

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**“Вплив інтерналізованого сексизму на копінг стратегії у жінок”**

*Кваліфікаційна робота*

Студентки 2 року ОР Магістр  
(спеціальність 053 «Психологія»,  
освітня програма «Психологія»,  
заочна форма навчання)

**Загубиноги Олександри Сергіївни**

Науковий керівник:

Доктор філософії у галузі психології,  
асистент кафедри психодіагностики  
та клінічної психології

**Молотокас А. А.**

**Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №\_**

**Протокол №\_\_\_ від\_\_\_\_\_ року**

**Завідувачка кафедри психодіагностики та клінічної психології**

\_\_\_\_\_ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

**Київ – 2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ СЕКСИЗМ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ.....</b>	<b>10</b>
1.1    Інтерналізований сексизм як предмет психологічного вивчення... 10	
1.2    Копінг-стратегії як механізми психологічного реагування на стрес.....	16
1.3    Теоретичні підходи до розуміння взаємозв'язку між інтерналізованим сексизмом і копінг-стратегіями.....	23
Висновок до розділу 1.....	29
<b>РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ТА РІВНЕМ СЕКСИЗМУ.....</b>	<b>31</b>
2.1.    Підходи до дослідження копінг стратегій та рівня інтерналізованого сексизму у жінок.....	31
2.2.    Опис дослідницької вибірки.....	36
2.3.    Методологія та процедура дослідження.....	38
2.4.    Дизайн та етапи дослідження.....	49
2.5.    Методи статистичної обробки.....	51
Висновок до розділу 2.....	52
<b>РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕКСИСТСЬКОГО ВІДНОШЕННЯ.....</b>	<b>56</b>
3.1.    Аналіз та інтепретація результатів описових статистик методик сексистського ставлення та копінг стартегій.....	56

3.2. Аналіз та інтепретація результатів методик діагностики стратегій подолання стресу.....	57
3.3. Дослідження взаємозв'язків між формами сексизму та копінг-стратегіями.....	62
3.4. Аналіз впливу копінг-стратегій на прояви різних форм сексизму.....	67
Висновок до розділу 3.....	75
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>78</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>82</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>90</b>

## ВСТУП

### **Актуальність теми дослідження.**

Гендерна нерівність і сьогодні залишається помітною суспільною проблемою. Хоча відкриті, агресивні форми сексистських переконань поступово зменшуються, сам феномен нерівності не зникає. Це вказує на те, що сексистські установки стали менш очевидними, але все ще впливають на становище жінок, а чоловіків обмежують жорсткі очікування та нормативні уявлення про маскуліність.

Сексизм розглядається як один із важливих соціально-психологічних чинників, що може суттєво позначатися на психічному здоров'ї людини. У сучасній клініко-психологічній перспективі він трактується не лише як прояв соціальної дискримінації, а й як стресогенний фактор, здатний спричинити психоемоційні розлади. Регулярний досвід зіткнення з сексистськими установками пов'язують із підвищеною тривожністю, депресивною симптоматикою, зниженням самоцінності та формуванням дисфункціональних переконань, що підтримують відчуття слабкості й неспроможності.

Попри те що проблема сексизму дедалі частіше обговорюється в суспільному та академічному середовищі, її клінічні наслідки досліджені недостатньо. Це визначає актуальність роботи, оскільки поглиблене вивчення психологічних механізмів його впливу на психічний стан людини може стати підґрунтям для створення ефективних діагностичних підходів і психокорекційних інтервенцій. Аналіз феномену сексизму дає змогу окреслити психологічні чинники, що підсилюють чутливість до психічних труднощів, і визначити можливі напрямки терапевтичної підтримки та профілактики.

Сучасні дослідження у сфері клінічної психології доводять, що соціально зумовлені чинники, зокрема гендерна дискримінація та сексизм, мають безпосередній вплив на психічне здоров'я особистості. Одним із найбільш

небезпечних явищ є інтерналізований сексизм, коли негативні уявлення та стереотипи щодо жінок і чоловіків закріплюються у свідомості самих індивідів і стають частиною їхньої особистісної системи переконань. Такий внутрішній прийом дискримінаційних установок часто призводить до зниження самооцінки, відчуття власної меншовартості та формування дезадаптивних моделей реагування.

У клінічному контексті інтерналізований сексизм може виступати важливим фактором підвищеної тривожності, адже внутрішній конфлікт між особистими потребами та засвоєними обмежуючими соціальними уявленнями створює постійне психологічне напруження. Це, в свою чергу, може сприяти формуванню тривожних станів, депресивних симптомів і підвищеної вразливості до стресових впливів.

Також ключовим аспектом є аналіз копінг-стратегій, які індивід обирає для регуляції внутрішнього дискомфорту. Обрані способи подолання стресу можуть як пом'якшувати, так і посилювати вплив інтерналізованого сексизму. Наприклад, адаптивні стратегії - звернення за соціальною підтримкою, проблемно-орієнтоване вирішення - сприяють зниженню тривожності, тоді як уникання, придушення емоцій чи заперечення власних переживань можуть призводити до її хронізації та поглиблення психологічного дискомфорту.

Додатковим аргументом актуальності є той факт, що за даними світових досліджень, жінки демонструють вищі показники тривожності та депресії, ніж чоловіки. При цьому у суспільствах із більшою гендерною рівністю ці розбіжності значно менші, що свідчить про вплив дискримінаційних факторів, а не лише біологічних чинників.

Останніми роками у клінічній психології значно зросла увага до вивчення інтерналізованого сексизму як чинника, що підвищує вразливість до розвитку психопатологічних станів. Дослідження Д. М. Шиманського та Л. Л. Хелінга (2007) показали, що прийняття жінками сексистських установок асоціюється з

вищими показниками депресивної симптоматики та низькою самооцінкою. У вітчизняних дослідженнях (О. Кікінеджи, Т. Говорун) підкреслюється роль гендерних стереотипів як предикторів порушень психологічного благополуччя. У свою чергу, класичні праці Р. Лазаруса та Фолкмана (1984) довели, що копінг-стратегії виступають важливим механізмом регуляції стресу та тривожності, а їхній характер може визначати ризики формування психопатологічних проявів. Таким чином, поєднання вивчення інтерналізованого сексизму, копінг-стратегій та рівня тривожності відкриває перспективний напрям для клініко-психологічного аналізу, оскільки дозволяє не лише описати закономірності їх взаємозв'язку, але й розширити можливості психодіагностики та психокорекції.

Отже, дослідження взаємозв'язку інтерналізованого сексизму з копінг-стратегіями та рівнем тривожності є надзвичайно актуальним у сучасній клінічній психології. Воно дозволяє зрозуміти, яким чином внутрішнє прийняття сексистських установок впливає на психічне здоров'я, зокрема на схильність до дистресу, тривожності та неадаптивних способів подолання стресу. Виявлення цих закономірностей має не лише теоретичне значення для поглиблення знань про психологічні механізми гендерної нерівності, а й практичну цінність - адже отримані результати можуть бути використані для розробки психопрофілактичних програм, удосконалення психотерапевтичних інтервенцій та підвищення ефективності клінічної допомоги людям, що зазнають негативних наслідків сексизму.

**Гіпотеза дослідження** складалася з припущення, що високий рівень інтерналізованого сексизму корелює з вибором менш адаптивних копінг-стратегій, тоді як нижчий рівень інтерналізації пов'язаний із використанням конструктивних способів подолання труднощів.

**Мета дослідження:**

Виявити вплив інтерналізованого сексизму на особливості копінг-стратегій як показників психологічної адаптації й емоційного благополуччя. Полягає у

дослідженні на основі вивчення спеціальної монографічної літератури, наукових статей, сформувані науково обґрунтовані уявлення про інтерналізований сексизм, копінг-стратегії серед представників вибірки та сформувані науково обґрунтовані уявлення про роль сексизму у психологічному благополуччі.

**Завдання дослідження.**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз інтерналізації сексизму, як психологічного чинника, що впливає на вибір копінг-стратегій.
2. Визначити рівень інтерналізованого сексизму в досліджуваних
3. Охарактеризувати типові копінг-стратегії в вибірці.
4. Виявити зв'язок між психологічними складниками інтерналізації сексизму та особливостями копінг-поведінки і показниками тривожності.
5. Проаналізувати конкретні типи й психологічні компоненти інтерналізованого сексизму як потенційні предиктори використання неадаптивних копінг-стратегій.

**Об'єкт дослідження:**

Копінг-стратегії

**Предмет дослідження:**

Психологічні закономірності впливу інтерналізованого сексизму на вибір копінг-стратегій.

**Методи дослідження:**

Для вирішення окреслених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів наукового дослідження.

- теоретичні: аналіз, синтез й узагальнення під час розгляду викладених у науковій літературі матеріалів щодо сучасного стану досліджуваної проблеми й опрацювання отриманих результатів;

- емпіричні: «Старомодна шкала сексизму Дж. Свім, К. Ейкі», «Сучасна шкала сексизму Дж. Свім, К. Ейкі», «Опитувальник амбівалентного сексизму П. Гліка та С.Фіск (в адаптації Ярошенко та Семигіної 2023)», «Копінг-тест Лазаруса», «Опитувальник Brief-COPE (К. Карвер в адаптації Т. Яблонської та ін.)»

Обробку емпіричних показників здійснено з використанням методів математичної статистики: описових статистик, кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції рангу Спірмена та регресійного аналізу за коефіцієнтом регресії.

#### **Дослідницька вибірка.**

У дослідженні взяли участь 100 жінок респондентів, віком від 17 років. Опитування проводилося у форматі онлайн із використанням Google-Form.

**Наукова новизна одержаних результатів** дослідження полягає в тому, що вперше:

- здійснено комплексний аналіз взаємозв'язків між різними формами інтерналізованого сексизму (ворожого, доброзичливого, сучасного та старомодного) та широким спектром копінг-стратегій, виміряних одночасно за двома методиками - Копінг-тестом Лазаруса і Фолкмана та опитувальником Brief COPE - у вибірці україномовних респонденток.
- емпірично доведено, що окремі копінг-стратегії (зокрема пошук соціальної підтримки, поведінкове уникнення, релігійний копінг, самозвинувачення) можуть бути специфічними предикторами різних форм сексизму.
- проведено первинна психометрична перевірки адаптованих українською мовою шкал сексизму, включно з оцінюванням їх внутрішньої узгодженості за  $\alpha$  Кронбаха, що раніше не здійснювалося в українському контексті.

**Практичне значення роботи** полягає у тому, що одержані результати та висновки бути використані у діяльності психологів, гендерних консультантів, фахівців з профілактики дискримінації, а також у програмах психологічної підтримки жінок, які стикаються з упередженим ставленням. Виявлені взаємозв'язки між копінг-стратегіями та різними формами сексизму можуть застосовуватися при розробці інтервенцій, спрямованих на підвищення стресостійкості, розвиток адаптивних стратегій реагування та зниження прийнятності дискримінаційних норм. Матеріали дослідження також можуть використовуватися в освітніх програмах, тренінгах із гендерної рівності та курсах з психології стресу.

**Достовірність і обґрунтованість наукових результатів** забезпечуються використанням валідних методів статистичної обробки, відповідністю вибраних психометричних інструментів меті й завданням дослідження, застосуванням коефіцієнтів  $\alpha$  Кронбаха для оцінки надійності шкал, а також дотриманням методологічних вимог АРА щодо кореляційного та регресійного аналізу. Репрезентативність вибірки, логічна узгодженість дизайну дослідження та перевірка припущень статистичних моделей додатково підсилюють наукову обґрунтованість отриманих результатів.

### **Структура та обсяг роботи**

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 89 найменування, з них - 80 іноземною мовою та 4 додатки. Дослідження містить 14 таблиці і 3 рисунків. Основний зміст викладено на 84 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 94 сторінок.

## **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОНЯТТЯ СЕКСИЗМ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ**

### **1.1 Інтерналізований сексизм як предмет психологічного вивчення.**

Сексизм як соціально сконструйоване явище охоплює систему уявлень, норм і практик, що відтворюють нерівність між статями. Він може проявлятися на різних рівнях - від індивідуальних установок до інституційних політик і культурних традицій - та ґрунтується на прийнятті стереотипів щодо «правильних» гендерних ролей, зокрема у сфері сексуальності. Формами його вираження можуть бути як відкриті, так і приховані чи майже непомітні прояви. Відвертий або явний сексизм пов'язаний із прямим схваленням упереджених переконань; прихований виявляється тоді, коли людина приховує свої погляди до моменту, поки не буде впевнена, що це не зашкодить соціальному іміджу; а тонкий сексизм може лишатися непоміченим, оскільки маскується під «звичні» норми поведінки та здається несуттєвим.[1, 2, 3]

Будь-які дії, що передбачають меншу цінність або неповноцінність певної статі чи гендеру, класифікуються як сексистські. Такі прояви можуть передаватися через різні канали - вербальну взаємодію, письмові формулювання, візуальний контент, жести, соціальні практики, політику, законодавство чи усталені культурні традиції.[ 58, 60]

Інтерналізований же сексизм визначається як процес інтеріоризації жінками суспільних стереотипів про власну нібито нижчість, обмеженість або вторинність, що призводить до формування негативних ставлень до себе та інших жінок 16. Це явище є частиною ширшої системи інтерналізованого гноблення, у межах якого маргіналізовані групи засвоюють дискримінаційні норми домінантної культури й мимоволі підтримують і відтворюють їх у своїй поведінці [30, 64]. Таким чином, інтерналізований сексизм - це не лише сукупність особистісних переконань, а результат довготривалого соціокультурного впливу,

закріпленого у взаємодії індивіда з інститутами суспільства, медіа, практиками виховання та міжособистісними стосунками. [39, 40]

Сексизм як соціальна конструкція проявляється у різних формах, які змінювалися разом із трансформацією культурних норм та уявлень про гендер. Найраніші його прояви - так званий старомодний або традиційний сексизм - базувалися на відкритому твердженні про інтелектуальну, емоційну чи соціальну «нижчість» жінок та легітимізували обмеження їхніх ролей і можливостей. Із поширенням ідей гендерної рівності, зростанням феміністичного руху та поступовою зміною суспільних норм толерантність до прямої дискримінації суттєво зменшилася. Проте це не призвело до зникнення сексизму - навпаки, він набув більш завуальованих форм, адаптувавшись до соціального контексту. [76, 77, 86]

Однією з таких форм став неосексизм [49, 85], який проявляється у переконаннях, що фемінізм «перебільшений», а вимоги жінок є надмірними або невинуватими. Подібну природу має сучасний сексизм, описаний у роботах Swim та колег 78: його суть полягає у запереченні наявності гендерної дискримінації, негативному ставленні до соціальних програм підтримки жінок і переконанні, що рівність уже фактично досягнута. Через це дискримінаційні ідеї відтворюються у формі «здорового глузду» та подаються як раціональна оцінка соціальної реальності, а не як упередження. [20]

У межах теорії амбівалентного сексизму підкреслюється, що сучасний сексизм складається з двох взаємозалежних, але змістовно протилежних компонентів: ворожого та доброзичливого [41,42].

