політеїзму.....	57
3.3. Аналіз релігійних уявлень про жіночість у представників монотеїзму та політеїзму.....	63
3.4. Тренінгова робота .....	69
Висновки до розділу 3.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	76
ДОДАТКИ.....	83

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Вивчення проблеми гендерних уявлень про жіночність досить актуальне у наш час. Поняття що таке жінка, жіночність, сексуальність, роль жінки, ідеал та обов'язки хвилюють сотні дівчат, сотні жінок. Ринок інформаційних послуг переповнений купою тренінгів, книг, майстер класів про те як бути сексуальною і привабливою жінкою, і що найцікавіше – тренери та коучі які користуються попитом – це чоловіки. Чому жінки ходять на такі тренінги до чоловіків у яких немає ніякої не просто психологічної а навіть хоча б вищої освіти? Чому жінки довіряють більше в питаннях жіночності та сексуальності чоловікам? Чому жіноча стать втратила зв'язок зі своєю внутрішньою жінкою і так відчайдушно намагається її відновити. Сотні жінок кожного дня лягають під ніж аби стати «гарною та сексуальною». І мене хвилюють глибинні психологічні причини що змушують жінок постійно сумніватися у собі, своєї виключності, знецінювати себе, поступатися своїми інтересами заради чого б то не було. Зокрема я вважаю що характер гендерних упереджень та стереотипів визначається соціокультурними факторами. На них впливають етнічна приналежність, вік, релігійні погляди людини. Найбільш істотний вплив на зміст гендерних стереотипів справляє релігія. Вона є тим соціальним інститутом, який зберігає та відтворює традиційні гендерні установки.

Середньовічні філософи Августин, Фома Аквінський, Філон Александрійський стверджували, що «чоловіче» являє собою божественне, а «жіноче» – образ тілесного світу. Чуттєве та тілесне має руйнівний характер, і саме тому «жіноче» ставиться нижче в ієрархії. Філософія Нового часу все «чоловіче» асоціює з розумом, а «жіноче» із природою. Тому тенденція до придушення тілесного могла переноситися на придушення фемінного в культурі.

Сучасні трактування гендерної взаємодії і співпраці в культурних традиціях, детермінованих різними релігійними системами, різним світоглядом, є актуальним і цікавим предметом для вивчення. В цей час слід зазначити

зростання впливу церкви як соціального інституту на процеси розвитку суспільства. Інтерес до вивчення гендерних стереотипів як різновиду соціальних стереотипів сформувався в останні десятиліття. Значною мірою це було пов'язано з появою гендерних досліджень у науці 70-80-х рр. ХХ ст. Становлення поняття «гендер» у соціології та філософії починається з другої половини ХХ ст. Сам термін «гендер» увів у науковий обіг Р. Столлер у 1963 році, розрізливши, таким чином, поняття «стать», яке було категорією біологічної науки, та поняття «гендер», яке передбачає певні психологічні та культурні відмінності, поняття «родової сутності» – розуміння приналежності людини до тієї чи іншої статі.

Сьогодні у вітчизняній науці відзначається посилення інтересу до вивчення гендерного питання. Слід зазначити, що вплив релігійних поглядів на гендерні стереотипи в сучасному суспільстві в цілому залишається слабо вивченою проблемою. Незважаючи на це, «рухи за гендерну рівність і надання жінкам рівних із чоловіками можливостей в ієрархіях релігійних спільнот і організацій існують не лише в християнстві, а в усіх релігіях тих суспільств, де гендерна рівність є цінністю. Сучасні дослідники гендерної проблематики та релігії (К. Саммет, Б. Хеллер, С. Ландверт) мають на меті показати важливість автономності гендерних досліджень. Німецький дослідник Б. Хеллер зазначає, що гендерні дослідження створені як незалежна дослідницька дисципліна та повинні бути включені в контекст усіх досліджень.

**Об'єкт дослідження:** поняття та категорії жіночності.

**Предмет дослідження:** гендерні уявлення про жіночість представників монотеїстичних та політеїстичних релігій.

**Мета дослідження:** визначити та дослідити уявлення про жіночість притаманні чоловікам і жінкам – представникам монотеїзму та політеїзму.

**Гіпотеза дослідження:** Жінки та чоловіки, представники монотеїстичних релігій ототожнюють жіночість з материнськими, сімейними якостями, в той час як чоловіки та жінки політеїстичних релігій - більше надають перевагу тілестності, характеру та розуму.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми гендерних уявлень про жіночність .
2. Вивчити особливості уявлень про жіночність у різних релігійних напрямів.
3. Розробити та апробувати емпіричне дослідження з питань уявлення про жіночність .
4. Проаналізувати результати емпіричного дослідження з питань уявлень про жіночність.

**Методологічні та теоретичні основи дослідження** склали основні положення К.Г.Юнга, Г.В.Ф Гегеля, С.Бема; Г. В. Пирог – про значення релігійних цінностей та релігії для віруючих, ціннісна природа релігії; культурна, релігійна та міфологічна спадщина різних народів світу.

**Методи та організація дослідження.** Для вивчення гендерних уявлень про жіночність представників монотеїстичних та політеїстичних релігій було використано наступні методи: теоретичні – аналіз та узагальнення літератури з данної проблематики *емпіричні* – розроблений асоціативний експеримент на тематику жіночості. У дослідженні взяли участь 51 людини віком від 14 до 45 років, які є чоловіками та жінками ,представниками течій монотеїзму та політеїзму.

**Теоретичне та практичне значення.** На основі аналізу та узагальнення праць, що присвячені дослідженням релігійним напрямкам монотеїзму та політеїзму – було запропоновано модель зв'язку релігійної течії зі ставленням до жіночості у чоловіків та жінок. Результати дослідження можуть бути корисними для психологів, які розробляють жіночі тренінги, які консультують жінок, та для подальших теоретичних та практичних розробок в галузі психології релігії, соціальної психології та психології особистості, а також в рамках психоедукації.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що вперше запропоновано дослідити зв'язок гендерних уявлень про жіночність у представників релігій

монотеїзму та монотеїзму а також проведено емпіричне дослідження цього зв'язку;

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження апробовано на Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Актуальні проблеми особистісного зростання» (13 травня 2021 року) на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка, Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції для студентів та аспірантів «Актуальні питання професійної діяльності соціального працівника та психолога в сучасному світі» (28 жовтня 2021 року) на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

**Публікації.** Результати дослідження висвітлено у 1 публікації:

1. Бугарська О.І. Образ жінок у політеїстичних та монотеїстичних релігіях. *Прикладні аспекти особистісного зростання: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 13 травня 2021 р.)* / Ред. колегія: Л. О. Котлова, Г. В. Пирог / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021. С. 181-183.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел (73 найменування), додатків (на 1 сторінці). Загальний обсяг становить – 83 сторінки друкованого тексту, з них –72 сторінки основного тексту. Робота включає 3 рисунка і 11 таблиць.

## РОЗДІЛ 3

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ РЕЛІГІЙНОЇ СВІДОМОСТІ ТА ГЕНДЕРНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО ЖІНОЧІСТЬ

#### 3.1. Аналіз гендерних уявлень про жіночість представників монотеїзму

У таблиці 3.1 ми розподілили по категоріям асоціації, отримані від жінок монотеїстів.

Таблиця 3.1

#### Семантичний-аналіз асоціацій, отриманих від жінок монотеїстів переважно християнок на слово-стимул «жіночість»

	Категорії		Поняття, що входять	Відсотки
1	Жіночість	1.1 Внутішній світ	Емпатія, глибина, добро, творчість, духовна краса, легкість, досконалість, вміння говорити на будь-які теми, розум, культура, чуйність, любов до всього, мудрість, хитрість, щирість, спокій, співчуття, уважність, відвертість, вразливість, естетичність, толерантність, освідченість	18.2%
		1.2 Характер	Впевненість, мужність, харизма, енергетика, свобода, незалежність, сильна, відповідальна, весела, винахідлива, доброзичливість, охайність, поступливість, комунікабельність, почуття гумору, самостійність, реалізм, легкість, повага до віра.	16.5%



2	Жінка -Запах	1.3 Поведінка	Елегантність, етикет, кокетливість, ввічливість, манери, привітність, леді, стриманість, грайливість, вишуканість, скромність, порядність, акуратність, милість, вихованість, без шкідливих звичок, цнотливість.	11.9%
		1.4 Тілесність	Сексуальність, краса, правабливість, природність, чистота, сміх, грація, постіль, догляд, фігура, тендітна, флюїди, пухкі форми, охайний зовнішній вигляд, чудове володіння тілом, дівчина, витонченість, запах, чуттєвість.	27.3%
		1.5 Материнство	Материнство, затишок, ніжність, Берегиня сім'ї та роду, тепло м'яккість, дбайливість.	15.9%
		1.6 Матеріальні цінності	Вбрання, постіль, шовк, підбори, сукня, мінімалізм, туфлі, парфуми, манікюр, стиль одягу.	7.4%
		1.7 Природа	Весна, троянди, запах, хвилі, кішка.	2.8%
3	Жінка-Колір	Кориця, запах приємний і не різкий, троянди, шоколад, парфуми, приємний в міру солодкий аромат, квітковий, солодкий, конвалія, ніжний, приємний, не різкий, дорогий запах, свіжість, різний, лаванди, троянд, привабливий, незабутній,	Рожевий, колір елегантності, підкреслюючий фігуру, червоний, білий, синій, смарагдовий,	

4	Жінка-Звук	коричневий, блідо-рожевий, беж, більше пастельні і ніжні тона ,жовтий, чорний, зелений. Арфа, більше спокійний, фортепіано, мелодійний, мелодійний, дзвіночок, Спів птахів, спокійний і чуттєвий, класика, стукіт підборів, піаніно, скрипка, високий, м'який, фа, милозвучний
5	Жінка-Смак	Вино, не пікантний, вишуканий, ваніль, вишня, солодке ламбруско з сиром брі, ніжний, солодкий з пікантними нотами, терпкий, Виноград, карамелі, п'яний, кофе, солоний, пестливий, різний, Ттортика
6	Жінка -Герої з фільму або мультфільму	Мемуари гейші, Фільм Малена, Анджеліна Джолі Турист, мати Рапунцель, Ельза, Одрі Хептберн, Анджеліна Джолі, Жанна Д'Арк, Жасмін, Лілі « Как я встретил вашу маму», Емілі «Эмили в Париже», Ельза, Жасмін, Наталі Портман, Пенелопа Круз, Меган Фокс, Джулія Робертс, Красавица и чудовище, Маліфісента, Мелані («віднесені вітром»), Мерлін Монро, Кіра Найтли, Багіра.
7	Жінка -З якою сферою у житті	Влаштування домашнього затишку і творчі професії, юридичної сфери, робота, дизайнер, жінка, яка займається тим, що їй подобається, не дивлячись на сфери життя, б'юти сфера, краса, духовність, саморозвиток, родина, кохання, сфера культури і мистецтва, бізнес вумен, хазяйка салону, засновниця парфюмерії чи косметики , просто дружина олигарху, але не домогосподарка , стосунки, хореографія, освіта,

	журналістика, мистецтво, здоров'я, господарство, манікюр, макіяж.
--	--

А потім визначили пріоритетність категорій на слово жіночість.