Розглядаючи більш детально, ворожий сексизм виражається у відкрито негативних уявленнях і поведінці щодо людей певної статі. Цей різновид часто пов'язують із мізогінією - ненавистю чи зневагою до жінок. Прихильники ворожих сексистських переконань схильні сприймати жінок як маніпулятивних, нещирих або таких, що використовують сексуальність для контролю над

чоловіками. Їх також можуть розглядати як «тих, кого слід тримати в підлеглому становищі». Ворожий сексизм пов'язаний із прагненням зберегти перевагу чоловіків та патріархальні структури влади, а також із опором гендерній рівності й правам ЛГБТКІА+.

Прикладами ворожого сексизму є використання образливої мови, агресивні висловлювання щодо статі, переслідування або погрози через недотримання гендерних норм, трактування жінок як підлеглих, звинувачення жертв сексуального насильства у «провокуванні» нападника, а також участь у фізичній чи сексуальній агресії.

Доброзичливий сексизм, навпаки, маскується під позитивні або «турботливі» установки. У його основі - уявлення про жінок як про чистих, моральних, ніжних, беззахисних або тих, що потребують опіки та підтримки чоловіка. Хоча зовні такий підхід може здаватися компліментарним, він все одно відтворює гендерну ієрархію, оскільки визначає жінок як слабших або менш здатних до автономії. [62]

Дослідження А. Салмон та Ч. Донт показало, що люди, які вірять у домінування людства над природою та сприймають жінок як «ближчих до природи», частіше підтримують доброзичливий сексизм. Цей тип є більш соціально прийнятним, і тому його можуть поділяти не лише чоловіки, а й жінки. Водночас він має реальні негативні наслідки: сприяє обмеженню прав жінок, формує сумніви у власних компетенціях, впливає на професійні та особистісні можливості. Зокрема, дослідження 2020 року показало, що чоловіки з високим рівнем доброзичливого сексизму більше схильні підтримувати політику, яка обмежує репродуктивні права жінок. [12, 72,73]

Приклади доброзичливого сексизму включають зведення цінності жінки до її сімейних ролей, фокусування оцінки виключно на зовнішності, сумніви в компетентності через стать, припущення щодо «жіночих» професій, підтримку політик, які ускладнюють економічну чи соціальну автономію жінок. [62]

Амбівалентний сексизм поєднує два попередні типи й ґрунтується на контрастних, але взаємопов'язаних уявленнях: жінки можуть сприйматися одночасно як «ідеальні», моральні та ніжні, та як небезпечні, хитрі чи надмірно впливові. Така подвійність створює систему, у якій доброзичливі установки підтримують лояльність жінок до патріархальних норм, тоді як ворожий сексизм спрямований проти тих, хто ці норми порушує. Це проявляється у протиставленні «правильних» і «неправильних» жінок, моральному контролю, подвійних стандартах. Прикладами амбівалентного сексизму можуть бути одночасне прославлення «традиційної жіночності» та осуд «нетипової», наймання жінки через її привабливість і подальше звільнення при відмові реагувати на домагання, розподіл жінок на «хороших» і «поганих» за зовнішнім виглядом чи поведінкою. [26, 68, 69]

Сучасні дослідження показують, що приховані форми сексизму не менш шкідливі, ніж відкриті, адже вони впливають на самооцінку, внутрішню мотивацію, професійні амбіції та сприйняття соціальної справедливості. Такі установки часто здаються «нормальними» та непомітними, що спрощує їх інтерналізацію та відтворення у поведінці. У результаті жінки можуть не лише стикатися з дискримінацією ззовні, але й несвідомо підтримувати її через прийняття нав'язаних норм та очікувань. Це робить дослідження різних форм сексизму - особливо інтерналізованого - важливим для розуміння психологічних механізмів нерівності та формування стратегій подолання гендерної дискримінації. [35, 36, 66]

Інтерналізація цих норм може проявлятися у різних психологічних формах. Найбільш дослідженими проявами інтерналізованого сексизму є:

- пасивне прийняття традиційних ролей, що передбачає згоду з обмеженнями жіночої соціальної ролі [15];
- інтерналізована мізогінія, тобто негативні переконання щодо жінок як групи ;

- самооб'єктивація, що полягає у прийнятті зовнішнього погляду на власне тіло та в оцінці себе з позиції спостерігача.

Емпіричні дослідження свідчать, що ці компоненти корелюють між собою на низькому або середньому рівні, що підтверджує їх відносну автономність, але одночасно - належність до єдиної структури інтерналізованого сексизму [79, 80, 82, 83].

Розвиток інтерналізованого сексизму пов'язаний з процесом соціалізації, зокрема з передаванням гендерних норм у сім'ї, освітніх інституціях та культурних практиках [16]. Дівчат з раннього віку навчають сприймати жіночність через призму відповідності певним стандартам: емоційності, турботливості, поступливості, зовнішньої привабливості. Медіа відіграють важливу роль у закріпленні образів жіночності та відтворенні ідеалів, які підсилюють самооб'єктивацію та занижену самооцінку [59]. Постійне порівняння з недосяжними стандартами може призводити до психологічної вразливості та емоційного виснаження.

Суттєвий внесок у формування інтерналізованого сексизму мають міжособистісні стосунки. Жінки часто зазнають конкуренції з боку інших жінок, недовіри, критики зовнішності або здатностей, що науковці описують як «горизонтальну ворожість» [16]. Це явище виникає тоді, коли інтерналізовані стереотипи активують потребу дистанціюватися від «негативного жіночого образу» та засвідчити відповідність патріархальним очікуванням.

Систематичні огляди демонструють, що інтерналізований сексизм пов'язаний з:

- депресивними та тривожними симптомами [82];
- зниженням самооцінки та загальним психологічним дистресом [36];
- соматичними симптомами [54];
- розладами харчової поведінки та самооб'єктивацією [53]
- униканням соціальних ситуацій та самозвинуваченням [71].

Водночас деякі захисні фактори можуть істотно зменшувати рівень інтерналізації сексистських переконань і послаблювати їхній негативний вплив на психологічне благополуччя жінок. Зокрема, дослідження демонструють, що розвиток феміністичної ідентичності виступає одним із ключових буферів: жінки, які усвідомлюють соціальну природу гендерної нерівності, рідше приймають негативні стереотипи як істинні та менше схильні до самозвинувачення чи самооб'єктивації. У межах емпіричних робіт наголошується, що феміністична ідентичність не лише знижує рівень інтерналізованого сексизму, але й посилює відчуття власної компетентності, автономії та контролю, що має прямий позитивний вплив на психічне здоров'я [9, 21, 57].

Крім того, підтримувальні міжособистісні стосунки - як із жінками, так і з чоловіками - відіграють критично важливу роль у знеладжуванні наслідків інтерналізації. Соціальна підтримка сприяє переоцінюванню нав'язаних гендерних норм, дозволяє безпечно обговорювати досвід дискримінації та знижує рівень внутрішнього конфлікту, який виникає при зіткненні з сексистськими очікуваннями. Емпіричні дані свідчать, що жінки, які мають доступ до емоційно підтримувальних стосунків, рідше демонструють прояви горизонтальної ворожості, конкуренції та самоінвалідизації. [21, 22]

Особливе значення має також участь у жіночих спільнотах та групах підтримки. У таких середовищах зменшується переживання соціальної ізоляції, а колективний досвід дозволяє переосмислити нормалізовані форми мізогінії, розвинути навички взаємної підтримки та солідарності. Дослідження показують, що групи, орієнтовані на розвиток жіночої агентності та критичної свідомості, значно знижують рівень інтерналізованого сексизму, сприяють формуванню позитивного образу себе та полегшують подолання наслідків дискримінаційного досвіду [5, 6, 57].

Ми можемо говорити, що інтерналізований сексизм - це багатовимірний соціально-психологічний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, які виникають під впливом соціокультурних норм і мають суттєві наслідки для психічного здоров'я та соціального функціонування жінок. Його вивчення є ключовим для розуміння того, як гендерні стереотипи перетворюються на внутрішні установки та як вони впливають на поведінку, вибір копінг - стратегій та здатність жінок адаптуватися до гендерно забарвлених стресових ситуацій.

### **1.2 Копінг-стратегії як механізми психологічного реагування на стрес**

Поняття копінгу у сучасній психології використовується для опису свідомих когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на зниження стресу, регуляцію негативних емоцій та відновлення внутрішньої рівноваги в умовах підвищеної напруги [38]. На відміну від захисних механізмів, які мають переважно несвідомий і автоматичний характер, копінг розглядають як гнучку, цілеспрямовану та усвідомлену реакцію на стресову ситуацію, що передбачає свідоме залучення внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості. Саме компонент усвідомленості та можливість вибору стратегії роблять копінг ключовим адаптаційним інструментом, який визначає ефективність регуляції у ситуаціях, що перевищують звичні можливості індивіда. Копінг виконує роль моста між суб'єктивним переживанням стресу та реальною поведінкою, спрямованою на подолання труднощів: він не лише модерує інтенсивність емоційного реагування, але й впливає на оцінку ситуації, способи прийняття рішень, здатність підтримувати психологічну стійкість та зберігати функціонування у складних життєвих умовах. З огляду на це копінг розглядається як динамічний процес, що змінюється залежно від контексту, індивідуальних характеристик, рівня ресурсів, соціальної підтримки та природи стресора. Він не є фіксованою рисою, а скоріше системою адаптивних реакцій,

які людина навчається застосовувати, модифікувати та комбінувати, формуючи індивідуальний стиль подолання. [10, 32]

Вибір копінг - стратегії визначається тим, які ресурси має людина та наскільки вони достатні для подолання стресової ситуації. Йдеться не лише про зовнішні умови, а й про внутрішні можливості. До таких ресурсів належать:

- когнітивні ресурси - знання та розуміння того, як працюють певні процеси чи системи (наприклад, специфіка роботи);
- уміння та компетентності - зокрема аналітичні або організаційні навички, які допомагають ефективно діяти;
- особистісні установки - віра у власні сили, почуття компетентності та здатність впоратися з викликами;
- соціальні ресурси - доступ до людей, у яких можна отримати поради, підтримку чи корисну інформацію;
- фізичні ресурси - стан здоров'я, енергія, фізична витривалість;
- матеріальні ресурси - фінанси та інші матеріальні засоби;
- структурні або суспільні ресурси - політичні рішення, норми та закони, які можуть або полегшувати, або ускладнювати подолання труднощів.

Концептуальний прорив у розмежуванні захисних механізмів і копінгу здійснила Н. Хаан, яка у 1977 році наголошувала, що захисні механізми мають ригідний, автоматичний характер і спрямовані на внутрішню регуляцію, тоді як копінг передбачає активне пристосування, вибір стратегії і її модифікацію відповідно до потреб ситуації.[46]

Подальший розвиток теорії копінгу невід'ємно пов'язують із транзакційною моделлю стресу, запропонованою Р. Лазарусом і ґрунтовно описаною в роботах Лазаруса та Фолкмана. У межах цієї моделі стрес визначається не як об'єктивна властивість події, а як результат динамічної транзакції між індивідом і середовищем, де ключову роль відіграє суб'єктивна

когнітивна оцінка. Лазарус і Фолкман підкреслювали, що саме спосіб інтерпретації ситуації визначає її стресогенність, а також вибір подальших копінг-стратегій. Автори запропонували двоступеневий процес оцінювання: первинну оцінку, під час якої людина визначає, чи є подія загрозою, втратою або викликом та вторинну оцінку, що охоплює аналіз наявних внутрішніх і зовнішніх ресурсів, ступінь контролю над ситуацією та можливість її зміни. Таким чином, стрес не є властивістю стимулу, а виникає внаслідок взаємодії між когнітивними процесами суб'єкта й особливостями середовища.[37, 55]

У цьому контексті копінг розглядається як цілеспрямований комплекс зусиль, спрямованих або на трансформацію самої ситуації (проблемно-орієнтований копінг), або на регуляцію власного емоційного стану (емоційно-орієнтований копінг). Нам відомо, що проблемно-орієнтовані стратегії виявляються більш ефективними за умов, коли ситуація є контрольованою, а людина має реалістичні можливості вплинути на її перебіг. Натомість емоційно-орієнтовані стратегії є корисними у випадках, коли змінити ситуацію неможливо або її контроль є обмеженим [83].

Проблемно-орієнтоване подолання включає активні дії, спрямовані на усунення або модифікацію стресогенного фактору: планування, пошук інформації, пошук інструментальної підтримки та вжиття конкретних кроків щодо вирішення проблеми. Емоційно-орієнтований копінг спрямований на регуляцію емоцій та внутрішньої напруги - через прийняття, заперечення, гумор, релаксацію, позитивне переосмислення, релігійні практики чи пошук емоційної підтримки. Проте обидва типи стратегій можуть бути адаптивними або неадаптивними залежно від характеру ситуації: наприклад, проблемно-орієнтований копінг ефективний тоді, коли ситуація піддається контролю, тоді як емоційно-орієнтований - коли змінити обставини неможливо.[38]

Подальші емпіричні роботи розширили транзакційну модель, наголошуючи, що копінг є не статичною реакцією, а гнучким процесом, який змінюється залежно від характеристик стресора, тривалості стресу, особистісних рис і доступних соціальних ресурсів [27, 28]. Наприклад Гросс у 2015 році також підкреслював роль метакогнітивних процесів, зокрема усвідомлення власних емоцій і навичок рефлексії, що модулюють оцінку ситуації й дозволяють адаптивніше обирати стратегії подолання [43].

Сучасні дослідження підтверджують ключову роль транзакційної моделі в розумінні того, як когнітивні інтерпретації визначають інтенсивність стресу та характер копінгу. Зокрема, встановлено, що тип первинної оцінки може прогнозувати, чи застосовуватиме людина активні, пасивні чи унікальні стратегії. Також виявлено, що вторинна оцінка значною мірою пов'язана із само-ефективністю, тобто переконанням у власній здатності впоратися зі стресом. Таким чином, транзакційна модель забезпечує комплексне пояснення того, як особистісні ресурси, когнітивні схеми та соціальний контекст взаємодіють у формуванні копінг-поведінки.[44]

Суттєвий внесок у стандартизацію вивчення копінгу зробив Ч. Карвер, який разом із колегами розробив багатовимірний інструмент COPE , а пізніше його скорочену версію Brief COPE. Ці інструменти дозволяють оцінити широкий спектр копінг-стратегій, таких як активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, пошук соціальної підтримки, самозвинувачення, заперечення та уникнення. Методики COPE і Brief COPE продемонстрували високу валідність та надійність, що підтверджено численними міжнародними дослідженнями, і стали одними з найбільш популярних інструментів у клінічній та соціальній психології. Важливо підкреслити, що саме методика Brief COPE була використана у нашому емпіричному дослідженні в межах магістерської роботи, оскільки вона дає змогу точно оцінити спектр як адаптивних, так і

неадаптивних стратегій подолання стресу, що є критично важливим для аналізу їх зв'язку з рівнем інтерналізованого сексизму у жінок.[23, 50]

У структурі сучасної копінг-психології важливу роль відіграє також змістовно-орієнтоване подолання, яке включає когнітивний аналіз значення ситуації, переоцінку її наслідків та пошук нових смислів. Паралельно значущим компонентом копіngu є соціальне подолання, яке базується на отриманні емоційної, інструментальної чи інформаційної підтримки від соціального оточення. Хаус же [48] виділяє емоційну, інструментальну, інформаційну та оцінювальну підтримку як ключові способи соціального впливу, що сприяють зменшенню стресу. Дослідження Тоїтс [84] переконливо демонструють, що звернення по соціальну підтримку не лише знижує психологічний дискомфорт, а й виступає буфером між стресогенними подіями та їх негативними наслідками.

На противагу адаптивним стратегіям, дезадаптивний копінг включає уникнення, відсторонення, емоційне придушення, заперечення та вживання психоактивних речовин. Такий стиль реагування пов'язаний із підвищеним ризиком тривожних і депресивних розладів та погіршенням соматичного здоров'я. Дослідження Сантарнеччі у 2018 показують, що дезадаптивні копінг-стратегії можуть виступати медіаторами, через які стрес трансформується у психофізіологічні порушення, а також знижувати здатність людини протистояти тривалим чи хронічним стресорам.[18, 74]

Вибір копінг-стратегій значною мірою визначається особистісними характеристиками. Зокрема, у 1977 році запропонували концепцію «стійкості», що включає такі компоненти, як почуття контролю, залученість та сприйняття труднощів як виклику. Люди зі стійким типом особистості частіше використовують активні, конструктивні стратегії подолання стресу.

Гендерні аспекти копіngu залишаються предметом інтенсивного вивчення. Частина досліджень свідчить, що жінки частіше застосовують емоційно-орієнтований копінг, шукають соціальної підтримки, а також схильні до

самозвинувачення в умовах тривалого стресу [63] . Чоловіки, за рядом досліджень, частіше використовують проблемно-орієнтоване подолання. Водночас існують роботи, які демонструють мінімальні або відсутні гендерні відмінності у виборі копінгів [44, 45], що підтверджує вплив соціокультурних норм, традиційних ролей та досвіду соціалізації на стилі копінгу.

Окремим і надзвичайно важливим напрямом сучасних психологічних досліджень є аналіз копінгу в контексті дискримінації, гендерної стигматизації та нерівності. Доведено, що жінки, які систематично стикаються з проявами гендерної упередженості чи ворожого соціального середовища, значно частіше вдаються до стратегій уникнення, емоційного відсторонення та самозвинувачення - копінг-процесів, які мають переважно дезадаптивний характер. Досвід хронічного гендерного стресу активує специфічний патерн реагування, що може підсилювати негативні емоційні стани, підвищувати рівень внутрішньої напруги та знижувати відчуття власної компетентності й контролю. У таких умовах формуються замкнені цикли стресу, в яких дезадаптивний копінг не лише не зменшує вплив дискримінуючих факторів, а й сприяє подальшому погіршенню психологічного благополуччя. [71]

Разом із тим, адаптивні стратегії - такі як позитивне переосмислення, активне подолання, когнітивна реконструкція та пошук соціальної підтримки - виступають потужними буферами, що знижують суб'єктивне відчуття загрози, посилюють відчуття контролю та сприяють формуванню психологічної стійкості. Вони дозволяють жінкам не лише зменшити емоційний дистрес, а й активніше протидіяти дискримінаційним практикам на міжособистісному та соціальному рівнях. [57]

Особливої уваги потребує функція копінгу у випадку інтерналізованого сексизму, коли жінки частково або повністю приймають патріархатні гендерні стереотипи, мізогінні уявлення або упереджені нормативні очікування щодо власної статі. У таких умовах саме копінг-стратегії визначають, чи буде

внутрішня стигматизація посилюватися, чи, навпаки, ставати предметом критичного переосмислення. Адаптивні форми копіngu - зокрема активний аналіз ситуації, планування, когнітивне переосмислення та залучення до підтримувального соціального середовища - можуть сприяти деконструкції гендерних упереджень, розвитку самосвідомості та підвищенню суб'єктивної автономії. Натомість уникання, емоційне пригнічення, заперечення чи самозвинувачення мають тенденцію поглиблювати інтерналізований сексизм, зміцнювати негативні переконання щодо себе та зменшувати здатність до конструктивного опору дискримінації.

Нейропсихологічні дослідження за 2010 рік підтверджують, що копінг має складну біологічну основу - регуляція емоцій та вибір стратегії подолання пов'язані зі структурною та функціональною активністю медіальної префронтальної кори, прилеглого ядра та гормональних систем . Нейропептиди окситоцин та вазопресин можуть модулювати соціальні стратегії копіngu, зокрема схильність до пошуку підтримки або підвищення емоційної чутливості до міжособистісних взаємодій. [27, 28]

Тобто, копінг-стратегії є багатовимірним механізмом адаптації, який включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. На їх вибір впливають особистісні особливості, доступність ресурсів, соціалізаційні практики, культурні норми, досвід стресу та характер стресорів. У контексті дослідження гендерних упереджень та інтерналізованого сексизму копінг має особливе значення, оскільки визначає, як жінки сприймають стресові ситуації, чи здатні вони протистояти стигматизації та дискримінації, чи використовують адаптивні стратегії, що допомагають знижувати внутрішній конфлікт, або дезадаптивні, які посилюють напругу та закріплюють негативні установки. Саме тому копінг постає ключовим психологічним чинником, що опосередковує вплив інтерналізованого сексизму на психічне благополуччя жінок.

### **1.3 Теоретичні підходи до розуміння взаємозв'язку між інтерналізованим сексизмом і копінг-стратегіями**

Взаємозв'язок між інтерналізованим сексизмом та копінг-стратегіями жінок є комплексним і включає як когнітивні, так і емоційно-поведінкові механізми реагування на соціальні стресори. Інтерналізований сексизм у сучасній психології визначається як процес засвоєння жінками культурно та соціально нав'язаних гендерних стереотипів і норм, що призводить до прийняття поглядів, які знецінюють жіночність, підтримують традиційну ієрархію статей та обмежують соціальні й особистісні можливості [16, 81].

Копінг-стратегії, у свою чергу, виступають механізмами регуляції, які визначають, як жінки інтерпретують і переживають гендерні стресори. Теоретичні моделі стресу - зокрема транзакційна модель Лазаруса і Фолкман-підкреслюють, що оцінка ситуації як загрози або виклику безпосередньо впливає на вибір копіngu. У контексті гендерної нерівності цей процес набуває додаткового виміру, оскільки внутрішні установки щодо жіночої ролі можуть визначати, чи сприйматиметься сексистська ситуація як нормальна, неминуха чи така, що вимагає протесту й активного реагування.[55]

Наукові дослідження демонструють, що інтерналізований сексизм часто асоціюється з дезадаптивними стратегіями подолання, такими як уникнення, заперечення або самозвинувачення. Жінки, які приймають негативні соціальні стереотипи щодо власної статі, частіше схильні інтерпретувати стресові ситуації як наслідок власної некомпетентності чи невідповідності очікуванням, що, у свою чергу, сприяє вибору стратегій уникнення або емоційної дезангагації. Такі копінгові реакції можуть підсилювати інтерналізовані негативні переконання, формуючи замкнене коло взаємного впливу. [71]

Водночас дослідження, виконані в межах гендерної психології, вказують на потенційну роль адаптивних копінг-стратегій у зменшенні інтерналізації сексистських установок. Позитивне переосмислення, активне подолання та

пошук соціальної підтримки асоціюються з більшою психологічною стійкістю та критичним ставленням до гендерних стереотипів. Такі стратегії сприяють переоцінці досвіду дискримінації не як доказу особистої провини, а як прояву системної нерівності, що зменшує ризик персоналізації стресу. [57]

Крім того, теорія соціальної домінації [56] та концепція амбівалентного сексизму [41] допомагають зрозуміти, як соціальні ієрархії впливають на вибір копінг-поведінки. Зокрема, доброзичливий сексизм, який містить уявлення про жінок як слабких, залежних та потребуючих захисту, може формувати очікування пасивності та покірності у стресових ситуаціях. Це зокрема проявляється у схильності використовувати копінг через прийняття, уникнення або покладання на інших замість активного вирішення проблем. Ворожий сексизм, у свою чергу, пов'язаний із негативними емоційними реакціями, напруженням та агресією, що може підсилювати самозвинувачення або емоційне уникнення.

У моделі Шиманського зазначається, що інтерналізований сексизм може виконувати функцію когнітивного фільтра, який впливає на інтерпретацію подій і визначає, чи буде жінка розглядати ситуацію як дискримінаційну або ж як особисту невдачу. У тих випадках, коли жінка не дозволяє собі визнавати дискримінацію, емоційно-орієнтований копінг проявляється частіше, тоді як проблемно-орієнтовані стратегії- рідше. Це свідчить про те, що копінг може не лише регулювати реакції на стрес, але й формувати готовність протистояти гендерним упередженням або, навпаки, сприяти їх відтворенню.[81]

Соціокультурні моделі також підкреслюють, що зв'язок між інтерналізованим сексизмом і копінгом не є універсальним, а залежить від контексту - зокрема, рівня патріархальності суспільства, соціальних норм, гендерної соціалізації та доступності підтримувальних ресурсів. У культурах із сильними традиційними гендерними ролями прояви інтерналізованого сексизму можуть сприйматися як норма, що знижує ймовірність активного протистояння та сприяє підвищенню частоти дезадаптивних копінг-стратегій.

Окремий пласт теоретичних підходів розглядає копінг як потенційний медіатор у взаємозв'язку між дискримінацією та психологічним благополуччям. Роботи Шиманського та Люїса [80, 81, 82, 83, 57] показують, що саме вибір стратегії подолання визначає, чи призведе досвід сексизму до тривоги, депресії та зниження самооцінки або ж до розвитку стійкості. Адаптивні стратегії можуть зменшувати негативний вплив гендерних упереджень, тоді як неадаптивні сприяють формуванню хронічного емоційного виснаження.

Таким чином, теоретичні підходи вказують на багатовимірний характер взаємозв'язку між інтерналізованим сексизмом і копінг-стратегіями. Копінг може виступати як чинником послаблення негативних наслідків гендерної дискримінації, так і механізмом, який підтримує або поглиблює інтерналізовані сексистські переконання. Цей взаємозв'язок зумовлений складною взаємодією когнітивних оцінок, емоційних реакцій, соціальних норм та індивідуальних ресурсів. Розуміння цих механізмів є ключовим для пояснення того, чому жінки по-різному реагують на сексистські ситуації та які психологічні чинники можуть посилювати або, навпаки, зменшувати інтерналізацію гендерних стереотипів.

На відміну від зовнішніх форм дискримінації, інтерналізований сексизм діє на внутрішньому рівні: він змінює схеми когнітивної інтерпретації, структуру самооцінки, рівень самоефективності та очікування щодо можливості впливати на події. Саме тому теоретичний аналіз взаємозв'язку між інтерналізованими гендерними установками та копінгом вимагає звернення до ширших моделей стигматизації, гендерного стресу та психологічного реагування на дискримінацію.[82]

Одним із найвпливовіших теоретичних підходів, що пояснюють взаємозв'язок між інтерналізованою стигмою та вибором копінг-стратегій, є модель стигматизації Меєр та О Браєн [61]. У цій моделі дискримінація розглядається як специфічний хронічний соціальний стресор, який впливає на людину не лише через зовнішні події, але й через внутрішні когнітивні схеми, що

формується внаслідок тривалого перебування у нерівних соціальних структурах. Автори наголошують, що стигма завдає психологічної шкоди не прямо, а через комплекс посередніх механізмів, які впливають на оцінку ситуації, емоційні реакції та поведінкові стратегії подолання.

У межах цієї моделі визначено три ключові механізми впливу стигми на coping:

1. Зміна когнітивної інтерпретації ситуацій.

Особи, що належать до стигматизованих груп, частіше розглядають неоднозначні ситуації як потенційно загрозливі або дискримінаційні, що підвищує суб'єктивний рівень стресу [61, 64]. Інтерналізований сексизм підсилює цей механізм, оскільки негативні гендерні стереотипи стають частиною самосприйняття і змінюють базові очікування щодо власних можливостей та ставлення інших. Дослідження підтверджують, що жінки з високим рівнем інтерналізації гендерних упереджень частіше сприймають стресові події як «доказ» власної некомпетентності, а не як зовнішні виклики [75].

2. Зниження відчуття контролю та самоефективності.

Стигма підриває базове відчуття контролю над життєвими подіями, формує очікування невдач і знижує самоефективність - ключовий механізм. У контексті інтерналізованого сексизму це означає, що жінки починають приписувати труднощі не зовнішнім обставинам чи дискримінаційним практикам, а власним «вродженим» недолікам, що значно зменшує ймовірність застосування активних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Така тенденція підтверджується емпіричними даними: внутрішня стигма пов'язана з пасивністю, уникненням і підвищеною залежністю від зовнішніх оцінок [61,67].

3. Підвищення емоційної вразливості та реактивності.

Тривале перебування у ситуації дискримінації, згідно з моделлю О Браєн

[61], підсилює негативний афект, збільшує чутливість до стресових подразників і послаблює здатність до емоційної регуляції. Це підтверджують і нейропсихологічні дані: стигма активує процеси самостереження, сорому та самокритики, що погіршує доступ до адаптивних емоційно-орієнтованих стратегій [75]. У випадку інтерналізованого сексизму емоційна реактивність посилюється ще більше, оскільки негативні гендерні уявлення стають частиною структури «Я», а отже, будь-яка стресова ситуація інтерпретується не просто як зовнішня загроза, а як підтвердження власної меншовартості.

Дослідження показують, що інтерналізована стигма, включно з інтерналізованим сексизмом, формує специфічний патерн реагуванням 30 82. Такі стратегії не зменшують вплив стресора, а навпаки, посилюють внутрішню напругу та емоційне виснаження, формуючи замкнений цикл підвищеної чутливості до соціальних загроз і зниження здатності протистояти дискримінаційним ситуаціям.

Транзакційна модель стресу Лазаруса і Фолкман (1984) також пропонує ключові пояснення взаємозв'язку між інтерналізованими гендерними нормами та копінгом. Оскільки стрес виникає через когнітивну оцінку події, інтерналізований сексизм модифікує як первинну оцінку (ситуації частіше сприймаються як загрозливі або такі, що підтверджують власну «недостатність»), так і вторинну оцінку (жінки недооцінюють свої можливості подолання ситуації, що знижує ймовірність вибору активних стратегій). З іншого боку дослідження підтверджують, що низька самоефективність - а саме вона часто формується на основі інтерналізованих гендерних переконань - сприяє використанню унікальних і пасивних форм копінгу, оскільки людина не очікує, що її дії можуть змінити ситуацію. [87]

Джерела, що вивчають coping with sexism, також демонструють роль інтерналізованих норм у структурі копінг-поведінки. Swim та колеги (2001) 78

показали, що жінки, які вважають сексистські висловлювання та події «нормальними» або «очікуваними», частіше реагують пасивно або через емоційне пригнічення. Подібні результати подано у жінок, які інтеріоризували гендерні стереотипи, зовнішня дискримінація спричиняє сильніший дистрес, а вибір копінг-стратегій зміщується у бік уникнення та самозвинувачення. [63]

Роботи Сабік та Тілка безпосередньо демонструють, що інтерналізований сексизм корелює з дезадаптивними формами копінгу - зокрема з румінацією, самозвинуваченням та емоційною відстороненістю. Автори пояснюють це тим, що жінка, яка приймає сексистські переконання як «частину себе», сприймає дискримінацію не як зовнішню проблему, а як підтвердження власної «недостатності», що знижує здатність до активного подолання. [71]

Паралельно Люїс та колеги (2018) показують, що жінки з більш критичним ставленням до сексистських норм та вищим рівнем гендерної свідомості частіше застосовують активний копінг, позитивне переосмислення та соціальну підтримку. Це свідчить про те, що деконструкція інтерналізованих стереотипів може підсилювати адаптивні форми подолання та підвищувати психологічну стійкість.