Таблиця 3.2

### Монотеїсти жінки

	Категорії	Монотеїсти
Пріоритет	Стать : жіноча	Відсотки
№ 1	Тілесність	27.3%
№ 2	Внутрішній світ	18.2%
№ 3	Характер	16.5%
№ 4	Материнство	15.9%
№ 5	Поведінка	11.9%
№ 6	Матеріальні речі	7.4%
№ 7	Природа	2.8%

У таблиці 3.2 ми спостерігаємо що у жінок монотеїстів підвищений інтерес до тілесності жінки та внутрішнього світу ,ніж до материнства поведінки чи матеріальних речей.

Таблиця 3.3

### Семантичний-аналіз асоціацій, отриманих від чоловіків монотеїстів на слово-стимул «жіночість»

	Категорії	Поняття, що входять	Відсотки
1	Жіночість	1.1 Внутрішній світ	Мудрість, толерантність, ранимість, розум, інтуїція, доброта, віра, щирість, доброта, чаріність, утіленість, любов, гармонія, диво.
			15.4%

	1.2 Характер	відповідальність, статність, раціональність, порядність, вірність, емоційність, чесність, слабкість, інтригуюча, жіноча логика, плітки, сварки, вимоги.	14.4%
	1.3 Поведінка	Скромність, культурність, тактовність, стриманість, інтелігентність, асертивність, елегантність, вишуканість, вихованість, цнота.	12.5%
	1.4 Тілесність	Витонченість, крупність, краса, сексуальність, доглянутість, жіноча стать, гармонійність, естетичність, охайність, грація, дівчина, груди, секс.	26.9%
	1.5 Материнство	Ласка, любить дітей, ніжність, турботливість, сімейність, мати, берегиня, тепло, домогосподарка, сімейне вогнище, кухня.	28.8%
	1.6 Матеріальні цінності	Макіяж, спідниця.	1.9%
	1.7 Природа	Асоціації на данну ознаку відсутні.	0%
2	Жінка -Запах	Лёгкий і ніжний, солодкий, лаванда черешня полуниця, троянда, мята, перець, Полеві квіти, ваніль, тіла	

3	Жінка-Колір	Червоний, бежевий, білий, чорний, зелений, теплий(світло рожевий), жовтий, розовий, жовтий, ціановий, косей.
4	Жінка-Звук	Колскова, сміх, плач, крик, щебіт пташок, природа, як кришталь, колискова, голос.
5	Жінка-Смак	Сухе вино, солодкий, шоколад, мед, грейпфрут, цукерки, торт, яскравий, біг-мак, манго, гірко-солодкий, їжі, одяг, парфуми.
6	Жінка -Герої з фільму або мультфільму	Польський фільм «Три горішки для Попелюшки», Попелюшка, Роза(Титаник), Катерина(Москва сльозам не вірить), Емілія Калрк, Герміона Грейнджер, Дейнеріс Таргаріен, Попелюшка, Дорі з м/с "Немо", Капітан марвел, Франсін Сміт з Американського тата, Роза з х.ф. "Титанік", Фіона.
7	Жінка -з якою сферою у житті	Мистецтво, освіта, здоров'я, родина, розвиток, творчество, родина, танцівниця, Дім, консьержка, погода, хозяйка.

У данній таблиці 3.3 ми розподілили по категоріям асоціації отримані від чоловіків монотеїстів.

А потім визначили пріоритетність категорій на слово жіночість.

Таблиця 3.4

### Монотеїсти чоловіки

	Категорії	Монотеїсти
Пріоритет	Стать: чоловіча	Відсотки
№ 1	Материнство	28.8%
№ 2	Тілесність	26.9%
№ 3	Внутрішній світ	15.4%
№ 4	Характер	14.4%
№ 5	Поведінка	12.5%
№ 6	Матеріальні речі	1.9%

№ 7	Природа	0%
-----	---------	----

У таблиці 3.4 ми спостерігаємо що у чоловіків монотеїстів підвищений інтерес до категорії материнства жінки та тілесності, ніж до внутрішнього світу.

### 3.2. Аналіз гендерних уявлень про жіночість представників політеїзму

У таблиці 3.5 ми розподілили по категоріям асоціації отримані від жінок політеїстів.

Таблиця 3.5

#### Семантичний-аналіз асоціацій, отриманих від жінок політеїстів на слово-стимул «жіночість»

Категорії		Поняття, що входять	Відсотки
Жіночість	1.1 Внутрішній світ	Розум, розсудливість, легкість, мудрість, чуттєвість, сяяння, гармонія, чарівність, любов, доброта, енергія, натхнення, творчість, внутрішня сила, прийняття, наповненість, спокій, радість, талант, переваги, самість.	22.8%
	1.2 Характер	Вдячність, емоційність, красномовність, легкість, впевненість, харизма, слабкість, м'якість, гнучкість, відданість, незалежність, коварність.	14.2%
	1.3 Поведінка	Ввічливість, елегантність, вишуканість, манери.	3.9%

	1.4 Тілесність	Тендітність, плавність, текучість, сексуальність, естетика, оголеність, привабливість, краса, чуттєвість, гнучкість, фігура, волосся, томність, грація, задоволення, бажання, жіноча стаття, догляд, танці.	33.9%
	1.5 Материнство	Ніжність, затишок, дбайливість, тепло, мати	9.4%
	1.6 Матеріальні цінності	Спідниця, стиль одягу, прикраси, плаття.	3.9%
	1.7 Природа	Троянда, вода, береза, весна, Венера, богині природи.	11.8%
Жінка -Запах		парфум ,троянда, легкий, витончений, п'яний, ваніль, солодкий, квітковий, цитрусовий, терпкий, хвойний, табак ,лотос ,персики, запах весни, літа.	
Жінка-Колір		Червоний ,рожевий, блідо-рожевий, всі крім чорного, пастельні тони, синій, зелений.	
Жінка-Звук		Арфа, дощ, тихий, дзвінкий, сопілка, мелодія приємна, фортепіано, шум води, гітара, голос Поліни Гагаріної, Гірський струмок, флейта, спів птахів, мантри.	
Жінка-Смак		Ваніль, солодкий, «з родзинкою», освіжаючий, шоколад, десерт, з перчинкою, з бульбашками, котлета, вишня, кисло-солодкий, ягоди, полуниця.	

Жінка-Герої з фільму або мультфільму	Всі жінки відьми (Фібі), Мерлін Монро, Холлі Голайтли, Дюймовочка, Гордість і упередження, Диявол носить прада, моана, красавица и чудовище, Жасмін з мультика Аладін, головна героїня з мульт."Красуня та Чудовисько", Субхадра и Драупади(Махабхарата), Емілі в Парижі, Холлі Голайтли (Сніданок у Тифані), Диво-Жінка.
Жінка-З якою сферою у житті	Мистецтво, кар'єра, краса, З будь якою яка приносить користь, творчість, материнство, традиції, музика, танці, ескорт, має бути реалізована у всіх сферах, дім, сім'я,духовність, саморозвиток, яскравість, життята відпочинок.

А потім визначили пріоритетність категорій на слово жіночість.

Таблиця 3.6

### Політеїсти жінки

	Категорії	Політеїсти
Пріоритет	Стать: жіноча	Відсотки
№ 1	Тілесність	33.9%
№ 2	Внутрішній світ	22.8%
№ 3	Характер	14.2%
№ 4	Природа	9.4%
№ 5	Материнство	9.4%
№ 6	Матеріальні речі	3.9%
№ 7	Поведінка	3.9%



У таблиці 3.6 ми спостерігаємо що у жінок політеїстів підвищений інтерес до тілесності жінки та внутрішнього світу так само як і у чоловіків монотеїстів ,ніж до материнства поведінки чи матеріальних речей.

Таблиця 3.8

**Семантичний-аналіз асоціацій, отриманих від чоловіків політеїстів на слово-стимул «жіночість»**

Категорії		Поняття, що входять	Відсотки
Жіночість	1.1 Внутрішній світ	Гармонія, довіра, енергія, емоційність, безпосередність, сила волі, доброта, спокій, людяність, кохання, мудрість, душевність, розум, диво, простота.	19.4%
	1.2 Характер	Вірність, порядність, покірність, впевненість, нестриманість, дикість, наполегливість, стійкість, терпіння, мужність.	20.4%
	1.3 Поведінка	Асоціації на подану ознаку відсутні.	0%
	1.4 Тілесність	Привабливість, пристась, сексуальність, краса, сексапільність, дикість, запал, шаленість, дівчина, очі, губи, груди, шкіра, стони, обійми, посмішка, сльози, руки.	30.1%
	1.5 Материнство	Ніжність, турбота, материнство, підтримка, виховування дітей, хазяйка, затишок , будинок, тепло.	21.5%
	1.6 Матеріальні цінності	Каблучка, плаття ,одяг.	4.3%

	1.7 Природа	Весна, квіти, літо.	4.3%
Жінка-Запах		Квітучий сад, ромашкове поле, троянди, парфуми, волосся, Молока, персик, яблуко, квіти, запах шампуню на волоссі.	
Жінка-Колір		Червоний ,білий ,зелений, чорний, синій, пудровий, рожевий, каштановий	
Жінка-Звук		Дзвінкий сміх, пристрасний шепіт, муркіт кішки, мяу, стони, приємний, м'який, спів птахів,.	
Жінка-Смак		Шоколад з червоним перцем, вишня, червоне вино, солодко-солоний, згущене молоко, банан, апельсин, м'ясо, шоколад, крем, солодкий, бургер, ягоди, чорний чай з бергамотом.	
Жінка -Герої з фільму або мультфільму		Лагерта з вікінгів, Анна Ярославна – дочка Олега Ярослава, Головна героїня з «Кавказька полонена» Гаєчка з Чіпа і Дейла, Моана, Аліса, Тріша Елрік (Fullmetal Alchemist).	
Жінка -З якою сферою у житті		Берегиня, діти, кохання, вчителька, вихователь, медик, сім'я, робота, відпочинок, танці, музика, вільний від роботи час і особисте життя.	

У данній таблиці 3.8 ми розподілили по категоріям асоціації отримані від чоловіків політеїстів.

А потім визначили пріоритетність категорій на слово жіночість.