Важливим є і те, що інтерналізований сексизм впливає на вибір копінг-стратегій опосередковано. Дослідження у межах теорії самооб'єктивації показують, що жінки, які засвоїли ідею необхідності відповідати ідеалізованим стандартам жіночності, мають вищу емоційну вразливість і частіше застосовують дезадаптивні стратегії подолання, зокрема уникнення та пригнічення емоцій. Це співвідноситься з даними іншого дослідника - Клонофа, які доводять, що досвід інтерналізованої дискримінації підвищує ризик соматовегетативних реакцій, що також впливає на вибір копінгу. [54]

Таким чином, теоретичні моделі стигми, експлікації інтерналізованого гноблення та підходи до вивчення копінгу дозволяють зробити узагальнений висновок: інтерналізований сексизм виступає складним соціально-когнітивним

чинником, який визначає тип оцінки стресової ситуації, змінює відчуття контролю, впливає на емоційні реакції та формує вибір копінг-стратегій. Він знижує ймовірність застосування активного, проблемно-орієнтованого подолання і водночас підвищує схильність до уникнення, самозвинувачення та емоційної дезрегуляції. У свою чергу, адаптивні форми копінгу можливі за умов переосмислення гендерних норм, розвитку феміністичної ідентичності та доступу до підтримувального соціального середовища.

### **Висновок до розділу 1**

Інтерналізований сексизм є багатокомпонентним соціально-психологічним явищем, що формується під впливом гендерної соціалізації, культурних норм, медіа та міжособистісних взаємодій. Його структура включає пасивне прийняття традиційних ролей, інтерналізовану мізогінію та самооб'єктивацію, які, згідно з емпіричними даними, демонструють стійкі негативні зв'язки з психологічним благополуччям жінок - підвищеною тривожністю, депресивністю, соматизацією та зниженням самооцінки. Соціокультурні підходи доводять, що інтерналізований сексизм функціонує як внутрішній механізм відтворення гендерної нерівності.

Копінг-стратегії виступають ключовими механізмами регуляції стресу та залежать від суб'єктивної оцінки ситуації, доступних ресурсів та контексту взаємодії індивіда із середовищем. У межах транзакційної моделі стресу) копінг постає як динамічний процес, що охоплює як проблемно-орієнтовані, так і емоційно-орієнтовані стратегії, які можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. Емпіричні дослідження підтверджують, що копінг відображає індивідуальні особливості, рівень самоефективності, соціальні ресурси та характер стресора.

Теоретичні моделі стигми та інтерналізованого гноблення демонструють, що інтерналізований сексизм впливає на копінг через зміну когнітивної оцінки ситуацій, зниження відчуття контролю й самоефективності та підвищення

емоційної вразливості. Внутрішнє засвоєння сексистських норм посилює схильність жінок інтерпретувати стресові події як підтвердження власної «недостатності», що зумовлює вибір уникнення, самозвинувачення та емоційної дезангагації. Таким чином, інтерналізований сексизм формує специфічний патерн реагування на стрес, який поглиблює дистрес і знижує здатність до конструктивної саморегуляції.

На противагу цьому, адаптивні форми копіngu - активне подолання, позитивне переосмислення та пошук соціальної підтримки - зменшують ризик інтерналізації негативних гендерних установок і підсилюють психологічну стійкість.

Узагальнення теоретичних підходів свідчить, що взаємозв'язок між інтерналізованим сексизмом і копіng-стратегіями має двонаправлений та медіаційний характер. Інтерналізований сексизм не лише визначає вибір копіngu, але й може посилюватися під впливом дезадаптивних стратегій, формуючи замкнене коло вразливості. Водночас адаптивний копіng здатний послабити інтерналізовані гендерні установки та підвищити суб'єктивний контроль і благополуччя. Це створює теоретичне підґрунтя для формулювання емпіричних гіпотез щодо того, як саме копіng може виступати медіатором або модератором впливу інтерналізованого сексизму на психологічний стан жінок.

## **РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ІНДИВІДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ТА РІВНЕМ СЕКСИЗМУ**

### **2.1. Підходи до дослідження копінг стратегій та рівня інтерналізованого сексизму у жінок.**

Сексизм розглядається як система переконань, що відтворює нерівність між статями у формі негативних, патерналістичних або традиціоналістських установок. Відповідно до сучасних теоретичних моделей, сексизм поділяють на старомодний, сучасний, доброзичливий і ворожий. Кожна форма має різний ступінь соціальної прийнятності, інтенсивності та когнітивної структури, що дозволяє досліджувати їх у психологічному вимірі.

Паралельно з цим копінг-стратегії розглядаються як когнітивні та поведінкові механізми, які індивід застосовує для регуляції стресу [55]. Наукові джерела підкреслюють, що різні копінги можуть сприяти або протидіяти розвитку ригідних соціальних переконань. Наприклад, уникнення та заперечення пов'язані з меншою когнітивною гнучкістю, тоді як планування та рефлексивні стратегії - з більш адаптивною обробкою інформації [23]. У цьому контексті копінг може виступати медіатором або модератором рівня сексистських установок.

Виходячи з теоретичного огляду, у дослідженні копінг-стратегії розглядаються як можливий психологічний чинник, що впливає на рівень ворожого, доброзичливого, сучасного та старомодного сексизму, а також може відображати відмінності у способах інтерпретації гендерно забарвлених соціальних ситуацій.

У дослідженнях, що поєднують зазначені напрями, простежується взаємозв'язок між дисфункційними стратегіями подолання та вищими показниками сексистських установок. Зокрема, уникання, заперечення чи самозвинувачення можуть бути пов'язані з більшою схильністю приймати

стереотипні або ієрархічні гендерні норми. Натомість активні, проблемно орієнтовані стратегії часто корелюють із критичним ставленням до сексизму та нижчим рівнем прийняття дискримінаційних поглядів. Окрему увагу науковці приділяють ролі соціальної підтримки, яка може пом'якшувати психологічні наслідки зіштовхування з упередженнями та сприяти більш адаптивним способам подолання стресу.

У межах сучасного підходу важливо не лише дослідити окремі прояви сексизму та копінгу, а й простежити, як саме вони взаємодіють. Багато робіт наголошують на тому, що сприйняття сексизму залежить не лише від інтенсивності стресу, а й від когнітивних схем, інтерпретацій та індивідуальних ресурсів жінки. Крім того, актуальна література підкреслює необхідність вивчення того, яким чином соціокультурні норми, інтерналізовані гендерні ролі та досвід дискримінації формують вибір копінг-стратегій та впливають на толерантність до певних видів сексизму.

У підсумку аналіз досліджень дозволяє виокремити ключові параметри, релевантні для емпіричного дослідження: рівні ворожого, доброзичливого, старомодного та сучасного сексизму, а також основні групи копінг-стратегій - як адаптивних (активне подолання, планування, позитивне переосмислення, використання підтримки), так і неадаптивних (заперечення, поведінкове уникання, самозвинувачення). Спираючись на ці параметри, формулюється концепція дослідження, що передбачає аналіз зв'язку між копінг-стратегіями жінок та їхнім рівнем схильності до різних форм сексизму. Емпірична модель ґрунтується на припущенні, що адаптивні способи подолання стресу знижують ймовірність прийняття сексистських установок, тоді як неадаптивні можуть посилювати їх або підтримувати їхню стійкість.

- Наша концепція копінг-стратегій та рівня сексизму у жінок передбачає, що способи подолання стресу можуть впливати на те, як жінки сприймають та інтерпретують сексистські ситуації, а також на те, наскільки вони схильні

приймати або відтворювати певні форми сексизму. При цьому рівень сексизму може змінюватись залежно від соціального контексту, інтерналізованих гендерних норм та індивідуального досвіду дискримінації.

- Копінг-стратегії визначаються як відносно стійкі моделі реакцій на стрес, які можуть бути адаптивними (активне подолання, планування, пошук підтримки, позитивне переосмислення) або неадаптивними (заперечення, уникання, самозвинувачення). Вони відображають характерні для людини способи регуляції емоцій, поведінки та когнітивної оцінки складних ситуацій.

- Ми виходимо з припущення, що жінки можуть проявляти сексистські установки не лише під впливом зовнішнього середовища, але й через внутрішні механізми, які регулюють їхнє ставлення до гендерних ролей і дискримінаційних норм. У цьому контексті копінг може впливати на прояви сексизму: наприклад, використання уникання чи заперечення може сприяти толерантності до стереотипів, тоді як активні та рефлексивні стратегії можуть знижувати прийнятність сексистських переконань.

- Також передбачається, що особистісні й копінгові особливості жінок - такі як ефективність емоційної регуляції, здатність шукати підтримку, рівень стресостійкості, релігійність чи схильність до самокритики - можуть визначати, наскільки вони сприйнятливі до різних форм сексизму. Такі характеристики впливають на інтерпретацію гендерних стереотипів, толерантність до дискримінації та готовність протидіяти сексистським проявам, що в підсумку відображається у сформованих установках.

Сучасні підходи до вивчення сексизму розглядають його як комплексну систему переконань, що підтримує та відтворює гендерну нерівність у суспільстві. Інтерналізований сексизм трактується як засвоєні індивідом соціальні норми та стереотипи, які спрямовані проти власної гендерної групи та відтворюють її знецінення або обмеження. У теоретичній літературі виділяють кілька форм сексизму - старомодний, сучасний, доброзичливий та ворожий, - які

відрізняються ступенем соціальної прийнятності, інтенсивністю та когнітивною організацією. Така диференціація дозволяє аналізувати як відкриті, так і приховані форми упереджень, що проявляються у різних соціальних контекстах.

Паралельно з цим, у межах транзакційної моделі стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман (1984), копінг-стратегії розглядаються як ключові когнітивні та поведінкові механізми, спрямовані на регуляцію стресових переживань. Емпіричні дослідження показують, що різні копінг-стратегії можуть мати суттєвий зв'язок із формуванням соціальних переконань, включно з гендерними стереотипами. Зокрема, уникнення, заперечення та самозвинувачення пов'язані з меншою когнітивною гнучкістю та вищою ригідністю мислення, тоді як планування, активне подолання та позитивне переосмислення асоціюються з адаптивною обробкою інформації, рефлексивністю та критичним мисленням [23].

У цьому контексті копінг-стратегії можуть виступати не лише реакцією на стрес, а й значущим психологічним чинником, що впливає на рівень інтерналізованих сексистських установок у жінок. Дослідження демонструють, що дисфункційні копінги - уникнення, поведінковий відхід, заперечення або підвищене самозвинувачення - можуть бути пов'язані з більшою схильністю засвоювати та підтримувати гендерні стереотипи. Натомість адаптивні стратегії, такі як активне подолання, позитивне переосмислення, ефективний самоконтроль чи звернення по соціальну підтримку, зазвичай асоціюються з нижчим рівнем сексистських переконань. Окрему роль відіграє соціальна підтримка, яка слугує буфером у ситуаціях дискримінації та допомагає знижувати психологічні наслідки упередженого ставлення.

Важливо, що сучасні теоретичні моделі підкреслюють: реакції на сексистські ситуації визначаються не лише інтенсивністю стресу, а й когнітивними схемами, інтерпретаціями та особистісними ресурсами. Соціокультурні норми, інтерналізовані гендерні ролі, життєвий досвід та рівень

стресостійкості визначають, які копінг-стратегії жінка обирає та наскільки вона є вразливою до різних форм сексизму. Наприклад, жінки з високою схильністю до самозвинувачення можуть інтерпретувати дискримінаційні ситуації як «законні» або такі, що походять із внутрішніх недоліків, тоді як жінки з високою здатністю до планування та рефлексії частіше виявляють критичність щодо соціальних стереотипів.

Аналіз теоретичних джерел дозволяє сформулювати концепцію емпіричного дослідження, орієнтовану на взаємозв'язок між рівнями ворожого, доброзичливого, старомодного та сучасного сексизму та особливостями копінг-стратегій жінок. До ключових параметрів, релевантних у цьому контексті, належать адаптивні та неадаптивні стратегії подолання стресу, що репрезентують різні моделі емоційної регуляції та поведінкової адаптації. Емпірична модель дослідження ґрунтується на припущенні, що адаптивні копінги знижують ймовірність підтримки сексистських переконань, тоді як дисфункційні стратегії можуть опосередковано сприяти їхній стійкості й відтворенню.

Таким чином, у межах цього дослідження копінг-стратегії розглядаються як потенційний механізм, який визначає, яким чином жінки сприймають, інтерпретують та реагують на сексистські ситуації, а також як вони формують та підтримують певні форми інтерналізованого сексизму. Поєднання підходів до вивчення копінгу та сексизму дозволяє комплексно проаналізувати психологічні чинники, що лежать в основі гендерної нерівності, та поглибити розуміння того, як індивідуальні стратегії регуляції стресу взаємодіють з соціальними установками.

На основі теоретичного огляду та сформованої концептуальної моделі дослідження було висунуто припущення, що рівень інтерналізованого сексизму у жінок пов'язаний зі специфікою їхніх копінг-стратегій. Очікувалося, що жінки, які частіше застосовують неадаптивні способи подолання стресу, зокрема уникнення, заперечення чи самозвинувачення, характеризуватимуться вищими

показниками як ворожого, так і доброзичливого сексизму. Натомість адаптивні копінг-стратегії, такі як активне подолання, планування, позитивне переосмислення та звернення по соціальну підтримку, ймовірно асоціюватимуться з нижчим рівнем сексистських установок. Окрему увагу було приділено релігійному та емоційно-орієнтованому копінгу, оскільки теоретичні джерела вказують на потенційний їх зв'язок із традиціоналістськими гендерними переконаннями та підвищеною толерантністю до патерналістських форм сексизму. Також передбачалося, що різні групи копінг-стратегій, виміряні за Копінг-тестом Лазаруса та опитувальником Brief COPE, можуть по-різному впливати на прояви окремих форм сексизму, що відображає відмінності в когнітивних та поведінкових механізмах цих інструментів. У цілому гіпотези ґрунтувалися на припущенні, що способи подолання стресу є важливим психологічним чинником, який може посилювати або послаблювати схильність жінок до підтримки різних форм сексизму, модифікуючи те, як вони інтерпретують і реагують на гендерно забарвлені соціальні ситуації.

## **2.2. Опис дослідницької вибірки**

Емпіричне дослідження, спрямоване на аналіз зв'язку рівня сексизму у жінок, порівнюючи із даними обраних копінг стратегії респондентів, проводилося на базі студентів КНУ ім. Т. Шевченка м. Києва та незалежних громадян України. Дослідженням було охоплено 100 осіб. Збір даних для емпіричного дослідження проводився у вересні-жовтні 2025 року.

Виходячи із мети та завдань дослідження нами було сформовано групу респондентів, які склали вибірку сукупність: 36 осіб віком від 40 років, 34 особи віком від 31 до 40 років, 22 особи віком від 22 до 30 років та 8 осіб віком від 17 до 21 року (*Рис 2.1*).



*Рис. 2.1 Розподіл респондентів за віковою категорією*

Респонденти являли собою групу різну за сімейними параметрами, у вигляді представників 53 заміжніх жінок, 21 – не перебувають у стосунках, 8 – розлучених, 3 - вдови, 15 – перебувають у стосунках.



*Рис. 2.2 Розподіл респондентів за сімейним статусом*

Респонденти являли собою групу різну за рівнем освіти, у вигляді представників 41 , 21 – не перебувають у стосунках, 8 – розлучених, 3 - вдови, 15 – перебувають у стосунках.



Рис. 2.3 Розподіл респондентів за рівнем освіти

### 2.3. Методологія та процедура дослідження

Виходячи з мети дослідження, нами було обрано наступні психодіагностичні методики: «Старомодна шкала сексизму Дж. Свім, К. Ейкі», «Сучасна шкала сексизму Дж. Свім, К. Ейкі», «Опитувальник амбівалентного сексизму П. Гліка та С.Фіск», Копінг-тест Лазаруса», «Опитувальник *Brief-COPE* (К. Карвер в адаптації. Т. Яблонської та ін.)»

**«Старомодна шкала сексизму Дж. Свім, К. Ейкі» та «Сучасна шкала сексизму Дж. Свім, К. Ейкі»**

У концепції сучасного сексизму, яку сформулювали Дж. Свім та К. Ейкі, підкреслюється, що упередження щодо жінок у новітніх соціальних реаліях проявляються не у відкритих формах дискримінації, а через її заперечення або мінімізацію. Такий тип упереджень ґрунтується на переконанні, що гендерна

нерівність нібито вже подолана, а отже, будь-які суспільні чи політичні ініціативи, спрямовані на підтримку жінок, є перебільшеними, необґрунтованими або такими, що «створюють привілей». Це нерідко супроводжується негативною реакцією на вимоги жінок щодо рівності та інституційних змін.

Для емпіричного вивчення цих проявів автори розробили інструмент, який містив два типи тверджень: одні відображали традиційні, відкрито дискримінаційні установки інші - приховані, характерні для сучасних соціальних контекстів (*modern sexism*). Підтверджувальний факторний аналіз показав стійке розмежування між цими двома конструктами, що дозволило виокремити дві незалежні підшкали. Подальші дослідження засвідчили, що сучасний сексизм корелює з рядом соціально-психологічних характеристик - зокрема зі статтю респондента, його ціннісними орієнтаціями та уявленнями щодо професійної гендерної сегрегації. Оскільки шкала сучасного сексизму рідко застосовувалась окремо від шкали старомодного сексизму, одним із завдань авторів було попереднє тестування її валідності як автономного діагностичного інструменту [65, 78].

Шкала сучасного сексизму містить 8 пунктів і спрямована на виявлення прихованих форм гендерної упередженості, що проявляються у вигляді заперечення системної нерівності, недовіри до жіночих правозахисних вимог та негативного ставлення до політики гендерної рівності. Цей інструмент дозволяє ідентифікувати тонкі, завуальовані форми упередженості, які не завжди усвідомлюються самою особою й можуть бути представлені як «раціональні», «нейтральні» або «об'єктивні» думки. Типові твердження стосуються оцінки сучасного стану прав жінок, наявності дискримінації та необхідності феміністичних ініціатив. Відповіді дозволяють визначити ступінь схильності до прихованого, латентного сексизму.

На відміну від цього, старомодний сексизм, представлений 5 твердженнями, фокусується на відкритих, традиційних проявах гендерних упереджень. Він

включає підтримку жорстко закріплених гендерних ролей, віру у «природну» компетентнісну нерівність між чоловіками та жінками та переконання у виправданості ієрархічних відносин між статями. Твердження цієї підшкали стосуються сімейного розподілу ролей, професійних можливостей, соціальних очікувань та «належної» поведінки чоловіків і жінок. Високі показники свідчать про схильність респондентів підтримувати традиціоналістські стереотипи та відкриті форми гендерної дискримінації.

Обидві шкали використовують 7-бальну шкалу Лайкерта, де більш високі оцінки означають сильніше вираженість сексистських установок. Підсумковий показник кожної шкали обчислюється як середнє значення балів за всіма пунктами.

У дослідженні було оцінено внутрішню узгодженість Шкали старомодного сексизму, яка не має офіційної української адаптації й тому потребувала додаткової психометричної перевірки. Коефіцієнт Кронбаха становив  $\alpha = 0.412$ , що вказує на низьку надійність і недостатню однорідність пунктів шкали. Аналіз « $\alpha$  if item deleted» показав, що жоден пункт не забезпечує суттєвого підвищення узгодженості. Найбільше зростання спостерігається при вилученні пункту 2 ( $\alpha = 0.504$ )

*Таблиця 2.1*

Scale Reliability Statistics

	Cronbach's $\alpha$
scale	0.412

Item Reliability Statistics

	If item dropped Cronbach's $\alpha$
1. Жінки, як правило, не такі розумні, як чоловіки.	0.243
2. Мені було б однаково комфортно мати як начальника жінку чи ч	0.504
3. Важливіше заохочувати хлопчиків, ніж заохочувати дівчат до участі в легкій атлетиці.	0.220
4. Жінки так само здатні мислити логічно, як і чоловіки.	0.455

## Item Reliability Statistics

	If item dropped Cronbach's $\alpha$
5. Якщо обоє батьків працюють, а їх дитина захворіла в школі, школа повинна викликати маму, а не батька.	0.330

Таким чином, україномовний варіант шкали у теперішньому вигляді не є достатньо надійним чи валідним інструментом. Через це показники старомодного сексизму не включалися до регресійних моделей. Подальше використання шкали потребує повної адаптації - перекладу, експертної оцінки, факторного аналізу та перевірки на ширшій вибірці.

Оскільки Шкала сучасного сексизму не має офіційної української адаптації й апробації, у межах дослідження також було здійснено її первинну психометричну оцінку.

Таблиця 2.2

## Scale Reliability Statistics

	Cronbach's $\alpha$
scale	0.493

## Item Reliability Statistics

	If item dropped Cronbach's $\alpha$
1. Жінки часто втрачають хорошу роботу через статеву дискримінацію.	0.598
2. Рідко можна побачити сексистське ставлення до жінок на телебаченні.	0.362
3. Суспільство дійшло до того, що жінки та чоловіки мають рівні можливості для досягнення.	0.387
4. Невдоволення жінок в Україні легко зрозуміти.	0.527
5. Протягом останніх кількох років уряд і засоби масової інформації виявляли більше занепокоєння щодо поведження з жінками, ніж це виправдано реальним досвідом жінок.	0.363
6. Дискримінація жінок більше не є проблемою в Україні.	0.337
7. У середньому люди в нашому суспільстві ставляться до чоловіків і дружин однаково.	0.346
8. Легко зрозуміти, чому жіночі групи все ще стурбовані суспільними обмеженнями можливостей жінок.	0.604

Коефіцієнт Кронбаха для Шкали сучасного сексизму становив  $\alpha = 0.493$ , що вказує на недостатню внутрішню узгодженість та низьку однорідність пунктів.

Це свідчить про те, що твердження шкали не формують цілісний конструкт, що частково може пояснюватися змістовною гетерогенністю показника сучасного сексизму.

Аналіз « $\alpha$  if item deleted» показав, що окремі пункти суттєво знижують надійність. Вилучення пункту 1 або пункту 8 потенційно підвищує  $\alpha$  до 0.598–0.604, що свідчить про їх слабку кореляцію з іншими твердженнями та можливу семантичну невідповідність.

Узагальнюючи, україномовний варіант Шкали сучасного сексизму у поточній формі не є психометрично надійним. Для подальшого застосування необхідна повна адаптація: переклад за моделлю Brislin, експертна верифікація та факторний аналіз.

У цьому дослідженні шкали старомодного та сучасного сексизму, попри низьку внутрішню узгодженість, були використані як скринінгові інструменти для виявлення загальних тенденцій. При статистичній обробці враховано обмеження інструментів: застосовано коефіцієнт Спірмена, а шкалу старомодного сексизму виключено з регресійних моделей через невідповідність психометричним вимогам. Таким чином, результати інтерпретуються з обережністю, але навіть за цих умов дають змогу простежити загальні закономірності, пов'язані з проявами старомодного та сучасного сексизму. Подальші дослідження потребують використання валідованих українськомовних адаптацій для забезпечення точності та узагальнюваності висновків.

### **«Опитувальник амбівалентного сексизму П. Гліка та С.Фіск»**

Методика вимірювання амбівалентного сексизму призначена для оцінки загальної виразності цього явища та, окремо, його двох ключових компонентів - ворожого та доброзичливого. Опитувальник складається з низки тверджень, частина яких відображає негативні, упереджені установки щодо жінок (ворожий компонент), тоді як інші формулюють нібито прихильно-позитивні судження, що водночас підтримують гендерну асиметрію (доброзичливий компонент).

Інструмент містить висловлювання, що охоплюють різні сфери соціального функціонування жінок - від сімейних ролей до професійної та громадської активності. Завдання учасниць полягало у визначенні ступеня згоди з кожним твердженням за шестибальною шкалою (0 - повна незгода, 5 - повна згода).

Використання цієї методики дає можливість оцінити поширеність амбівалентного сексизму в різних соціальних групах, а також проаналізувати його роль у формуванні поведінкових патернів та міжособистісних взаємин. Особливу дослідницьку цінність становить здатність опитувальника виявляти малопомітні, латентні форми сексизму, які часто залишаються невидимими у повсякденному спілкуванні, але суттєво впливають на соціальні практики.

Ворожий сексизм представлений твердженнями, що прямо або опосередковано підкріплюють негативні стереотипи про жінок, підкреслюють їхню неспроможність чи відсторонюють їх із привілейованих сфер соціального життя.

Доброзичливий сексизм описує патернальне ставлення, що на перший погляд видається позитивним або турботливим, але водночас закріплює підпорядкування жінок, підтримує традиційні уявлення про їхню «природну роль» і тим самим відтворює гендерну нерівність.

Після опрацювання даних бали за відповідними твердженнями усереднюються для отримання загального показника або для формування окремих шкал. Частина пунктів (6, 7, 9, 15, 20, 22) має інверсне кодування. Вищі значення інтерпретуються як більш виражена схильність до сексистських переконань, патерналістичних установок, а також до уявлень про необхідність жорсткого розмежування гендерних ролей.

Застосування Опитувальника амбівалентного сексизму в межах цієї роботи ґрунтується на емпірично підтвердженій українській адаптації інструменту. За даними дослідження Ярошенко та Семигіної (2023), україномовні варіанти шкал П. Гліка і С. Фіске були перекладені, адаптовані та апробовані у фокус-групах із фахівцями соціальної роботи, а також протестовані у вибірці кандидатів на

створення сімейних форм виховання. Авторки відзначають відсутність труднощів у розумінні тверджень та задовільні результати апробації, що підтверджує можливість використання української версії інструменту для оцінювання рівня як ворожого, так і доброзичливого сексизму. Отже, застосування цієї методики у межах дослідження є методично вмотивованим та відповідає критеріям валідності психодіагностичних засобів.

### **«Копінг-тест Лазаруса»**

«Опитувальник способів подолання» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) використовується для аналізу конкретних когнітивних та поведінкових реакцій, до яких люди вдаються під час переживання стресу. На відміну від інструментів, що вимірюють узагальнені копінг-стилі, WCQ фіксує реальні дії та думки, які виникають у відповідь на певну стресову подію, актуальну для респондента.

Опитувальник складається з 66 тверджень, серед яких 50 є діагностичними, а 16 виконують функцію нейтральних заповнювачів. Відповідаючи на кожне твердження, учасник оцінює частоту використання описаної реакції за чотирибальною шкалою Лайкерта (0–3 бали). Методика дозволяє визначити вираженість восьми ключових копінг-стратегій:

- Конфронтаційний копінг - активні, інколи імпульсивні дії, спрямовані на подолання ситуації, що можуть супроводжуватися ворожістю або ризиком.
- Дистанціювання - прагнення зменшити психологічну залученість, знецінити проблему чи подати її в жартівливій або раціоналізованій формі.
- Самоконтроль - регуляція емоцій і зусилля, спрямовані на стримування зовнішніх проявів переживань.
- Пошук соціальної підтримки - звернення до інших по практичну, емоційну чи інформаційну допомогу.

- Прийняття відповідальності - усвідомлення власної участі у виникненні ситуації; за високих балів може проявлятися схильність до самозвинувачення.
- Втеча–уникнення - поведінка, спрямована на відхід від проблеми, фантазування, заперечення або активне уникання складних обставин.
- Планування вирішення проблеми - структурований, раціональний підхід із продуманим визначенням кроків для подолання труднощів.
- Позитивна переоцінка - перегляд значення стресової події з можливістю знайти в ній ресурс для розвитку чи особистісного зростання; може включати духовні або релігійні елементи.

Процедура передбачає, що учасник спершу описує одну актуальну або недавню стресову ситуацію, після чого оцінює твердження, що відображають можливі думки та дії в цій ситуації. Це дає змогу зафіксувати індивідуальний стиль реагування на конкретний стресор.

Пункти опитувальника агрегуються за відповідним ключем (згідно з адаптованою версією), що дозволяє отримати інтегральні показники за кожною зі стратегій. Вищі значення свідчать про більш часте використання певного копінгу.

Інтерпретація інтенсивності копінгу відбувається за такими діапазонами:

- 0–6 балів - низький рівень напруженості, адаптивні стратегії;
- 7–12 балів - середній рівень, проміжна зона;
- 13–18 балів - високий рівень напруженості, тенденція до неадаптивної поведінки.

У контексті дослідження інтерналізованого сексизму WCQ є доцільною методикою, оскільки дозволяє детально простежити, як саме варіюються реакції на стрес у ситуаціях, пов'язаних із гендерними асиметріями та соціальними напруженнями. Це, у свою чергу, дає можливість дослідити, чи пов'язаний

високий рівень сексистських установок із домінуванням емоційно-фокусованих, унікальних або конфронтаційних стратегій подолання.

Методика є релевантною для вивчення впливу інтерналізованого сексизму, оскільки дає змогу оцінити різні варіанти реагування на стрес, зокрема пов'язані з гендерними та соціальними конфліктами, і перевірити, чи асоціюється високий рівень сексизму з емоційно-фокусованими, унікальними або конфронтаційними копінг-стратегіями.

У рамках дослідження було перевірено внутрішню узгодженість копінг-тесту Лазаруса, який, попри широке використання у світовій практиці, не має офіційної української адаптації. Тому оцінювання його психометричних характеристик на наявній вибірці було необхідним для забезпечення валідності отриманих результатів. Розрахований коефіцієнт Кронбаха засвідчив високу внутрішню узгодженість методики ( $\alpha = 0.893$ ), що вказує на однорідність змісту тверджень і придатність шкали для статистичного аналізу.