Таблиця 3.9

### Політеїсти чоловіки

	Категорії	Політеїсти
Пріоритет	Стать : чоловіча	

№ 1	Тілесність	30.1%
№ 2	Материнство	21.5%
№ 3	Характер	20.4%
№ 4	Внутрішній світ	19.4%
№ 5	Природа	4.3%
№ 6	Матеріальні речі	4.3%
№ 7	Поведінка	0%

У таблиці 3.9 ми спостерігаємо що у чоловіків політеїстів підвищений інтерес до тілесності жінки та внутрішнього світу ,ніж до материнства поведінки чи матеріальних речей.

### **3.3. Аналіз релігійних уявлень про жіночість у представників монотеїзму та політеїзму**

У таблиці 3.10 ми спостерігаємо, що у політеїстів та монотеїстів привабливість тіла займає досить високі показники. В обох культурах – жінки більше приділяють увагу тілесності ніж чоловіки. Хоча загалом тілесність в образі жінки на першому місці в політеїстів, і на другому в монотеїстів ( на першому в них материнство).

Таблиця 3.10

#### **Загальний семантичний-аналіз асоціацій, отриманих від чоловіків та жінок, монотеїстів та політеїстів на слово-стимул «жіночість»**

Категорії	Монотеїсти		Політеїсти	
	Жінки	чоловіки	Жінки	Чоловіки
Тілесність	27.3%	26.9%	33.9%	30.1%

Внутрішній світ	18.2%	15.4%	22.8%	19.4%
Характер	16.5%	14.4%	14.2%	20.4%
Материнство	15.9%	28.8%	9.4%	21.5%
Поведінка	11.9%	12.5%	3.9%	0%
Матеріальні речі	7.4%	1.9%	3.9%	4.3%
Природа	2.8%	0%	11.8%	4.3%

В *монотеїстів* та *політеїстів* жінки на 3% вище ототожнюють жіночість з душею, внутрішнім світом людини, куди ввійшли асоціації на тему духовної краси, наповненості та енергійності, мудрості та глибини. Але в цілому *політеїсти* і чоловіки і жінки надали духовній жіночості більшу значимість ніж монотеїсти.

*Політеїсти* чоловіки надають характеру жінки досить високу значимість (20%) і перераховують такі означення як «дика ,шалена, запальна ,впевнена та покірна), в той час як жінки політеїсти та *монотеїсти* обох гендерів оцінюють характер жінки приблизно однаково (16-14%) і називають здебільшого такі поняття як слабкість, легкість, вірність, відповідальність, впевненість, порядність .

### **Поведінка**

Коли ми аналізували отримані данні від *монотеїстів* то помітили що християни і католики на слово «жіночість» здебільшого називають норми поведінки, певні шаблони поведінки які прийняті в соціокультурному середовищі. Шаблонами є Ідеальні зразки поведінки про те як жінка має думати ,поводити себе , що вона має говорити і як - в конкретних ситуаціях.

В той час як *політеїсти* взагалі не приділяють цьому увагу.

### **Матеріальні речі**

В цю категорію ми віднесли певні матеріальні блага, речі що мають певну майнову цінність, які можна наприклад : віддати, купити чи продати.

Наприклад сумка, постіль, шовк , підбори та інше.

*Жінки монотеїсти* (7.4%) порівняно з чоловіками монотеїстами (1.9%) отримали досить високі показники .

В той час як політеїсти обох гендерів отримали майже однакові результати (3.9 -4.3%). Що свідчить що жінки монотеїсти більшою мірою оцінюють жіночність за матеріальними благами .

### **Природа**

Також серед проаналізованих слів на слово жіночність виокремилась категорія «Природа», і досить часто **політеїсти** (жінки 11.8% та чоловіки 4.3%) ототожнюють жіночність з природою: з щєбітом пташок, з порами року, з квітами, водою, чи дощем, а також- Богинями природи. Що не дивно, адже в політеїзмі святкуються рівнодення та сонцестояння. Також різні ритуальні святкування проводяться здебільшого на природі біля водойми з ритуальним вогнищем.

І на противагу, *монотеїсти* (2.8% і чоловіки 0%) в віруваннях яких - зовсім відсутній зв'язок з природою .

### **Материнство**

Атмосфера лагідної ,люблячої родини вабить багатьох людей, і мабуть чи ненайголовніше місце в родині – грає жінка, яка створює домашній затишок та тепло. І, не дивно, що жіночність у багатьох людей асоціюється саме з відношенням матері до дитини, сімейним вогнищем та атмосферою в будинку .

Ця категорія мабуть чи не найголовніша в нашій вибірці, адже здебільшого на ній базувалася наша гіпотеза.

На першому місці в *монотеїстів –чоловіків* (28.8%) материнство ототожнюється з жіночністю, а в *політеїстів–чоловіків* (21.5%) на другому ( на першому в них тілесність)

Проте у жінок –монотеїстів материнство аж на 4 місці, у жінок–політеїстів материнство на 5 місці.

### **Жінка - запах**

Як *монотеїсти*, так і *політеїсти* обох статей асоціюють жінку на запах з квітами, дехто називав конкретні квіти: троянду, лаванду, ваніль. Хтось же просто відповідав« квіти».

### **Жінка-колір**

Отримані нами результати дослідження показали що :

*Жінки* як *політеїсти* та *монотеїсти* асоціюють жінку з рожевим кольором. Рожевий колір пов'язаний з гармонією, теплом та близькістю. Багато в'язниць мають рожеві клітини, через заспокоюючий ефект кольору, аби зменшити жорстокість серед ув'язнених. Також у всіх мультфільмах і фільмах про дівчаток принцес –завжди присутній рожевий колір, рожеві будівлі та оздоблення. Чоловіки такі мультфільми не дивляться, і мабуть через це з ним не асоціюють жіночність.

А з червоним *чоловіки* та *жінки обох релігійних напрямків* асоціюють жіночність. Ми можемо припустити що це по'язано з тим що, у західних культурах червоний асоціюється з владою релігією, впливом. Це колір королів та королев, кардиналів, розкішного та дорогого оксамиту, колір сміливості, пристрасті, сигналу, збудження, еротизму. Колір крові, та небезпечних рослин чи тварин. Цей колір - найдовша довжина хвилі світла у видимому спектрі світла.

Також менш популярними кольорами є: серед жінок монотеїстів та чоловіків політеїстів-білий (колір чистоти, невинності, ідеальності і завершеності); та бежевий -серед жінок монотеїстів, і чорний -серед чоловіків політеїстів.

### **Жінка-звук**

Отримані результати дослідження показали що жінка за звуком у *монотеїстів* чоловіків та жінок а у *політеїстів* лише чоловіків асоціюється з звичайними людськими емоціями і словами як то: сміх, сльози, пристрасть, шепіт.

### **Жінка-смак**

У монотеїстів та політеїстів жінка на смак асоціюється з солодощами,

Та у політеїстів додатково ще з фруктами ( знову додаткова наближеність до природи.

### **Жінка-сфера життя**

У жінок *монотеїстів* та *політеїстів* на першому місці жінка асоціюється з творчістю мистецтвом, на другому з родиною та сімейним затишком.

На 3 місці лише у жінок *монотеїстів* – кар’єра.

У чоловіків *монотеїстів* та *політеїстів* жінка на першому місці асоціюється з родиною, на другому – творчістю.

### Жінка – герої з фільму або мультфільму

В цій категорії жінки як *монотеїстичних* релігій так і *політеїстичних* – віддали перевагу героїням з більш емансипованим характером, жінкам в яких на першому місці був саморозвиток, реалізація, які поводять себе на рівні з чоловіками, вільно змінюють сексуальних партнерів, та займають керівні посади.

Чоловіки *обох релігійних напрямків* віддали однакове значення як і фемінним героїням так і маскулініним.

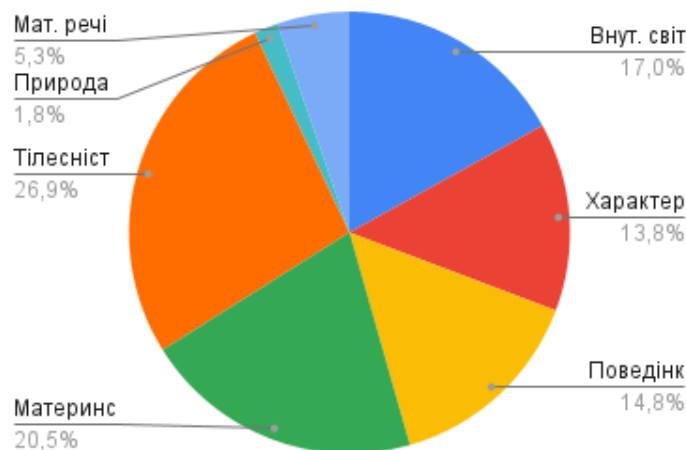


Рис 3.1. Відсотковий аналіз оцінки жіночності за категоріями у монотеїстів

На Рисунку 3.1. Ми спостерігаємо що монотеїсти здебільшого оцінюють жіночність за тілесністю, материнством та внутрішнім світом жінки та поведінкою жінки.

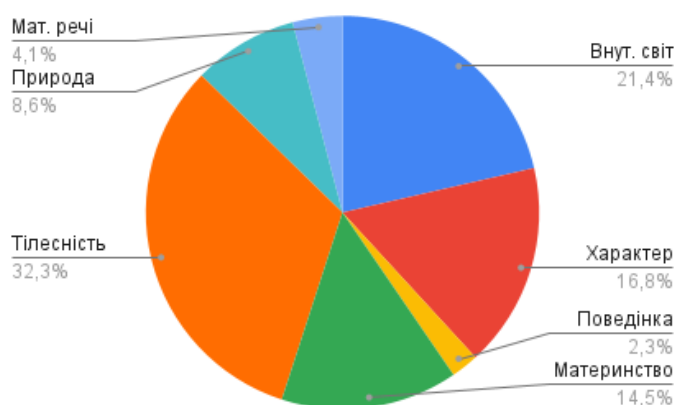


Рис 3.2. Відсотковий аналіз оцінки жіночності за категоріями у політеїстів

На Рисунку 3.2. Ми спостерігаємо що політеїсти здебільшого оцінюють жіночність за тілесністю, внутрішнім світом та характером жінки, материнство також грає роль ,але значно меншу. Але якщо подивимось на Рис 3.12. Ми зможемо побачити як політеїсти та монотеїсти розглядають категорію жіночності загалом.

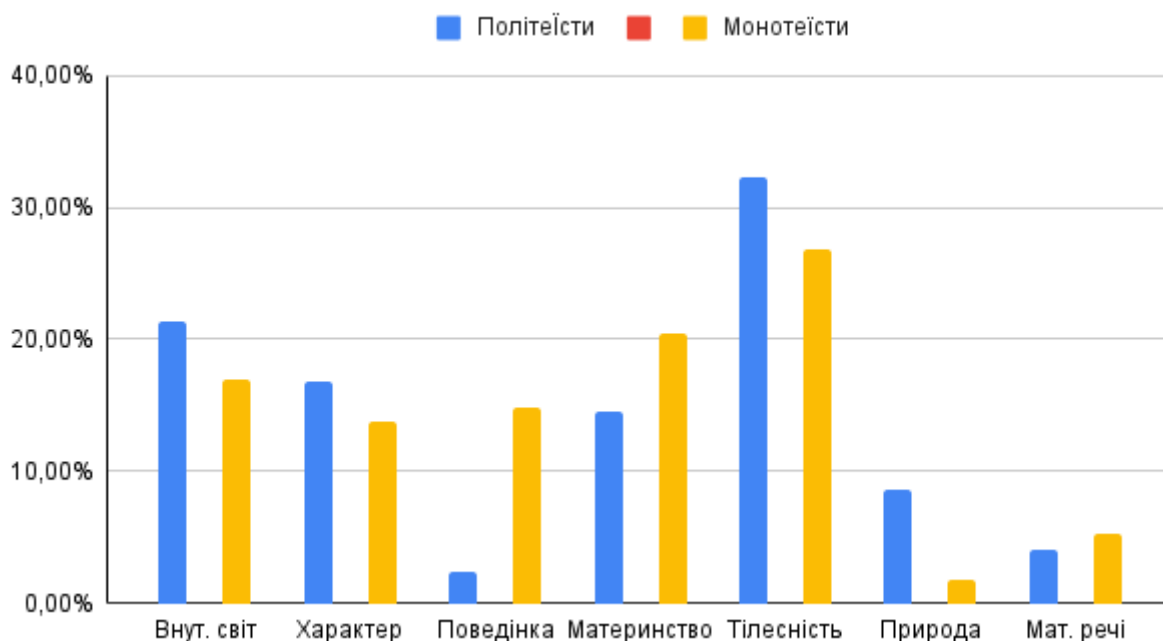


Рис 3.3. Відсотковий аналіз переваги категорій політеїстів та монотеїстів загалом



На Рисунку 3.3. Ми бачимо що як політеїсти так і монотеїсти оцінюють жіночність за тілесністю ,внутрішнім світом характером та материнськими якостями.

Отже ми можемо стверджувати що, гіпотеза підтвердилася частково , адже як в монотеїстичних релігіях так і в політеїстичних релігіях тілесність та сексуальність, краса, привабливість є невід'ємною частиною жіночності. І аспекти «тілесного я» які формуються на підставах чуттєвого досвіду, візуального сприйняття, естетичних, культурних поглядах хвилюють як і чоловіків так і жінок різних релігійних напрямів. Осмислена тілесність у наш час переходить від біологічного тіла до «соціального» і несе в собі певні «коди» культури, які ще довго будуть досліджуватися.

Якщо говорити про жіночність та материнство - ця частина гіпотези також підтвердилася частково. Як і в монотеїзмі так і в політеїзмі чоловіки ототожнюють матір, сімейний затишок, дім - з справжньою еталонною жіночністю. В той час як жінки, коли говорять про жіночність - більше звертають увагу на внутрішній світ та характер ніж на материнство.

Проте в монотеїстичних релігіях як жінки так і чоловіки асоціюють жіночність з соціально «правильними» нормами поведінки та з предметами гардеробу. В той час як політеїсти ці речі майже ігнорують, але асоціюють жінку з природою та природними явищами, що підтверджує їх вірування і міфологічно-обрядову спадщину.

### **3.4. Тренінгова робота**

Мета тренінгу: підвищити рівень життєвої енергії у жінок ,та контакт з власним тілом.

Завдання тренінгу:

- 1). Визначити стан ресурсу свого організму;
- 2). Підвищити рівень енергії в тілі та розслабленість ;
- 3). Позбавитись психосоматичних блоків і тривоги .

Цільова аудиторія: люди від 16 років

Кількість учасників: 10 – 15 осіб.

Кількість тренінгових занять: 3

Час одного заняття: 3 – 5 годин

Необхідні матеріали: каримати, зручний одяг, змінне взуття.

Таблиця 3.11

### Структура тренінгу

№	Назва вправи	Час
Заняття 1. Навчання базовим технікам медитації		
1	Лекція про особливості медитації та ознайомлення з техніками	25хв
2	Фізична розминка	15хв
3	Медитація за древніми даоськими техніками безсмертя	15хв
4	Центральний канал	20хв
5	Мікрокосмічна орбіта	20хв
6	Дихання шкірою	10хв
7	Медитація «Зустріч зі своїм жіночим та чоловічим началом»	30хв
8	Вправа на баланс чоловічого та жіночого принципу всередині себе	20хв
9	Домашнє завдання «Побачення з собою»	
Заняття 2. Більш глибоке насичення енергією та припрацювання блоків у тілі		
1	Фізична розминка	10-15хв
2	Вправа з цигун «Дерево»	30хв
3	Вправа з цигун «Внутрішня посмішка»	15хв
4	Комплекс вправ з пранаями	40хв
5	Наді шодана	15хв

6	Повне йогівське дихання	15хв
7	Капалапхаті	10хв
8	Вивчений комплекс медитацій	40хв
9	Техніка на припрацювання блоків у тілі «Кішка»	15-20хв
10	Медитація на прийняття себе та свого тіла	15хв
11	Домашнє завдання «Зустріч зі своїм тілом»	
Заняття 3. Завершальний етап відновлення, відчуття ресурсного стану та наповнення енергією		
1	Фізична розминка	10хв
2	Вправа з цигун «Дерево»	30хв
3	Вправа з цигун «Внутрішня посмішка»	15хв
4	Комплекс вправ з пранаями	40хв
5	Комплекс вивчених медитацій	40хв
6	Медитація «Новий спосіб життя»	20хв
7	Шерінг	25хв

### 3.4.1 ЗАНЯТТЯ 1. НАВЧАННЯ БАЗОВИМ ТЕХНІКАМ МЕДИТАЦІЇ

**Мета та завдання заняття:**

- Знайомство учасників тренінгу з медитаціями
- Отримати навички маніпулювати енергією
- Зняття фізичних та психологічних блоків

**Тривалість:** 180 хвилин

- Правила роботи у тренінговій групі 10хв.
  - Знайомство з учасниками 15 хв.

#### Лекція «Про особливості медитації та ознайомлення з техніками»

**Мета:** узагальнення усієї інформації

**Час виконання:** 25 хвилин

## Як працює медитація

Щодня наш мозок встигає обробити величезну кількість інформації. Та навіть коли вона вже не потрібна, відпустити її непросто. На думку Ребекки Гледінг авторки книги «Ви — це не ваш мозок», причина — в слабких нейронних зв'язках у префронтальній корі мозку, які відповідають за оцінку того, що відбувається. Натомість в стресових ситуаціях запускається зв'язок з ділянкою страху та емоційності (мигдалиною), яка й викликає реакцію «бій або біжи». Та в минулому або майбутньому, якими переймаємось, ми не здатні нічого змінити. Тому лише прокручуємо ті ж думки знову й знову, і на фізичному рівні відчуваємо тривожність.

Люди, які практикують медитацію, вміють не реагувати автоматично на ці відчуття, а натомість аналізують їх та приймають більш усвідомлені рішення. Як бонус — медитуючи, ми стаємо більш емпатичними, бо також будуються міцні зв'язки з ділянками мозку, відповідальними за сприйняття інших людей.

## Чим корисна медитація

Австралійський портал OutwitTrade опитав майже 40 людей різного віку, представників різних професій щодо того, що їм дає медитація. І ось які головні переваги відзначили герої дослідження.

- **Краще фізичне самопочуття.** Більш глибокий сон, легке пробудження, нормалізація тиску та роботи серця — лише верхівка того, що може дати щоденна кількахвилинна практика спокою.
- **Розвиток пам'яті.** Більш ясний розум та вміння фокусуватися дозволяють запам'ятовувати більше інформації та розвивають пам'ять загалом — як короткострокову, так і довгострокову.
- **Цілеспрямованість.** Серед тисяч щоденних думок — турботи про майбутнє, тривога щодо подій, які ще не відбулися. Вони забирають занадто багато уваги і енергії. Медитація допомагає зрозуміти важливе, перетворити на плани, а потім — на дії.
- **Продуктивність.** Надмірна активність думок веде до відчуття, що треба кудись бігти та щось робити. Натомість спокійний розум дає змогу зробити

те, на що б ми були нездатні через непосидючість. Наприклад, зрозуміти, що різні дії ведуть до різних результатів, та сформувати ефективний щоденний розклад, щоб витратити час тільки на важливі задачі.

- **Креативність.** Ясність розуму та чисте сприйняття реальності дають змогу подивитися на звичні речі під іншим кутом. Це надихає та дарує нові ідеї.

- **Неупереджене ставлення до всього.** Ніщо не є однозначно хорошим або поганим — лише наша свідомість робить їх такими. Відкинувши всі хибні уявлення та сприймаючи людей, події або явища, якими вони є, ми маємо змогу побачити в них щось більше.

- **Терплячість та емпатія.** Розуміння власних емоцій дозволяє краще зрозуміти інших і завдяки цьому будувати з ними хороші стосунки.

- Відповіді на питання 15 хв.
- Фізична розминка 15-20хв.

### **Медитація за древніми даоськими техніками безсмертя**

#### **Центральний канал**

**Мета:** набір та навички маніпулювати енергією. Зняття фізичних та психологічних блоків.

**Час виконання:** 20 хвилин

**Процедура проведення:** учасники занурюються в себе та візуалізують в середині себе спочатку в центрі живота червону кулю, потім в районі серця жовту кулю і потім в голові – білу. І постійно перемикають увагу з однієї кулі на іншу. Якщо є проблеми з візуалізацією якоїсь кулі: Не вдається візуалізувати червону кулю – це свідчить про проблеми зі стосунками, з сексом, з грошима. Проблеми з жовтою кулею виникають у тих хто пережив стресс чи зраду. Таким людям важко запалити серце. Проблеми з білою кулею виникають за звичай у чоловіків, а у жінок з червоною. Тому, що чоловіки зазвичай думають «нижнім центром» а жінки всю енергію тримають в голові, тривожаться і мало приділяють уваги чуттєвій сфері життя.

#### **Мікрокосмічна орбіта**

**Мета:** розподіл енергії по тілу, зняття стресу та напруження

**Час виконання:** 20 хвилин

**Процедура проведення:** учасники енергію, яку вони накопичили на минулій вправі опускають у зону проміжності, піднімають язик до піднебіння і по зоні хребта піднімають в центр головного мозку та опускають по передній стінці тіла в зону проміжності і так раз за разом на протязі 20 хвилин.