*Таблиця 2.3*

Scale Reliability Statistics

	<b>Cronbach's <math>\alpha</math></b>
scale	0.893

Item Reliability Statistics

	<b>If item dropped Cronbach's <math>\alpha</math></b>
[1. зосереджувалась на тому, що мені потрібно було робити далі,	0.890
[2. Починала щось робити, знаючи, що це все одно не буде працює	0.891
[3. Намагалась схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили св	0.892
[4. Говорила а з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.]	0.889
[5. Критикувала і докоряла себе.]	0.890
[6. Намагалась не спалювати за собою мости, залишаючи все, як в	0.889
[7. Сподівал(ась на диво.)	0.890
[8. Упокоювалась з долею: буває, що мені не щастить.]	0.891
[9. Вела себе, так ніби нічого не сталося.]	0.890
[10. Намагалась не означити своїх почуттів.]	0.892
[11. Намагалась побачити в ситуації щось позитивне.]	0.890

	If item dropped
	Cronbach's $\alpha$
[12. Спала більше, ніж звичайно.]	0.891
[13. Зривала свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми.	0.890
[14. Шукала розуміння та співчуття у кого-небудь.]	0.891
[15. У мені виникла потреба виразити себе творчо.]	0.896
[16. Намагалась забути все це.]	0.891
[17. Чи зверталася за допомогою до фахівців.]	0.894
[18. Змінювалась або зростала як особистість в позитивну сторон	0.890
[19. Вибачалась або намагалась якось все заглидити.]	0.890
[20. Складала план дій і слідувала йому.]	0.891
[21. Намагалась дати якийсь вихід своїм почуттям.]	0.891
[22. Розуміла, що я сама викликала цю проблему.]	0.892
[23. Набиралась досвіду в цій ситуації.]	0.891
[24. Говорила з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій с	0.891
[25. Намагалась поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палі	0.891
[26. Ризикувала де тільки можна.]	0.892
[27. Намагалась не працювати занадто активно.]	0.892
[28. Поспішно довірялась першому почуттю.]	0.892
[29. Знаходила нову віру в щось.]	0.889
[30. Знову відкривала для себе щось важливе в житті.]	0.889
[31. Щось міняла так, що все залагоджує.]	0.890
[32. У цілому уникала спілкування з людьми.]	0.892
[33. Чи не допускала це до себе, намагалася особливо про це не	0.892
[34. Питала ради у родича чи друга, яких поважала.]	0.890
[35. Намагалась, щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи.	0.890
[36. Відмовлялась сприймати цю справу занадто серйозно.]	0.890
[37. Говорила з ким-то про те, що я відчуваю.]	0.892
[38. Стояла на своєму і боролась за те, чого хотів.]	0.891
[39. Зганяла це на інших людях.]	0.893
[40. Користувалась минулим досвідом, мені вже доводилося потрап	0.890
[41. Знала, що треба робити і подвоював (а) свої зусилля, щоб в	0.891
[42. Відмовлялась вірити, що це дійсно відбулося.]	0.891
[43. Я давала собі обіцянки, що наступного разу все буде по-інш	0.888
[44. Знаходила пару інших способів вирішення проблеми.]	0.890
[45. Намагалась, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших	0.890
[46. Щось міняла в собі.]	0.889
[47. Хотіла, щоб все це швидше якось утворилося або скінчилося.	0.888
[48. Представляла собі, фантазувала, як все це могло б обернути	0.889
[49. Молилась]	0.895
[50. Прокручувала в розумі, що мені сказати або зробити.]	0.889

Показники « $\alpha$  if item deleted» продемонстрували мінімальні коливання (0.888–0.896), що свідчить про відсутність пунктів, які суттєво знижують або підвищують надійність. Це підтверджує структурну збалансованість

опитувальника та відповідність його пунктів єдиному конструкту - копінг-стратегіям у моделі Лазаруса і Фолкмана.

Таким чином, отримані результати дають підстави використовувати копінг-тест Лазаруса у подальших аналітичних процедурах, включно з кореляційним та регресійним аналізом. Попри відсутність офіційної адаптації, висока внутрішня узгодженість дозволяє розглядати його як достатньо надійний інструмент у межах цього дослідження.

**«Опитувальник Brief-COPE (К. Карвер в адаптації Т. Яблонської та ін.)»**

Опитувальник Brief-COPE є скороченою версією багатомірного опитувальника COPE (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) і призначений для оцінювання широкого спектра стратегій подолання стресу. Методика створена на основі когнітивної теорії стресу та моделі саморегуляції Ч. Карвера, де копінг розглядається як цілеспрямована поведінка, спрямована на зменшення емоційних та фізичних наслідків стресової ситуації. В українському контексті використовується адаптована версія, розроблена Т. Яблонською, О. Верником та Г. Гайворонським (2023), валідність та надійність якої була підтверджена на вибірках населення в умовах війни.

Brief-COPE складається з 28 пунктів, об'єднаних у 14 шкал (по 2 пункти кожна). Кожна шкала відображає окремий аспект копінг-поведінки; бали варіюють від 2 до 8, де вищі значення свідчать про частіше використання певної стратегії.[89]

Опитувальник вимірює такі копінг-стратегії:

- Проблемно-орієнтовані стратегії: активне подолання, планування, використання інструментальної підтримки.

- Емоційно-орієнтовані стратегії: емоційна підтримка, позитивне переосмислення, прийняття, релігійність, вираження емоцій.

- Уникаючі та дезадаптивні стратегії: самовідволікання, заперечення, поведінкова відстороненість, вживання психоактивних речовин, гумор, самозвинувачення.

Методика дозволяє оцінити як адаптивні, так і неадаптивні форми копіngu, що робить її інформативною в клінічній та кризовій психології.

Респонденту пропонується оцінити кожне твердження за 4-бальною шкалою Лайкерта (1 - «Я зовсім цього не робив/не робила», 4 - «Робив/робила це дуже часто»). Для аналізу результату пункти кожної шкали сумуються; зворотного кодування немає.

Для вивчення впливу інтерналізованого сексизму на стратегії подолання стресу методика Brief-COPE є особливо цінною, оскільки:

- дозволяє виявити різноманіття копінг-механізмів, включно з дезадаптивними;
- є валідною для популяцій з високим рівнем стресу, у тому числі молоді та жінок;
- відображає емоційні, поведінкові та когнітивні реакції, які можуть бути пов'язані з інтерналізованими гендерними установками;

#### **2.4. Дизайн та етапи дослідження**

Дослідження має крос-секційний (одночасний) дизайн і спрямоване на встановлення психологічних взаємозв'язків між рівнем сексистських установок та копінг-стратегіями жінок. Дизайн передбачає одноразове вимірювання всіх змінних у межах однієї вибірки з подальшим аналізом статистичних зв'язків та впливів. Такий підхід є методологічно обґрунтованим для досліджень, у яких вивчаються соціально-психологічні конструкти, що не потребують маніпуляції

незалежними змінними та можуть бути достовірно оцінені шляхом стандартизованого опитування.

Дослідження проводилося відповідно до етичних принципів, з дотриманням добровільності участі, анонімності та інформованої згоди. Збір даних здійснювався онлайн, що забезпечило однакові умови заповнення опитувальників та мінімізувало вплив зовнішніх чинників. Пошук учасників здійснювався через розміщення інформації про дослідження у популярних соціальних мережах, а також за сприяння окремих громадських ініціатив і університетських спільнот Києва. Для розширення охоплення застосовували метод «снігової кулі», коли респонденти передають запрошення знайомим і колегам. Анкетування проводилося у дистанційному форматі за допомогою платформи Google Forms.

Дослідницький процес складався з кількох послідовних етапів.

Перший етап був присвячений формуванню теоретичної основи дослідження. Було здійснено аналіз наукових джерел, що стосуються проблематики сексизму, гендерних стереотипів і копінг-поведінки. На основі теоретичного огляду визначено ключові змінні, сформульовано гіпотези, а також побудовано концептуальну та емпіричну моделі дослідження.

Другий етап охоплював добір і обґрунтування психометричного інструментарію. Було обрано валідні та адаптовані українською мовою методики для вимірювання рівня сексизму та копінг-стратегій. Підбір інструментарію ґрунтувався на їх відповідності теоретичній моделі дослідження та підтверджених психометричних характеристиках. На третьому етапі проводилося формування вибірки та організація збору даних. До участі було залучено 100 жінок, які відповідали критеріям включення. Учасниці були проінформовані про мету дослідження та умови конфіденційності, після чого надали добровільну згоду. Збір даних здійснювався у стандартизованому онлайн-форматі.

Четвертий етап передбачав статистичну обробку отриманих результатів. Спочатку було перевірено нормальність розподілу показників та дотримання статистичних припущень. Після цього виконано описову статистику, кореляційний аналіз Спірмена та множинний регресійний аналіз, які були обрані відповідно до змісту гіпотез і дослідницьких завдань.

На п'ятому етапі проводилася інтерпретація результатів та узагальнення висновків. Дані було зіставлено з теоретичними моделями сексизму та копінг-поведінки, що дозволило окреслити ключові психологічні закономірності та зробити висновки щодо ролі стратегій подолання стресу у формуванні різних типів сексистських установок.

## **2.5. Методи статистичної обробки**

Статистична обробка даних у дослідженні здійснювалася з використанням програмного забезпечення Jamovi. Вибір конкретних методів аналізу визначався рівнем вимірювання змінних, характеристиками вибірки та змістом дослідницьких гіпотез. Попередня перевірка нормальності розподілу показників за критерієм Шапіро–Уїлка засвідчила, що частина шкал, зокрема старомодний сексизм і всі субшкали опитувальника Brief COPE, має статистично значущі відхилення від нормального розподілу. Це зумовило необхідність застосування непараметричних статистичних процедур у тих випадках, коли параметричні методи були б методологічно некоректними.

У межах описового аналізу було розраховано середні значення, медіани, стандартні відхилення, діапазон варіації та інші показники, які дозволяють охарактеризувати вибірку та порівняти загальний рівень вираженості окремих змінних. З огляду на ненормальний розподіл частини показників для встановлення статистичних взаємозв'язків між шкалами копінг-стратегій та різними формами сексизму застосовано ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена. Використання саме цього методу є доцільним у випадку ординального рівня вимірювання та відхилень від нормальності, що забезпечує коректність оцінки

напрямку та сили взаємозв'язків. Додатково було оцінено придатність змінних для включення до регресійних моделей. Зокрема, показники шкала старомодного сексизму не була включена до регресійного аналізу через статистично значуще порушення нормальності, що суперечить вимогам лінійної регресії та може призвести до спотворення результатів.

Опитувальник Brief COPE, який уже пройшов повноцінну українськомовну адаптацію та психометричну перевірку. Вітчизняна адаптація методики Brief COPE-26 була здійснена Т. Яблонською, О. Верником, та Г. Гайворонським (2023), які провели повний цикл перекладу, експертної оцінки, уточнення формулювань та тестування на великій репрезентативній вибірці (N = 1101). За результатами адаптаційного дослідження опитувальник продемонстрував високі показники внутрішньої узгодженості, ретестової надійності та конвергентної валідності, а також емпірично підтверджену факторну структуру, оптимізовану для використання в українському контексті воєнного часу. Таким чином, застосування Brief COPE-26 у нашому дослідженні є методично обґрунтованим, відповідає сучасним психометричним вимогам та забезпечує надійність отриманих даних щодо стратегій подолання стресу. [88]

## **Висновок до розділу 2**

У другому розділі роботи викладено методологічні підстави та організаційний план емпіричного дослідження зв'язку між копінг-стратегіями та рівнем сексизму у жінок. На теоретичній основі розділу обґрунтовано вибір ключових конструкцій - багатовимірного поняття сексизму (старомодний, сучасний, ворожий і доброзичливий) та копінг-стратегій як стабільних патернів емоційної й поведінкової регуляції (адаптивні, емоційно-орієнтовані, унікальні/дезадаптивні). Визначено основну концепцію дослідження: припущення про те, що адаптивні способи подолання стресу здатні знижувати схильність до інтерналізації сексистських установок, тоді як неадаптивні - сприяти їх виникненню або підтримувannya. Відповідно до концептуальної

моделі сформульовано емпіричні завдання, що передбачають виявлення кореляційних зв'язків між окремими копінг-стратегіями та формами сексизму, а також перевірку внеску окремих копінг-компонентів у прогнозування рівня сексистських установок.

Дослідження має кількісний крос-секційний дизайн і включає послідовність етапів: підготовчий (підбір і адаптація інструментарію, визначення критеріїв включення), організаційний (інформування респонденток, поширення запрошень через соціальні мережі та «снігову кулю»), основний (збір даних через Google Forms у вересні–жовтні 2025 року) та аналітичний (статистична обробка даних). Вибір одноразового зрізу обґрунтовано прагненням встановити наявні асоціації між змінними в певний період, при цьому організаційні заходи спрямовувалися на стандартизацію умов збору й мінімізацію зовнішніх впливів. Вибіркова сукупність налічувала 100 осіб різного віку (детальна вікова структура наведена в розділі), із різним сімейним статусом; набір респонденток формувався зі студентської спільноти КНУ імені Т. Шевченка та широкого загалу громадян України, що підвищує прикладну релевантність отриманих даних у межах досліджуваної популяції.

У розділі детально описано застосований інструментарій: стандартизовані шкали старомодного та сучасного сексизму (Swim & Eagly), опитувальник амбівалентного сексизму (Glick & Fiske), а також дві методики для оцінки копінг-поведінки - повнозмістний «Копінг-тест Лазаруса» (Ways of Coping Questionnaire, адаптована версія) та скорочений Brief-COPE (укр. адаптація). Для кожної методики наведено логіку вимірювання, структуру підшкал та принцип обчислення індексів (усереднення або сума балів за шкалами), що забезпечує прозорий зв'язок між теоретичними конструкціями та емпіричними індикаторами. Окремо обґрунтовано релевантність кожного інструмента для поставлених завдань: WCQ дозволяє фіксувати конкретні реакції на окремі стрес-

події, а Brief-COPE - виявляти частоту використання різних стратегій у типовій стресовій практиці.

У межах психометричної перевірки використаних інструментів було проведено аналіз внутрішньої узгодженості за коефіцієнтом Кронбаха, що дозволило оцінити надійність шкал у межах вибірки. Отримані результати продемонстрували неоднорідну якість інструментарію: якщо копінг-тест Лазаруса характеризується високою внутрішньою узгодженістю, то шкали старомодного та сучасного сексизму виявили низькі, що вказує на недостатню надійність цих опитувальників у їхній українській версії. Аналіз показників « $\alpha$  if item deleted» підтвердив наявність слабких пунктів, які знижують узгодженість шкал. Враховуючи відсутність апробації цих методик українською мовою, результати підкреслюють необхідність обережної інтерпретації відповідних показників сексизму та демонструють важливість подальшої адаптації і валідації інструментів у вітчизняному контексті.