**Дихання шкірою**

**Мета:** набір енергії, заспокоєння та релаксація

**Час виконання:** 10 хвилин

**Процедура проведення:** учасники уявляють себе у вигляді прозорої кулі з мільйонами пір, якими вони вдихають білу, а видихають чорну енергію.

**Медитація «Зустріч зі своїм жіночим началом та чоловічим началом»**

**Мета:** зустріч зі своїм жіночим та чоловічим началом

**Час проведення:** 30 хвилин

**Процедура проведення:** Сядьте або ляжте, прийнявши зручне положення, і закрийте очі. Зробіть кілька глибоких вдихів, повністю розслабивши тіло і розум. Нехай ваша свідомість переміститься в спокійне місце у вас всередині. Тепер постарайтеся викликати образ, що втілює вашу внутрішню жінку. Це може бути якась реальна людина, тварина, або щось більш абстрактне - енергія, колір, форма або просто відчуття. Прийміть те, що спонтанно прийде до вас. Погляньте на своє жіноче начало, побачивши або відчувши, як воно для вас виглядає. Розгляньте деякі деталі образу. Зверніть увагу на колір і текстуру. Спробуйте зрозуміти, які почуття у вас виникають. Запитайте, чи не хоче вона сказати вам що-небудь прямо зараз. Прийміть це повідомлення, яке може бути виражено словами або бути безмовно. Ви також можете задати будь-яке питання, яке вас турбує. Можливо, ви хочете щось дізнатися. Знову прийміть повідомлення, незалежно від того, в якому вигляді воно надійде - у вигляді слів, почуттів або образу. Після того як ви прийняли послання і відчули, що цього достатньо, зробіть глибокий вдих і відпустіть образ зі своєї свідомості. Повертайтеся в тихе, спокійне місце.

Тепер викличте образ вашого чоловічого «Я». І знову прийміть той образ, який до вас прийде. Це може бути образ реальної людини або якийсь абстрактний символ або колір. Досліджуйте з'явився образ. Розгляньте деякі деталі образу. Зверніть увагу на колір і текстуру. Спробуйте зрозуміти, які почуття у вас виникають. Потім запитайте, чи не хоче він вам що-небудь сказати. Прийміть повідомлення незалежно від того, чи отримаєте ви його у вигляді слів або якось інакше. Якщо ви хочете про щось його запитати, зробіть це зараз. Залишайтеся відкритим для будь-яких слів або образів, які ви можете отримати. Якщо ви не отримаєте відповіді негайно, знайте, що він прийде пізніше. Коли ви відчуєте, що спілкування з ним завершено, відпустіть образ зі своєї свідомості. Знову повертайтеся до місця відпочинку всередині. Тепер попросіть образи свого чоловічого і жіночого, щоб вони прийшли до вас одночасно. Подивіться, як вони ставляться один до одного. Спілкуються вони один з одним або розділені? Якщо зв'язок між ними існує, то який він? Запитайте, чи хочуть вони сказати щось один одному або вам. Залишайтеся відкритим для того, що прийде до вас у вигляді слів, образів або відчуттів. Якщо ви хочете щось повідомити їм або задати питання, зробіть це зараз. Коли ви відчуєте, що пора закінчувати, знову зробіть глибокий вдих і відпустіть образи зі своєї свідомості. Повертайтеся в тихе, спокійне місце всередині себе.

**Вправа на баланс чоловічого та жіночого принципу в середині себе.**

**Мета:** знайти баланс між жіночою і чоловічою енергією

**Час проведення:** 20 хвилин

**Процедура проведення:** закрийте очі і встановіть контакт зі своїм жіночим інтуїтивним голосом. Запитайте у нього, чого він хоче - можливо, він хоче отримати щось в подарунок або щось сказати або зробити? Коли він відповість на ваше запитання, уявіть, як ваше нове чоловіче підтримує його бажання. Спостерігайте, як воно вживає всіх необхідних дії, щоб задовольнити потребу або бажання жіночого. Коли ви відкриєте очі, зробіть все, щоб слідувати бажанням своєї інтуїції.

**Домашнє завдання «побачення з собою».**

**Мета:** відчутти любов до себе, натхнення та упіймати ресурсний стан, який не залежить ні від кого, крім себе.

**Процедура проведення:** Запросіть себе сьогодні на побачення, робіть те щоб ви робили якби збирались зустрітись зі своїм найкоханішим партнером.

Нікому не говоріть що ви збираєтесь на побачення зі собою. Нехай це буде ваш маленький секрет, про який знаєте лише ви. Прійміть гарячу ванну з ароматичними сумішами, надіньте свою найкращу спідню білизну, гарне вбрання. Зробіть макіяж, який би ви зробили, якби пішли на найкраще побачення у своєму житті. Декілька пшиків улюблених парфумів, і ви вже готові йти до улюбленого ресторану, чи на прогулянку під місячним сяйвом.

Обов'язково купіть собі улюблені квіти, і цілий вечір думайте, говоріть собі які ви прекрасні, досконалі, як сильно ви себе кохаєте та все те що б міг вам сказати ваш коханий партнер. Уявіть що ваш коханий – це Всесвіт, і він вам дає все те що ви забажаєте. І це все є частиною вашої закоханості у своє життя.

### **3.4.2. ЗАНЯТТЯ 2. БІЛЬШ ГЛИБОКЕ НАСИЧЕННЯ ЕНЕРГІЄЮ ТА ПРОПРАЦЮВАННЯ БЛОКІВ У ТІЛІ**

**Мета та завдання:**

- більш глибоко насититись енергією
- пропрацювати блоки в тілі
- познайомитися з вправами цигун
- познайомитися з дихальними вправами

**Тривалість:** 180 хвилин

**Фізична Розминка**

**Мета:** розминка перед вправами

**Час проведення:** 15 хвилин

**Вправа з цигун «дерево»**



**Мета:** . Вправа заспокоює серце, надає оздоровчий ефект для всіх внутрішніх органів в області нижнього даньтянь (нижній енергетичний центр), нормалізується робота сечового міхура.

**Час проведення:** 30 хвилин

**Процедура проведення:** Виконувати вправу можна сидячи, але зазвичай ми виконуємо її стоячи. Підготовка. Встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки опущені. Язик слабкий, торкається піднебіння та зубів. Поверніть стопи всередину на 9 градусів. Пальці ніг розслабте і трохи відкрийте (пальці розчепірені). Настрій такий, що точка Юнцюань (Тут інструктор показує цю точку) хіба що зливається з землею, але не дуже сильно притиснута, ноги вкорінюються на кілька метрів вниз. Щиколотки трохи висунуті вперед і трохи розтягуються, відчуваємо розслаблення в щиколотках. Коліна зігнуті до того градуса, щоб центр коліна дивився на юнцюань, якщо опустити перпендикуляр. Відчуваємо під колінами невеликі кульки. Копчик підвернутий вниз і вперед. Хрестець трохи назад. Сідниці прагнуть до низу, таз трохи поданий вперед. Поясниця розслаблена. Хребет рівно. Спино округла і трохи відхиляється назад. Спино округла і трохи відхиляється назад. Руки розслаблені, плечі подаємо вперед. Пахви відкриті і відчуваємо в них порожнечу, наче під пахвами тримайте яйце - не можна занадто сильно стиснути і не можна упустити. Руки розслаблені і трохи зігнуті в ліктях, і виходить, що руки не прямі, а природно підняті у нижнього даньтянь, великий палець кожної руки впирається в згин першої фаланги вказівного пальця. Очі дивляться прямо перед собою, Можна трохи прикрити очі, не варто їх повністю закривати, підборіддя трохи вниз. Настрій такий, що байхуей (макушка) прагне в небо, і через небо в байхуей приходить чиста ци. Через точки Юнцюань коріння сягає глибоко в землю. Постарайтеся відчути, що небо і земля, точки байхуей і Юнцюань разом. Тіло розслаблене і легке, не відчувається втома, навпаки відчуваємо, що скрізь дуже приємно. Важливо займатися просто і легко. Дихання вільне, м'яке і довге через ніс. Закінчення. Після закінчення вправи виконайте масаж. Покладіть дві долоні на

пупок, робіть кругові рухи 9 разів за годинниковою стрілкою (якщо дивитися зверху) .

### **Вправа з цигун внутрішня посмішка**

**Мета:** заспокоєння розуму, розвиток концентрації, позбавлення від будь-яких видів депресії і потужний цілительський, психосоматичний і омолоджуючий потенціал.

**Час проведення:** 15 хвилин

**Процедура проведення:** Сядьте на стілець в наступному положенні: коліна зімкнуті, ступні твердо стоять на підлозі, руки лежать на стегнах. Дихання рівне і спокійне. Повністю розслабтеся і сконцентруйте увагу на кінчику носа. Слідкуйте за тим, щоб не було м'язової напруги, як з лівої, так і правої сторони тіла. Через кілька секунд переведіть увагу на область "Третього ока" (точка між бровами). Уявіть, що вам посміхається Сонце. Відчуйте, як ця посмішка проникає у ваші очі. Спочатку починає усміхатися ліве око, а слідом за ним - праве. Злегка підніміть куточки рота і очей і відчуйте, як ваше обличчя осяває усмішкою. Вона поширюється по всьому обличчю і спускається на верхнє піднебіння, яке розслабляється в міру того, як ви посміхаєтеся. Притисніть кінчик язика до піднебіння. Енергія щасливої усмішки через язик проходить в горло , носоглотку , гланди та щитовидну железу і опускається донизу . Посміхніться своїм легким. Подумки оточіть їх чистим білим кольором і відчуйте, як вони самі починають посміхатися і ви відуваєте стан довіри. Посміхніться своєму серцю. Уявіть, як його оточує яскраво-золотий, і воно саме починає усміхатися і розкриватися як квітка. Відчуйте, як його переповнюють любов і щастя. Посміхніться своїм легким. Подумки наповніть їх кольором і відчуйте, як вони самі починають посміхатися. Посміхніться печінці. Оточіть її золотим сяйвом, як вона посміхається. Посміхніться ниркам. Осипте кожен з них золотом сонця і відчуйте, як вони посміхаються. Спускайтеся ще нижче. Пошліть посмішку своєму тонкому кишечнику, Огортаючи кишечник енергією внутрішньої посмішки, ви тим самим оздоровлює його. Відчуйте як вся область вашого кишечнику наповняється золотим сяйвом і енергією усмішки. Направте

енергію щастя і радості в очі і перемістіть її в ліву півкулю головного мозку. Відчуйте, як світло вашої посмішки огортає ліва півкуля. Посміхніться губами, розслабтеся. Тепер направте енергію вашої внутрішньої посмішки на праву півкулю головного мозку. Уявіть його наповненим світлом вашої посмішки. Перемістіть посмішку до основи черепа. Направте енергію радості і любові в хребетний стовп. Посміхніться кожному шийному хребцю, перемістіть увагу в грудний відділ хребта, поступово спускаючись вниз, до сонячного сплетіння. Направте посмішку в куприка. Переміщайте цей потік енергії вгору і вниз по хребетному стовпу, поступово поширюючи його на всю нервову систему. Прислухайтесь до відчуттів, відчуйте кожне нервово закінчення в своєму тілі - в ногах, в руках, в пальцях і т.д. Уявіть, що вся нервова система вашого тіла наповнена внутрішньою посмішкою. Перемістіть увагу в ваші органи малого тазу ,золота енергія омиває їх , і вони посміхаються вам у відповідь. Пульсації пронизують тіло знизу-вверх і ви купаєтеся в золотистому фонтані енергії. Завершуємо практику.