Аналітична стратегія обґрунтована структурою даних і характером дослідницьких питань: спочатку проводився описовий аналіз для характеристик вибірки й базових параметрів змінних, далі здійснювалася перевірка припущень щодо нормальності розподілів (тест Шапіро–Вілка), що визначало вибір кореляційних коефіцієнтів (Pearson при дотриманні нормальності, Spearman у випадку її порушення). Для вивчення напрямку і сили зв'язків застосовувалися кореляційні методи, а для встановлення предиктивного внеску окремих копінг-компонентів - множинний лінійний регресійний аналіз з перевіркою ключових припущень моделі (нормальність залишків, гомоскедастичність, відсутність мультиколінеарності). Такий аналітичний підхід дозволяє не лише виявляти значущі асоціації, але й оцінювати відносну вагу предикторів у контексті багаторівневої моделі, що відповідає заявленим емпіричним гіпотезам.

Оцінка методологічних переваг та обмежень підтверджує адекватність обраного дизайну: використання стандартизованих, валідованих інструментів та

чітко прописана процедура збору даних забезпечують внутрішню коректність вимірювання; статистичні процедури з перевіркою припущень гарантують коректну інтерпретацію результатів. Водночас крос-секційний дизайн та відбір респонденток методом «снігової кулі» накладають обмеження на причинно-наслідкові висновки та загальну зовнішню валідність, що слід враховувати при інтерпретації отриманих результатів. У підсумку, представлена методологія є логічно узгодженою з метою дослідження, забезпечує відповідність між теоретичною моделлю й емпіричними показниками та створює надійну основу для наступного розділу, де будуть представлені результати аналізу взаємозв'язків між копінг-стратегіями та формами сексизму.

## РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СЕКСИСТСЬКОГО ВІДНОШЕННЯ

### 3.1. Аналіз та інтепретація результатів описових статистик методик сексистського ставлення та копінг стратегій

У межах проведеного описового аналізу було розглянуто основні статистичні характеристики показників за чотирма шкалами сексизму, зокрема середні значення, медіани, стандартні відхилення та нормальність розподілу. Отримані результати дозволяють окреслити загальні тенденції вираженості різних форм сексистських установок у вибірці та оцінити можливість подальшого застосування параметричних методів аналізу.

В першу чергу розглянемо Шкали старомодного, сучасного, доброзичливого та ворожого сексизму.

*Таблиця 3.1*

Descriptives

	N	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum	Shapiro-Wilk	
							W	p
Старомодний с.	100	11.4	11.0	2.76	7	22	0.855	< .001
Сучасний с.	100	20.7	20.0	5.39	9	39	0.969	0.019
Ворожий с.	100	24.9	25.0	10.63	3	54	0.985	0.330
Доброзичливий с.	100	24.4	25.0	9.23	0	55	0.986	0.402

Аналізуючи результати за Таблицею 3.1, ми бачимо, що показники старомодного сексизму характеризуються середнім значенням 11.4 та медіаною 11.0, що відображає помірний рівень його прояву серед учасниць. Невелика варіативність ( $SD = 2.76$ ) свідчить про відносну однорідність відповідей, проте критерій Шапіро–Вілکا засвідчив суттєве відхилення від нормального розподілу, що вказує на нерівномірність розподілу оцінок за цією шкалою. Показники сучасного сексизму продемонстрували дещо вищу середню вираженість ( $M = 20.7$ ;  $Me = 20.0$ ) та помірну варіативність ( $SD = 5.39$ ). Хоча статистичний тест нормальності засвідчив значуще відхилення від нормального розподілу, наявні показники наближені до нормальних і не виявляють суттєвих статистичних

аномалій. Звертаючись до результатів шкали ворожого сексизму, де продемонстровано найбільшу варіативність у відповідях ( $SD = 10.63$ ) на тлі середнього 24.9 та медіани 25.0. Перевірка нормальності не виявила статистично значущих відхилень, що дозволяє вважати розподіл близьким до нормального та припустимим для подальших параметричних аналізів. Аналогічна тенденція спостерігається для доброзичливого сексизму: середні значення ( $M = 24.4$ ;  $Me = 25.0$ ) супроводжуються достатньою варіативністю ( $SD = 9.23$ ), а розподіл не демонструє значущих порушень нормальності. Це свідчить про стабільність вибірових даних та їх придатність для використання в регресійному аналізі.

Загалом описовий аналіз показав, що дві шкали - ворожого та доброзичливого сексизму - мають розподіли, близькі до нормальних, тоді як старомодний та сучасний сексизм демонструють статистично значущі відхилення. Отримані результати забезпечують необхідне емпіричне підґрунтя для подальших процедур статистичного аналізу та перевірки висунутих гіпотез.

### 3.2 Аналіз та інтепретація результатів методик діагностики стратегій подолання стресу

У межах проведеного дослідження було здійснено описовий аналіз показників копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса та опитувальника Brief COPE, що дозволило оцінити особливості поведінкових та когнітивних реакцій учасників на стресові ситуації.

Таблиця 3.2

Descriptives

	N	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum	Shapiro-Wilk	
							W	p
Конфронтація	100	8.94	9.00	2.67	3	15	0.970	0.021
Дистанціювання	100	10.46	10.00	3.13	4	18	0.980	0.133
Самоконтроль	100	12.23	12.50	3.27	4	21	0.982	0.207
Пошук соц. Підтримки	100	10.08	10.00	3.05	3	16	0.967	0.014
Прийняття відповідальності	100	6.80	7.00	2.31	0	12	0.975	0.053
Втеча/уникнення	100	14.48	14.00	3.63	4	23	0.983	0.231

	N	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum	Shapiro-Wilk	
							W	p
Планування вирішення проблем	100	12.42	12.00	3.01	3	18	0.969	0.020
Позитивна переоцінка	100	13.17	14.00	2.99	5	21	0.978	0.091

Ми розглянули результати опитувальника способів подолання стресу Лазаруса та Фолкмана, які демонструють різний ступінь вираженості копінгів, а також відмінності у характері розподілу даних, що є важливим для подальшого вибору статистичних процедур. Середні значення за окремими шкалами коливаються від 6.80 до 14.48 балів, що відображає різний рівень актуалізації відповідних стратегій у досліджуваній вибірці.

- Стратегія конфронтації виявилася помірно вираженою ( $M = 8.94$ ;  $SD = 2.67$ ), однак її розподіл відхилявся від нормального ( $p = .021$ ), що може свідчити про неоднорідність індивідуального стилю реагування на стрес у цій сфері.
- Дистанціювання ( $M = 10.46$ ;  $SD = 3.13$ ) продемонструвало середній рівень використання та нормальний розподіл, що вказує на стабільність цієї стратегії в межах вибірки.
- Самоконтроль ( $M = 12.23$ ;  $SD = 3.27$ ) показав достатньо високу вираженість і відповідність нормальному розподілу, що може свідчити про добре сформовані навички емоційної регуляції.
- Пошук соціальної підтримки ( $M = 10.08$ ;  $SD = 3.05$ ) мав середню вираженість, хоча ненормальність розподілу ( $p = .014$ ) підкреслює індивідуальні відмінності у готовності звертатися по допомогу, що є релевантним у контексті дослідження соціально-психологічних факторів сексистських установок.

- Прийняття відповідальності ( $M = 6.80$ ;  $SD = 2.31$ ) виявилось однією з менш поширених стратегій, проте зі стабільним, наближеним до нормального розподілом.
- Втеча/уникнення ( $M = 14.48$ ;  $SD = 3.63$ ) продемонструвала найвищий рівень використання серед усіх копінгів, що може вказувати на схильність частини учасниць до емоційного або поведінкового уникнення складних ситуацій; розподіл при цьому залишався нормальним.
- Стратегія планування вирішення проблем ( $M = 12.42$ ;  $SD = 3.01$ ) була достатньо вираженою, хоча розподіл відхилявся від нормальності ( $p = .020$ ), що може відображати різні стилі раціонального аналізу ситуацій.
- Позитивна переоцінка ( $M = 13.17$ ;  $SD = 2.99$ ) стала однією з найчастіше використовуваних стратегій, а її нормальний розподіл підтверджує стабільність цього адаптивного способу реагування на стрес.

Отримані показники копінг-стратегій мають важливе значення для розуміння психологічних чинників, що потенційно лежать в основі різних форм сексистських установок. Такі стратегії, як високий рівень уникнення ( $M = 14.48$ ) або низька вираженість прийняття відповідальності ( $M = 6.80$ ), можуть у певних випадках сприяти збереженню стереотипних уявлень, оскільки обмежують здатність до рефлексії у соціально напружених ситуаціях, де актуалізуються гендерні очікування. Навпаки, високі показники позитивної переоцінки та самоконтролю можуть створювати умови для більш гнучкої та менш стереотипізованої соціальної поведінки, що потенційно знижує ризик формування упереджених або агресивно-сексистських реакцій.

Для аналізу копінг-стратегій було розглянуто профіль показників за субшкалами опитувальника Brief COPE, що дозволило оцінити рівень вираженості різних способів подолання стресових ситуацій у досліджуваній вибірці.

Таблиця 3.3

Descriptives

	N	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum	Shapiro-Wilk	
							W	p
Активне подолання	100	6.45	6.00	1.25	3	8	0.892	< .001
Планування	100	6.57	7.00	1.39	2	8	0.860	< .001
Позитивне переосмислення	100	5.91	6.00	1.67	2	8	0.911	< .001
Прийняття	100	6.24	6.00	1.54	1	8	0.880	< .001
Гумор	100	5.62	6.00	1.82	2	8	0.917	< .001
Використання емоційної підтримки	100	5.78	6.00	1.70	2	8	0.917	< .001
Використання інструментальної підтримки	100	5.61	6.00	1.73	2	8	0.929	< .001
Вираження почуттів	100	5.30	5.00	1.57	2	8	0.948	< .001
Поведінковий відхід від проблеми	100	3.72	4.00	1.54	2	7	0.879	< .001
Самозвинувачення	100	5.36	5.00	1.77	2	8	0.928	< .001
Звернення до релігії	100	4.13	4.00	2.04	2	8	0.866	< .001
Заперечення	100	4.29	4.00	1.62	2	8	0.933	< .001

Отримані дані свідчать про переважання конструктивних, орієнтованих на вирішення проблеми стратегій, тоді як стратегії уникнення проявляються менш виражено. Середні значення більшості шкал знаходяться в межах від 5 до 7 балів, що відповідає середньому рівню їх використання. Стандартні відхилення варіюють від 1.25 до 2.04, що свідчить про помірний рівень варіативності відповідей та загальну однорідність вибірки.

- Активне подолання ( $M = 6.45$ ;  $SD = 1.25$ ) та планування ( $M = 6.57$ ;  $SD = 1.39$ ) виявилися найбільш поширеними, що вказує на тенденцію учасників до активного включення у вирішення проблем і структурованого розподілу своїх дій у складних ситуаціях.
- Позитивне переосмислення ( $M = 5.91$ ;  $SD = 1.67$ ) і прийняття ( $M = 6.24$ ;  $SD = 1.54$ ) також демонструють достатньо високі значення, що відображає здатність респондентів адаптивно

ставитися до стресових обставин, переосмислюючи ситуацію або визнаючи її неминучість.

- Помірно представленими виявилися такі стратегії, як гумор ( $M = 5.62$ ;  $SD = 1.82$ ), використання емоційної підтримки ( $M = 5.78$ ;  $SD = 1.70$ ) та інструментальної підтримки ( $M = 5.61$ ;  $SD = 1.73$ ). Це свідчить про те, що звернення до соціального оточення є для респондентів важливим, хоча не домінуючим способом подолання стресу.

- Поведінковий відхід від проблеми ( $M = 3.72$ ;  $SD = 1.54$ ) та звернення до релігії ( $M = 4.13$ ;  $SD = 2.04$ ), що вказує на більш рідке використання стратегій уникнення та покладання на духовні практики.

- Заперечення ( $M = 4.29$ ;  $SD = 1.62$ ) та самозвинувачення ( $M = 5.36$ ;  $SD = 1.77$ ) проявили себе на середньому рівні, демонструючи широку індивідуальну варіативність у схильності до дисфункціональних копінгів.

За результатами тесту Шапіро–Вілка встановлено, що всі субшкали Brief COPE статистично значущо відрізняються від нормального розподілу ( $p < .001$ ), що свідчить про їх ненормальність. Відповідно, це було враховано під час виконання подальшого статистичного аналізу, зокрема при виборі між параметричними та непараметричними методами. У контексті даного дослідження це обґрунтовує доцільність застосування коефіцієнтів кореляції Спірмена та використання регресійних моделей, стійких до відхилень від нормальності.

Отримана структура копінг-поведінки є теоретично значущою в контексті дослідження сексистських установок. Переважання активних, конструктивних стратегій у поєднанні з одночасною наявністю помірно виражених дисфункціональних форм (таких як самозвинувачення чи заперечення) може

впливати на те, як респондентки інтерпретують соціальні ситуації, пов'язані з гендерними ролями. Зокрема, високий рівень планування чи позитивного переосмислення може бути пов'язаний із більшою когнітивною гнучкістю, що потенційно знижує ймовірність підтримки стереотипізованих гендерних уявлень. Водночас наявність стратегій уникнення або недостатня залученість до соціальної підтримки можуть опосередковано сприяти ригідності соціальних установок, у тому числі сексистського змісту, що надалі підтверджується кореляційними та регресійними результатами цього дослідження.

### **3.3 Дослідження взаємозв'язків між формами сексизму та копінг-стратегіями**

У цьому підрозділі представлено результати кореляційного аналізу, спрямованого на виявлення взаємозв'язків між рівнями різних форм сексизму та стратегіями подолання стресу. Для встановлення зв'язків між змінними застосовано ранговий коефіцієнт Спірмена, що є доцільним через ненормальність розподілу даних.

У межах проведеного нами кореляційного аналізу ми розглянули можливі статистичні зв'язки між копінг-стратегіями за Brief COPE та різними формами сексизму. За результатами аналізу нам вдалося визначити низку значущих асоціацій, які дозволяють глибше зрозуміти психологічні механізми, що опосередковують взаємодію між способом подолання стресу та рівнем сексистських установок. Хоча більшість отриманих кореляцій є слабкими та статистично незначущими, окремі з них дають змогу описати важливі тенденції, релевантні темі дослідження.

Розрахунок виконано за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена, оскільки попередня перевірка нормальності (за критерієм Шапіро–Уїлка) показала не прийнятні значення для шкали старомодного сексизму ( $p < .05$ ).