### **Комплекс вправ з пранаями**

#### **Наді шодана**

**Мета:** оздоровити організм, насичити киснем праву та ліву півкулю мозку,активувати усі органи дихання та запустити процеси омолодження,зняття стресу та пропрацювання психосоматики.

**Час проведення:** 15 хвилин

**Процедура проведення:** Прийміть зручне положення сидячи, зберігайте спину прямою. Розмістіть ліву долоню на лівому стегні ,а праву розташуйте навпаки на правому. Закрийте очі і зробіть кілька глибоких вдихів і видихів через ніс. Закрийте праву ніздрю великим пальцем правої руки, плавно вдихніть через ліву ніздрю. Закрийте ліву ніздрю безіменним пальцем, зараз обидві ніздрі закриті, утворюється коротка пауза на вершині вашого вдиху. Відкрийте праву ніздрю і плавно через неї видихніть, роблячи коротку паузу на дні видиху. Повільно вдихайте через праву ніздрю. Обидві ніздрі закриті, безіменним і великим пальцями. Відкрийте ліву ніздрю, і плавно через неї

видихніть, невелика пауза на дні видиху. Повторіть 5 -10 циклів дозволяючи вашій увазі слідувати за вашими вдих і видих. Якщо ви робите вправу розмірено, то один цикл забере у вас 30-40 секунд. Виконайте 5-10 циклів якщо ви відчуваєте напругу, занепокоєння або маєте потребу в перезавантаженні. Постарайтеся зрівняти довжину вдихів, видихів і пауз. Наприклад вдих на 5 рахунок, пауза на 5 рахунок, видих на 5 рахунок, пауза на 5 рахунок. У міру освоєння Наді Шодхани, поступово, ви зможете збільшувати час пранаями.

### **Повне йогівське дихання**

**Мета:** мобілізувати дихальну систему в цілому

**Час проведення:** 15 хвилин

**Процедура проведення:** Стати прямо і розслабитись. Можна сісти або лягти. Якщо сидите треба, добре розправити грудну клітку. Лягти рекомендують на тверду постіль. Будь-яку дихальну вправу йогів починають з енергійного видиху, при чому стінку черева втягують усередину. Після цього вдихати поволі через ніс, рахуючи спочатку до п'яти. Рахувати треба відповідно до пульсації серця. Вдихання складається з трьох етапів. Рухом діафрагми випніть живіт і вдихайте повітря, зосередивши увагу на животі. Повітря напливає поступово заповнює нижню частину легенів. Якщо хочете відчути це заповнення, покладіть долоню на живіт і помітите рух черевної стінки. Це допоможе уявити рух повітря по дихальним шляхах. У міру оволодіння повним диханням йогів необхідність контролю рукою відпадає. Отже перша фаза йогівського дихання — це черевне дихання. Ця фаза легка для чоловіків і важча для жінок, у яких черевне дихання розвинуто слабкіше. Далі зосередьте увагу на нижніх ребрах, розширяйте їх і середню частину грудної клітки, наповнюючи її повітрям, тобто виконуйте середнє дихання. Третя фаза — це верхнє дихання при якому грудну клітку випинають уперед. Вдихають стільки повітря скільки можуть вмістити вільно розширені легені. При виконанні третьої фази грудну клітку піднімають, черевні м'язи, які були до цього скорочені, розслаблені, скорочують і випнутий до того живіт втягують. Зовні ПЙД має вигляд *повільного хвилеподібного руху від живота вгору*, тому що окремі фази вдиху ідуть одна за

одною знизу вгору. Вдих виконують через ніс, ритмічно, повільно, поступово. Видихайте повітря в тій же послідовності в якій вдихали: втягніть живіт усередину, стисніть нижні ребра, нарешті опустіть плечі.

### **Капалапхаті**

**Мета:** очистити і активізувати легені, додаткові пазухи, стимулювати серцево-судинну діяльність, тонізувати тіло

**Час проведення:** 10 хвилин

**Процедура проведення:** Сядьте в зручну позу з прямою спиною, закрийте очі і розслабтеся. Кисті рук вільно покладіть на коліна. Глибоко вдихніть в кінці видиху, стисніть м'язи живота сильно і швидко, викидаючи повітря через ніздрі. Використовуйте тільки ті м'язи, які формують передню стінку живота, від нижніх ребер до таза. Скорочення цих м'язів переміщує живіт всередину до хребта, виробляючи активний видих. Живіт повинен бути єдиною рухається областю. Кожен видих повинен бути настільки повним, наскільки Ви можете зробити його однією короткою, потужним струменем повітря. Зробіть 108 різких, швидких видихів через обидві ніздрі, вдих повинен бути коротким. Чи не вдихайте активно. На початку, це може викликати труднощі, так як пасивний вдих - основний елемент Капалапхаті. Свідомо уникайте напруги діафрагми протягом вдиху, практикуйте повільно і свідомо на початку. Після останнього видиху глибоко вдихніть через ніс і швидко видихніть. Перебуваючи на затримці дихання, виконайте джаландхара-бандху (притиснення підборіддя до грудини), мула-бандху (підтягування промежини) і уддіяна-бандху (втягування живота), саме в цьому порядку. Зберігайте затримку дихання і бандхи, скільки це можливо. Перед вдихом розслабте мула-бандху, уддіяна-бандху, а потім джаландхара-бандху - саме в цьому порядку. Коли голова піднята, повільно вдихніть через ніс. Якщо під час практики ви відчуваєте запаморочення, значить, ви дихаєте із занадто великим зусиллям. Перервіться і розслабтеся. Вчіться скорочувати тільки м'язи живота на видиху; всі інші м'язи залишайте розслабленими. Знаходження в зручній сидячій позі з вертикальною головою і вирівняним тулубом робить цей процес більш легким, але ні в якому разі не

означає, що Ви розслаблені. Розширюючи ніздрі, відкрийте більше носові ходи. Це дозволить максимального обсягу повітря проходити всередину і назовні. Не у всіх виходить зробити це відразу, але з практикою, більшість людей може відкривати ніздрі за бажанням; це легше, ніж ворухити вухами. На видиху, відчуття повітря, що проходить з ніздрів, потрібно відчувати глибоко всередині ніздрів, а не тільки на виході з носа.

### **Техніка на пропрацювання блоків у тілі «кішка»**

**Мета:** відпустити негативні емоції в тілі

**Час проведення:** 15-20 хвилин

**Процедура проведення:** Закрийте очі та максимально концентруйтеся на почуттях в тілі. Де ви відчуваєте почуття емоційного болю? Знайшовши це відчуття, уявіть його в образі чорної кішки, наприклад. Потім усвідомте що ви і ця кішка- різні істоти, ви не одне ціле. Далі просто зніміть цю тварину та відпустіть. Якщо негативні емоції ще залишились, так само уявіть їх вже у вигляді іншої тварини реальної чи міфічної, та відпустіть. Повторювати цю вправу раз за разом, доки не відчується полегшення та пониження рівень емоційного болю.

### **Медитація на прийняття себе та свого тіла**

**Мета:** навчитись приймати себе та своє тіло

**Час проведення:** 15 хвилин

**Процедура проведення:** Сядьте або ляжте, прийнявши зручне положення. Закрийте очі. Зробіть глибокий вдих і розслабте тіло. Зробіть наступний глибокий вдих і розслабте розум. Продовжуйте дихати повільно і глибоко і відпустіть будь-яке відчуття напруженості або занепокоєння. Коли ви повністю розслабитесь, ви опинитесь в глибокому, спокійному місці всередині себе. Просто залишайтеся в цьому місці на кілька секунд, нічого не роблячи і ні про що не думаючи. Уявіть, що з цього місця виходить прекрасне золотисте світло. Воно поширюється все далі, поки не заповнить все ваше тіло. Воно дуже сильне і, заповнюючи вас, проникає в кожен клітинку вашого тіла, оживляючи кожен молекулу. Уявіть, як все тіло світиться цим світлом, поширюючи його навколо.

З цього глибокого, спокійного місця почніть відчувати свою внутрішню життєву силу. Уявіть, що ви прямуєте власної енергії, відчуваєте її, довіряєте їй, рухаєтеся разом з нею кожен момент свого життя. Ви повністю довіряєте собі, говорите і живете в злагоді з собою. Золота живильна енергія повністю заповнює вас. Побачте і відчуйте, як ваше тіло змінюється - стає більш здоровим, сильним і красивим. Уявіть, як подібним чином змінюється все у вашому житті. Ви відчуваєте всю повноту свого життя і ті безмежні можливості, які воно вам дарує. Уявіть, як ви самовиражаєте себе і при цьому відчуваєте себе легко і вільно, і насолоджуєтеся цим відчуттям. Ви той, хто ви є, і, висловлюючи себе, сприяєте зціленню всіх навколо і надихаєте весь світ навколо себе.

### **Домашнє завдання «зустріч зі своїм тілом»**

**Мета:** навчитись цінувати та поважати своє тіло

**Процедура проведення:** Встаньте перед великим дзеркалом без одягу. Посилайте позитивні імпульси кожній частині тіла, і навіть якщо вам щось не подобається, все одно знайдіть щось прекрасне в них. Усвідомте що ваше тіло служить вам всі ці роки і висловіть вдячність йому за службу. Наприклад можна сказати собі: «у тебе гарне та блискуче волосся» а потім гляньте на нього в дзеркало і відзначте що воно справді гарне, яскраве та блискуче, навіть якщо це не так, і воно не таке як вам хотілось би. Продовжуйте себе нахвалювати фразами :« Мені подобається як ти виглядаєш. У тебе гарні руки. Сильні, здорові ноги. Сяючий погляд» . Наприклад, ви можете сказати собі: «У тебе гарні, густі, блискуче волосся». Потім подивіться в дзеркало на своє волосся і побачте їх красу, блиск і яскравість - навіть якщо вони не настільки блискучі і яскраві, як вам би хотілося. Продовжуйте хвалити себе, кажучи: «Мені подобається, як ти виглядаєш. У тебе гарні руки. У тебе сильні здорові ноги. У тебе чиста шкіра. У тебе сяючі очі ». Оцініть таким чином всі частини свого тіла і пошліть їм справжню любов і визнання. Знайдіть спосіб високо оцінити кожному з них. І подякуйте тіло за те, що воно з вами вже стільки років і завжди слідує за вашим бажаннями. Воно робить для вас те, про що ви його просите. Якщо хочете, можете під час проведення цього ритуалу включити улюблену музику, запалити

свічки, поставити квіти. Здійснюйте обряд один-два рази на день, хоча б протягом тижня. Він покаже вашому тілу, як ви його цінуєте і поважаєте. Ви багато років критикували, засуджували і відкидали своє тіло. Тепер воно швидко відповість на вашу любов і енергію. Ви відчуєте себе легше і енергійніше. Ви станете більш красивою. Зморшки на обличчі розгладяться. Ви будете випромінювати силу і здоров'я. Вас вразять результати, які дасть любов до свого тіла.

### **3.4.3. ЗАНЯТТЯ 3. ЗАВЕРШАЛЬНИЙ ЕТАП ВІДНОВЛЕННЯ, ВІДЧУТТЯ РЕСУРСНОГО СТАНУ ТА НАПОВНЕННЯ ЕНЕРГІЄЮ**

#### ***Мета та завдання заняття:***

- відчутти ресурсний стан та наповнення енергії
- узагальнення всієї інформації
- повторення вивченого матеріалу
- обговорення результатів тренінг

***Тривалість:*** 180 хвилин

#### **РОЗМИНКА**

***Мета:*** розім'яти м'язи

***Час проведення:*** 10 хвилин

#### **Медитація «Новий спосіб життя»**

***Мета:*** уявити свій новий спосіб життя

***Час проведення:*** 20 хвилин

***Процедура проведення:*** Сядьте або ляжте, розслабтеся, закрийте очі і зробіть кілька глибоких вдихів. Видихаючи, уявіть, як ви відпускаєте всі, що вам не потрібно, все, чого ви не хочете. Легко і без зусиль виженете все розчарування, втому, хвилювання - нехай вони розчиняться далеко. Це час відпустити старий спосіб життя, який для вас більше не працює. Уявіть, що старі звички, старі схеми поведінки, всі перешкоди на шляху до того, чого ви насправді хочете, розчиняються в повітрі і з кожним видихом залишають вас. Кожен раз, роблячи



видих і відпускаючи старі обмеження, ви створюєте в собі більше простору для чогось нового. Після декількох хвилин подібних вправ починайте уявляти, що з кожним вдихом отримуєте життєву енергію, Життєву Силу Всесвіту. У цій життєвій енергії є все, чого ви потребуєте і до чого прагнете: любов, сила, здоров'я, краса, достаток і достаток. Вбирайте все це з кожним подихом. Уявіть, як відкривається новий спосіб життя, наповнюючи вас життєвою силою і енергією. Зробіть вигляд, що життя вже протікає саме так, як вам хотілося б. Уявіть, що це життя йде саме тут і саме зараз, відчуйте його на смак. Відзначте, як ви відчуваєте себе духовно і емоційно. Відчуйте силу і твердість. Ви довіряєте своїй інтуїції і дієте згідно з вказівками свого Внутрішнього Провідника, тому ваше життя розгортається дивним чином. Відчуйте своє тіло. Як ви виглядаєте і як відчуваєте себе фізично? Тепер ваше тіло відповідає вашому духу - сильне, мужнє, красиве, сповнене життя і енергії. Відчуйте, на що це схоже. Як ви дбаєте про своє тіло? Що ви їсте і як за собою доглядаєте? Уявіть себе одягненим саме так, як вам хотілося б. Коли ви відкриваєте свої шафи і ящики, в них лежить тільки той одяг, яку вам хотілося б бачити. На що схожий ваш будинок? Побачте себе живучи саме там, де ви хотіли б жити. Ви створюєте для себе ту атмосферу, яку хочете мати. Відчуйте, що означає вести той спосіб життя, який вас повністю влаштовує. Ви знайшли прекрасну роботу і можливість висловлювати свої творчі здібності. Уявіть, що ви самовиражається саме так, як це приносить вам радість і задоволення. Ви отримуєте достатньо грошей, щоб робити те, що найбільше любите. Ваші відносини з людьми чесні, живі, пристрасні і творчі. Люди люблять і підтримують вас. Якщо у вашому житті є (або ви хочете, щоб він був) конкретний партнер, уявіть такі відносини, які ви хотіли б мати. Як тільки вам здається, що медитація закінчена, повільно відкрийте очі і поверніться в кімнату. Постарайтеся зберегти в собі це почуття новизни. Пам'ятайте, що зараз ви перебуваєте в процесі створення свого нового життя.

### **ШЕРІНГ (10-15 хвилин)**

**Групова робота:** обговорення результатів тренінгу.

Учасникам пропонується відповісти на запитання:

- Чи змінилося щось у вас під час тренінгу?
- Що хотілось би побажати один одному?

### Висновки до розділу 3

У результаті проведення асоціативного експерименту на слово-стимул «жіночність» було отримано 765 асоціацій (приблизно по 15 асоціацій від кожної людини).

В релігійних течіях політеїзму та монотеїзму жінки більше приділяють увагу тілесності, ніж чоловіки. Хоча загалом тілесність в образі жінки на першому місці в політеїстів, і на другому в монотеїстів (на першому в них материнство).

В *монотеїстів* та *політеїстів* жінки на 3% вище ототожнюють жіночість з душею, внутрішнім світом людини, куди ввійшли асоціації на тему духовної краси, наповненості та енергійності, мудрості та глибини. Але в цілому *політеїсти* і чоловіки і жінки надали духовній жіночості більшу значимість ніж монотеїсти.

*Політеїсти* чоловіки надають характеру жінки досить високу значимість (20%) і перераховують такі означення як «дика, шалена, запальна, впевнена та покірна), в той час як жінки політеїсти та *монотеїсти* обох гендерів оцінюють характер жінки приблизно однаково (16-14%) і називають здебільшого такі поняття як слабкість, легкість, вірність, відповідальність, впевненість, порядність.

## ВИСНОВКИ

Поняття «жіночність» на відміну віднаукового терміну фемінність має в українській мові емоційне забарвлення і часто розглядається як позитивна жіноча якість поряд з красою, порядністю і т. ін. З іншого боку, словом «жіночність» визначається цілий комплекс якостей жінки, таких як ніжність, м'якість, поступливість на противагу чоловічим якостям: сила, напористість тощо.

Визначаючи поняття «жіночність», було проаналізовано такі концептуальні підходи: феміністський, еволюційно-біологічний, психоаналітичний, гендерний. В історії розвитку гендерної проблематики дослідники виділяють три головних парадигми. Це парадигма статевих відмінностей, парадигма унікальності жіночої психології та парадигма соціального конструювання гендеру.

Жіночність – це конкретні образи жінки, гендерні репрезентації жіночих ролей, і рольові моделі, що впливають з жіночих архетипів.

Дослідження природи жіночності враховує три основних критерії:

По-перше, це міфологічно-релігійний критерій. Це складна система міфопоетичних, релігійних значень, де співіснують приховані знаково-семіотичні підсистеми “жіночності”.

По-друге, це фольклорний критерій, який містить у собі відбиток архаїчних мотивів і міфологічних уявлень про жінку, на базі яких сформувалися такі жанри фольклору, як казки, легенди, перекази про античних, біблійних або локальних жіночих персонажів, що генетично та функціонально взаємоспоріднені.

Третій критерій – це науково-популярний, який ґрунтується на різних підходах до аналізу природи жіночності в соціальних мережах та засобах масової інформації.

Аналіз та узагальнення методів вивчення гендерних уявлень про жіночість о дозволяють зробити наступні висновки:

1. Для дослідження уявлень жіночості психологи використовують такі методи, як опитування, анкетування, метод асоціацій, незакінчених речень.

2. Найбільш вживаним є метод опитування, за допомогою якого можна зібрати дані шляхом безпосереднього чи опосередкованого спілкування з респондентом.

3. Для дослідження жіночості як категорії було запропоновано діагностичний комплекс, що включав опитувальник та розроблений асоціативний експеримент.

4. Обробка результатів передбачає кількісний та якісний аналізи. Кількісний аналіз результатів дослідження включав визначення середніх показників (середнє арифметичне значення), частотний (процентний) аналіз для вибірки загалом та окремо жінок і чоловіків.

5. Використання даних методів, дотримання послідовності етапів дослідження забезпечує вивчення компонентів зв'язку уявленням про жіночість, чоловіків та жінок політеїзму та монотеїзму.

За результатами емпіричного дослідження ми можемо зробити наступні висновки:

В релігійних течіях політеїзму та монотеїзму жінки більше приділяють увагу тілесності, ніж чоловіки. Хоча загалом тілесність в образі жінки на першому місці в політеїстів, і на другому в монотеїстів (на першому в них материнство).

**Монотеїсти** оцінюють рівень жіночості за тілесними характеристиками (26,9%), материнськими якостями (20,5%) внутрішнім світом (17%) та поведінкою (14,8%).

В **монотеїстів** та **політеїстів** жінки на 3% вище ототожнюють жіночість з душею, внутрішнім світом людини, куди увійшли асоціації на тему духовної краси, наповненості та енергійності, мудрості та глибини. Але в цілому **політеїсти** і чоловіки і жінки надали духовній жіночості більшу значимість ніж монотеїсти.

*Політеїсти* чоловіки надають характеру жінки досить високу значимість (20%) і перераховують такі означення як «дика, шалена, запальна, впевнена та покірна), в той час як жінки політеїсти та *монотеїсти* обох гендерів оцінюють характер жінки приблизно однаково (16-14%) і називають здебільшого такі поняття як слабкість, легкість, вірність, відповідальність, впевненість, порядність.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абалакова Н. Несколько слов об особенностях женского искусства: проблема тела в художественном творчестве на постсоветском пространстве . Гендерные исследования, №19 (1/2009): Харьковский центр гендерных исследований. С. 288-292.
2. Абрамс Л. Формирование европейской женщины новой эпохи. 1789-1918 / пер. с англ. Е. Незлобиной. М., 2011. 408 с.
4. Айслер Ріане. Чаша та меч: наша історія, наше майбутнє / пер. з англ. Н. Комарова. К., 2003. 355 с.
5. Аккерман Д. Любовь в истории / пер. с англ. Е. Бабаевой. Ларю Дж. Секс в Библии / пер. с англ. А. Блейз. М., 1995. 464 с.
6. Альберти Леон Баттиста. О семье. Опыт тысячелетия. Средние века и эпоха Возрождения : быт, нравы, идеалы. М., 1996. С. 359–411.
9. Арас Даниэль. Плоть, благодать, возвышенное / История тела : в 3-х т. / под ред. Алена Бербена, Ж. - Ж. Куртина, Жоржа Вигарелло. Том 1. От Ренессанса до эпохи Просвещения / пер. с франц. М. С. Неклюдовой, А. В. Стоговой. М., 2012. С. 317–372.
10. Аристотель. Большая этика / Аристотель. Соч. : в 4-х т. М., 1984. Т. 4. С. 295–374.
13. Батлер А. Мелисса. Ранние либеральные истоки феминизма : Джон Локк и наступление на патриархат / Феминистская критика и ревизия истории политической философии / сост. М. Л. Шенли, К. Пейтмен; пер. с англ.; под ред. Н. А. Блохиной. М., 2005. С. 110–136.
14. Бауэр В., Дюмотц И., Головин С. Энциклопедия символов. М., 2000. 504 с.
15. Бахофен И. Материнское право / Классики мирового религиоведения. М., 1996. С. 216–267.
16. Беата Г. С. Ставлення католицького костелу до «гендерної ідеології» / Гендерний підхід в освіті : історико-педагогічний аспект / Гендерна парадигма

- освітнього простору. Вип. 1. / за заг. ред. Дороніної Т. О. Кривий Ріг, 2015. С. 41–45.
17. Беліков О. В, Масальський В. І. Сучасні мусульманки в Україні : стереотипи і реалії / Наука. Релігія. Суспільство. 2011. № 2. С. 11–18. 318 с.
18. Бем С. Линзы гендера : трансформация взглядов на проблему неравенства полов / пер. с англ. М., 2004. 336 с.
19. Бенхабиб Сейла. О Гегеле, женщинах и иронии / Феминистская критика и ревизия истории политической философии / сост. М. Л. Шенли, К. Пейтмен; пер. с англ.; под ред. Н. А. Блохиной. М., 2005. С. 182–203. 33. Берн Ш. Гендерная психология. СПб., 2001. 320 с.
20. Берн Ш. Гендерная психология. СПб., 2001. Гл. 6. Гендер в разных культурах. С. 238–266.
21. Бетуссі. Джузеппе. Раверта / О любви и красотах женщин : трактаты о любви эпохи Возрождения. М., 1992 . С. 203–287.
22. Библейская энциклопедия. М., 1990. 904 с.
23. Бицилли П. М. Элементы средневековой культуры. СПб., 1995. XXVIII. 244с.
24. Бодрійяр Ж. Соблазн. М., 2000. 319 с.
25. Боннэр А. Греческая цивилизация. Т. 1. Гл. VII. Рабство, положение женщины. Ростов-на-Дону, 1994. С. 149–169.
26. Боровський Я. Є. Світогляд давніх киян. К., 1992. 176 с.
27. Брук Кристофер. Возрождение XII века / Богословие в культуре средневековья. К., 1992. С. 119–226.
28. Брюле Пьер. Повседневная жизнь греческих женщин в классическую эпоху / пер. с франц. Т. А. Левиной. М. 2005. 239 с.
29. Будивский П. А. Украинские семейно-бытовые внеобрядовые песни : : Автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. филол. наук: 10.01.09: Фольклористика. / АН УССР. Ин-т искусствоведения, фольклора и этнографии им. М. Ф. Рыльского. К.,1973. 21 с.
31. Булашев Г. О. Український народ у своїх легендах, релігійних поглядах та віруваннях. К., 1992. 415 с.

32. Вардиман Е. Женщина в древнем мире. М., 1990. 335 с.
34. Вигасин А. А. Женщина в древней Индии (Вместо послесловия) / Вардиман Е. Женщина в древнем мире / пер. с нем. М. С. Харитоновна. М., 1990. С.301-332.
35. Винничук Л. Люди, нравы и обычаи Древней Греции и Рима / пер. с польск. В. К. Ронина / Жрецы и жрицы в Риме. М., 1988. С. 336–340.
36. Власова Т. Дихотомія «розум/тіло» та освіта як проблема феміністської філософії / Гендерні дослідження : прикладні аспекти: монографія / В. П. Кравець, Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді та ін.; за наук. ред. В. П. Кравця. Тернопіль, 2013. Розд. 2.1. С. 113–118.
37. Волох О. Ю. Традиціоналізм як спосіб взаємодії культурної спадщини минулого і цінностей сучасної цивілізації / Побут. Ритуал. Традиція : матеріали міжнародної міждисциплінарної конференції. Вісник ХДУ № 407. Харків, 1998. С. 100–104. 321.
38. Гинзбург Карло. Образ шабаша ведьм и его истоки / Одиссей. Человек в истории. М., 1990. С. 132– 135.
39. Грико Сара Ф. Мэтьюс. Тело, внешность и сексуальность / История женщин на Западе : в 5 т. Т. III. Парадоксы эпохи Возрождения и Просвещения / под общ. ред. Ж. Дюби, М. Перро; под ред. И. Земон Дэвис, А. Фарж; пер. с англ.; науч. ред. перевода Н. Л. Пушкарева. СПб., 2008. С. 59–98.
40. Гримич М. В. Традиційний світогляд та етнопсихологічні константи українців (Когнітивна антропологія). К., 2000. 379 с. 104.Гримшоу Д. Идея «женской этики» / Феминизм. Восток, Запад. Россия. М., 1993. С. 8–30. 39.
41. Грушевський М. Історія української літератури : В 6 т. 9 кн. Т. 4. Усна творчість пізніх княжих і переходових віків в XIII–XVII ст. Кн. 2 / упоряд. Л. М. Копаниця; приміт. С. К. Росовецького. К., 1994. 320 с.
42. Глушак А. С., Пирог Г. В. Соціальні цінності християнства. *Науковий вісник Чернівецького Університету*. Чернівці, 2005. Вип. 242-243: Філософія. С. 12-20.
44. Гуревич А. Я. Культура и общество средневековой Европы глазами современников. М., 1989. Женщина, семья, секс или Цивилизация мужчин. С. 241–291. 323 с.



45. Давидюк В. Міфологія українського фольклору. Луцьк, 1997.
46. Джефнер Ален. Женщины, порождающие женщин : разрушение главных софизмов / Женщины, познание и реальность: Исследование по феминистской философии / сост. Э. Гарри, М. Пирсел; пер. с англ. М., 2005. С. 50–60.
47. Дин Э. Знаменитые женщины Библии / пер. с англ. А. И. Блейз. М., 1995. 336 с. 117. Дмитренко М., Іваннікова Л., Лозко Г. та ін. Українські символи. К., 1994. 140 с.
49. Кант Э. Антропология с прагматической точки зрения. В 6 т. – Т. 6. – М. : Мысль, 1966. – 743 с.
50. Луценко О. «Жіноче начало» в українській ментальності. Жіночі студії в Україні: Жінка в історії та сьогодні / За ред. Л. О. Смоляр. – Одеса : Астро Принт, 1999. – С. 10–18.
51. Миллер К., Разави Ш. Гендерный анализ: альтернативные парадигмы / Кэррол Миллер и Шахра Разави / Гендер и глобализация: теория и практика международного женского движения / Под общей редакцией Е. Баллаевой. – М. : МЦГИ – ИСЭПН РАН, 2003. – 292 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.cemi.rssi.ru/isesp/rasdel5.doc>
52. Малес Л. Числові дані як створення гендерних дискусій і дискурсів (Розділ 10) / Гендер для медій: підручник із гендерної теорії для журналістики та інших соціогуманітарних спеціальностей / за ред. М. Маєрчик, О. Плахотнік, Г. Ярманової. – К.: Критика, 2013. – С. 165-178.
55. Пирог Г. Особливості системи християнських цінностей. *Українське релігієзнавство*. Київ, 2004. Вип. 1 (29). С. 21-29.
56. Пирог Г. Психологічні аспекти функціонування релігійних цінностей (християнський аспект). *Українське релігієзнавство*. Київ, 2006. Вип. 39. С. 93-102.
57. Пирог Г. Соціальні аспекти функціонування релігійних цінностей. *Українське релігієзнавство*. Київ, 2003. Вип. 26. С. 30-37.

58. Пирог Г. В. Християнські цінності у сучасному українському суспільстві. *Науковий вісник Чернівецького Університету*. Чернівці, 2004. Вип. 203-204: Філософія. С.22-26.
59. Пирог Г. В. Ціннісна природа релігії (аксіологічний аналіз християнства): автореф. дис. ... канд. філос. наук. Київ, 2005. 26 с.
60. Пирог Г. В., Галайко В.С. Образ демонічних сил в свідомості осіб юнацького віку. *Психологія та педагогіка: необхідність впливу науки на розвиток практики в Україні: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції*. Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2018. Ч. 1. С. 93-95.
62. Пирог Г. В., Дубова Н. С. Особливості уявлень сучасних чоловіків і жінок про магію. *Психологія людини: свідомість і реальність: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С. 213-215.
63. Платон. Пир: Собр.соч. в 4т. / Платон. – Т.2 – М. : Мысль,1993. – С.81–134.
64. Погоріла Л. М. Релігійний аспект у гендерному підході як принципово новій теорії, заснованій на толерантності жінок і чоловіків [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.nbu.gov.ua/Portal/Soc\\_Gum/VZhDU/2008\\_42/2\\_42.pdf](http://www.nbu.gov.ua/Portal/Soc_Gum/VZhDU/2008_42/2_42.pdf)
65. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева. Москва : Прогресс. 1990. 368 с.
66. Фрейд З. Будущее одной иллюзии. 1992. 157 с.
67. Черенков М. М. Антиномії релігійного і національного в соціально-богословській позиції українського євангельського протестантизму. *Українське релігієзнавство*, 2007. №44. С. 199-204.
68. Швалб Ю. Свідомість як відношення людини до світу. *Психологія і суспільство*, 2004. №4. С. 154-166.
69. Юнг К. Архетипы и коллективное бессознательное. 2019. 496 с.
70. Allport G. W. *Becoming Basic Considerations for a Psychology of Personality* / New Haven: Yale University Press, 1955. IX. 106 pp.

71. Comstock G. W., Partridge K. B. Church attendance and health. *Journal of Chronic Diseases*, 1972. №25. P. 65-72.
72. David B. Larson, Harold G. Koenig Is God good for your health? The role of spirituality in medical care. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 2000. №67 (2). P. 80-84
73. Harris, K. A., Howell, D.S., Spurgeon, D.W. (2018). Faith Concepts in Psychology: Three 30-Year Definitional Content Analyses. *Psychology of religion and spirituality*, № 10 (1), P. 1-29.
74. Pargament K., Koenig H., Perez L. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*. 2000, Vol. 56, № 4. P. 519-543.