*Таблиця 3.4*

## Correlation Matrix

		Ворожий с.	Доброзичливий с.	Старомоний с.	Сучасний с.
	p-value	< .001	< .001	0.173	-
Активне подолання	Spearman's rho	0.010	-0.112	-0.137	-0.185
	p-value	0.923	0.269	0.173	0.066
Планування	Spearman's rho	0.013	-0.078	-0.082	-0.181
	p-value	0.898	0.443	0.416	0.071
Позитивне переосмислення	Spearman's rho	0.049	-0.022	0.026	-0.119
	p-value	0.628	0.829	0.796	0.239
Прийняття	Spearman's rho	0.018	0.138	0.041	-0.084
	p-value	0.857	0.170	0.688	0.406
Гумор	Spearman's rho	-0.016	-0.040	-0.005	-0.169
	p-value	0.871	0.689	0.962	0.093
Використання емоційної підтримки	Spearman's rho	0.046	-0.002	-0.061	0.008
	p-value	0.646	0.986	0.546	0.933
Використання інструментальної підтримки	Spearman's rho	-0.021	-0.038	-0.045	-0.026
	p-value	0.833	0.706	0.656	0.800
Вираження почуттів	Spearman's rho	0.208*	0.160	-0.055	-0.072
	p-value	0.038	0.111	0.585	0.477
Поведінковий відхід від проблеми	Spearman's rho	0.021	0.229*	0.301**	0.050
	p-value	0.837	0.022	0.002	0.622
Самозвинувачення	Spearman's rho	0.269**	0.135	0.005	-0.098
	p-value	0.007	0.180	0.964	0.330
Звернення до релігії	Spearman's rho	0.334***	0.204*	0.062	0.247*
	p-value	< .001	0.042	0.539	0.013
Заперечення	Spearman's rho	-	0.153	0.060	0.075
	p-value	0.476	0.129	0.553	0.461

Note. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

У межах кореляційного аналізу було встановлено кілька важливих зв'язків між ворожим сексизмом та копінг-стратегіями. Найсуттєвішим є позитивний

зв'язок зі зверненням до релігії ( $\rho = 0.334, p < .001$ ), що може вказувати на опору на традиційні цінності та нормативні установки, часто пов'язані з патріархальними гендерними уявленнями. Також ворожий сексизм негативно корелює з вираженням почуттів ( $\rho = -0.208, p = .038$ ), що свідчить про більш низьку емоційну відкритість та схильність до пригнічення власних переживань. Ще один значущий зв'язок - негативна кореляція із самозвинуваченням ( $\rho = -0.269, p = .007$ ), тобто особи з високим рівнем агресивно-негативних гендерних установок рідше беруть відповідальність за власні труднощі. Інші копінг-стратегії не продемонстрували статистично значущих взаємозв'язків.

Доброзичливий сексизм, нам вдалося ідентифікувати два значущих взаємозв'язки. Стратегія поведінкового відходу від проблеми продемонструвала слабку позитивну кореляцію ( $\rho = 0.229, p = .022$ ), що вказує на схильність респондентів, які уникають активного вирішення проблем, формувати патерналістські погляди на роль жінок. Також ми виявили позитивний зв'язок зі зверненням до релігії ( $\rho = 0.204, p = .042$ ), що підсилює припущення про роль традиційних вірувань у підтриманні амбівалентних форм сексизму. Інші стратегії не показали статистично значущих взаємозв'язків.

Аналіз старомодного сексизму показав майже повну відсутність релевантних кореляцій, за винятком одного значущого зв'язку, який нам вдалося встановити: стратегія поведінкового відходу від проблеми має слабку позитивну кореляцію ( $\rho = 0.301, p = .002$ ), що може свідчити про узгодженість традиціоналістських поглядів та неактивних стилів подолання стресу. Решта стратегій не продемонстрували статистично значущих зв'язків (усі  $p > .17$ ), що підтверджує автономність старомодних гендерних переконань від індивідуальних копінг-механізмів.

Щодо сучасного сексизму, ми встановили лише один статистично значущий зв'язок: знову зі стратегією звернення до релігії ( $\rho = 0.247, p = .013$ ), що вказує на узгодженість релігійних настанов з установками, які заперечують

або мінімізують гендерну нерівність. Хоча окремі стратегії, такі як активне подолання ( $\rho = -0.185$ ,  $p = .066$ ) чи планування ( $\rho = -0.181$ ,  $p = .071$ ), демонструють тенденції до негативних зв'язків, вони не досягли статистичної значущості.

Другий етап статистичного опрацювання передбачав проведення окремого кореляційного аналізу, спрямованого на виявлення взаємозв'язків між рівнем сексизму та показниками копінг-поведінки за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкман. Цей аналіз доповнює попередні результати, отримані за Brief COPE, і дозволяє комплексно оцінити, як різні стратегії подолання стресу пов'язані із проявами амбівалентного, ворожого та доброзичливого сексизму. Аналіз був спрямований на те, щоб визначити, які саме стилі подолання стресових ситуацій (наприклад, конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування розв'язання проблеми чи позитивна переоцінка) статистично пов'язані з різними формами сексистських установок.

Таблиця 3.5

Correlation Matrix

		Ворожий с.	Доброзичливий с.	Старомоний с.	Сучасний с.
Конфронтація	Spearman's rho	0.117	-0.061	-0.020	0.070
	p-value	0.245	0.548	0.842	0.487
Дистанціювання	Spearman's rho	-0.045	0.175	0.102	0.081
	p-value	0.656	0.081	0.314	0.424
Самоконтроль	Spearman's rho	-0.065	0.032	-0.000	-0.090
	p-value	0.519	0.749	0.999	0.371
Пошук соц. Підтримки	Spearman's rho	-0.241 *	-0.075	-0.196	-0.047
	p-value	0.016	0.456	0.051	0.640
Прийняття відповідальності	Spearman's rho	-0.056	0.208 *	0.065	0.152
	p-value	0.582	0.038	0.519	0.132
Втеча/уникнення	Spearman's rho	0.038	-0.008	0.017	-0.067
	p-value	0.706	0.935	0.866	0.510

Correlation Matrix

		Ворожий с.	Доброзичливий с.	Старомодний с.	Сучасний с.
Планування вирішення проблем	Spearman's rho	0.055	-0.202 *	-0.128	-0.165
	p-value	0.585	0.043	0.203	0.100
Позитивна переоцінка	Spearman's rho	0.015	0.082	-0.033	0.036
	p-value	0.886	0.420	0.742	0.721

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Під час аналізу ми встановили, що серед копінг-стратегій найбільш виражені зв'язки спостерігаються з ворожим сексизмом. Єдиною статистично значущою кореляцією виявився негативний зв'язок зі стратегією пошуку соціальної підтримки ( $\rho = -0.241$ ,  $p = .016$ ). Це означає, що особи з вищими показниками ворожого сексизму рідше звертаються до інших по допомогу в ситуаціях стресу. Інші стратегії не показали статистично значущих зв'язків, що свідчить про обмежену роль цих копінгів у формуванні агресивно-негативних гендерних установок.

Щодо доброзичливого сексизму, нам вдалося виявити два статистично значущі зв'язки. Перший - позитивний зв'язок зі стратегією прийняття відповідальності ( $\rho = 0.208$ ,  $p = .038$ ), який може вказувати на схильність осіб із патерналістськими поглядами визнавати власну роль у виникненні труднощів та сприймати ситуацію як таку, що потребує внутрішнього контролю. Другий - негативний зв'язок із плануванням вирішення проблем ( $\rho = -0.202$ ,  $p = .043$ ), що відображає тенденцію осіб із вищим доброзичливим сексизмом рідше застосовувати раціональні, структуровані стратегії подолання стресу. Інші копінги не виявили статистично значущих асоціацій.

Під час аналізу старомодного сексизму ми не виявили жодного статистично значущого кореляційного зв'язку з копінг-стратегіями. Кореляції були слабкими за силою. Це дає підстави припускати, що традиціоналістські гендерні переконання є більш стійкими та менш залежними від ситуативних стратегій регуляції стресу.

Аналогічна тенденція спостерігається і для сучасного сексизму: жодна копінг-стратегія не продемонструвала статистично значущого зв'язку з цим типом установок. Це свідчить про те, що сучасні форми сексизму, які часто проявляються у прихованих формах заперечення нерівності, меншою мірою залежать від індивідуальних стратегій подолання стресу і більше - від ширших соціальних та ідеологічних чинників.

### **3.4 Аналіз впливу копінг-стратегій на прояви різних форм сексизму**

Для визначення того, які копінг-стратегії можуть слугувати предикторами різних форм сексизму, було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. До моделі включено вісім стратегій подолання стресу за Копінг-тестом Лазаруса та 12 стратегій подолання стресу за Brief-COPE.

У процесі підготовки регресійного аналізу попередньо нами було здійснено перевірку відповідності змінних ключовим статистичним припущенням, зокрема нормальності розподілу. За результатами тесту Шапіро–Вілка було встановлено, що показники за шкалою старомодного сексизму мають статистично значуще відхилення від нормального розподілу. Це свідчить про асиметричність та неоднорідність даних, що порушує базові вимоги лінійної регресії щодо нормальності залишків та рівномірного розподілу значень змінних. З огляду на це шкала старомодного сексизму не була включена до регресійних моделей.

Спочатку ми розглянемо результати регресійного аналізу, спрямованого на визначення того, які стратегії подолання стресу за Копінг-тестом Лазаруса можуть прогнозувати рівень різних форм сексизму, зокрема ворожого, доброзичливого та сучасного. Такий підхід дає можливість виявити, які саме копінг-механізми мають найбільший вплив на варіації цих типів сексистських установок.

Ворожий сексизм та копінг стратегії Лазаруса:

Таблиця 3.6

## Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.145	0.0694	1.92	8	91	0.066

Model Coefficients - Ворожий с.

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	26.5219	5.388	4.9220	< .001
Конфронтація	1.1618	0.503	2.3105	0.023
Дистанціювання	0.0342	0.461	0.0743	0.941
Самоконтроль	-0.0465	0.450	-0.1035	0.918
Пошук соц. Підтримки	-1.4563	0.419	-3.4741	< .001
Прийняття відповідальності	-0.7379	0.575	-1.2822	0.203
Втеча/уникнення	0.6094	0.502	1.2146	0.228
Планування вирішення проблем	-0.1320	0.514	0.2568	0.798
Позитивна переоцінка	0.0572	0.509	0.1125	0.911

Normality Test (Shapiro-Wilk)

Statistic	p
0.994	0.946

Аналіз ворожого сексизму показав, що модель пояснює приблизно 14.5% варіації рівня цього типу сексизму ( $R^2 = 0.145$ ; Adjusted  $R^2 = 0.069$ ). Загальний тест моделі не досяг традиційного рівня значущості, але продемонстрував тенденцію ( $F(8, 91) = 1.92$ ,  $p = 0.066$ ), що вказує на наближення до статистично важимого ефекту. Серед усіх копінг-стратегій значущими предикторами виявилися лише конфронтація ( $\beta = 1.1618$ ,  $p = 0.023$ ) та пошук соціальної підтримки ( $\beta = -1.4563$ ,  $p < 0.001$ ). Це свідчить про те, що пряме протистояння проблемам асоціюється з вищим рівнем ворожого сексизму, тоді як звернення по емоційну або практичну підтримку пов'язане зі зниженням його проявів. Інші стратегії не мали статистично значущого впливу ( $p > 0.20$ ).

Перевірка припущень моделі показала нормальний розподіл залишків (Shapiro–Wilk  $W = 0.994$ ,  $p = 0.946$ ), що підтверджує коректність застосування лінійної регресії. Отримані результати свідчать про те, що ворожий сексизм підвищується при агресивно-конфліктних моделях реагування та знижується при здатності до соціальної взаємодії і підтримки.

Доброзичливий сексизм та копінг стратегії Лазаруса:

Таблиця 3.7

### Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.147	0.0720	1.96	8	91	0.060

Model Coefficients - Доброзичливий с.

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	22.6082	4.673	4.839	< .001
Конфронтація	-0.0614	0.436	-0.141	0.888
Дистанціювання	0.5998	0.400	1.501	0.137
Самоконтроль	-0.3478	0.390	-0.892	0.375
Пошук соц. Підтримки	-0.0917	0.363	-0.252	0.801
Прийняття відповідальності	0.5445	0.499	1.091	0.278
Втеча/уникнення	-0.1142	0.435	-0.262	0.794
Планування вирішення проблем	-0.9503	0.446	-2.132	0.036
Позитивна переоцінка	0.8358	0.441	1.895	0.061

Normality Test (Shapiro–Wilk)

Statistic	p
0.985	0.332

У випадку доброзичливого сексизму модель пояснює 14.7% варіації показника ( $R^2 = 0.147$ ;  $Adjusted R^2 = 0.072$ ) і також не досягла традиційного рівня значущості ( $F(8, 91) = 1.96$ ,  $p = 0.060$ ), проте виявила важливі тенденції. Єдиним статистично значущим предиктором стала стратегія планування вирішення проблем ( $\beta = -0.95$ ,  $p = 0.036$ ), що свідчить про зв'язок між раціональним,

структурованим підходом до труднощів та нижчими проявами патерналістичного гендерного мислення. Стратегія позитивної переоцінки проявляє тенденцію до підвищення доброзичливого сексизму ( $\beta = 0.84$ ,  $p = 0.061$ ), що може відображати прагнення підтримувати гармонію у взаєминах між статями. Інші копінг-стратегії не мали статистично значущого впливу.

Перевірка нормальності залишків підтвердила коректність моделі (Shapiro–Wilk  $W = 0.985$ ,  $p = 0.332$ ). Це свідчить про те, що доброзичливий сексизм переважно пов'язаний із раціональною, автономною копінг-поведінкою, тоді як емоційно орієнтовані стратегії впливу не мають значущого ефекту.

Сучасний сексизм та копінг стратегії Лазаруса:

Таблиця 3.8

### Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.130	0.0536	1.70	8	91	0.109

Model Coefficients - Сучасний с.

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	22.8439	2.753	8.298	< .001
Конфронтація	0.3224	0.257	1.255	0.213
Дистанціювання	0.2005	0.235	0.852	0.397
Самоконтроль	-0.1868	0.230	-0.813	0.418
Пошук соц. Підтримки	-0.0478	0.214	-0.223	0.824
Прийняття відповідальності	0.3902	0.294	1.327	0.188
Втеча/уникнення	-0.3362	0.256	-1.311	0.193
Планування вирішення проблем	-0.4579	0.263	-1.744	0.085
Позитивна переоцінка	0.2714	0.260	1.045	0.299

Normality Test (Shapiro–Wilk)

Statistic	p
0.977	0.074

Розглядаючи результати, щодо сучасного сексизму, ми бачимо, що модель пояснює 13% варіації показника ( $R^2 = 0.130$ ; Adjusted  $R^2 = 0.054$ ) і не досягла статистично значущого рівня ( $F(8, 91) = 1.70$ ,  $p = 0.109$ ). Жоден із предикторів не досяг рівня значущості, проте стратегія планування вирішення проблем продемонструвала тенденцію до негативного впливу ( $\beta = -0.46$ ,  $p = 0.085$ ), що узгоджується з результатами для доброзичливого сексизму. Інші стратегії не показали значущого впливу.

Тест нормальності залишків (Shapiro–Wilk  $W = 0.977$ ,  $p = 0.074$ ) підтвердив коректність застосування регресії. Ці результати вказують на обмежений вплив індивідуальних копінг-стратегій на сучасний сексизм, який, ймовірно, більшою мірою формується під впливом соціальних і культурних чинників.

Таким чином, результати аналізу демонструють, що серед копінг-стратегій конфронтація і планування вирішення проблем мають найбільш виражений зв'язок із проявами різних форм сексизму: агресивно-конфліктні стратегії підвищують рівень ворожого сексизму, раціональні проактивні стратегії знижують прояви доброзичливого і сучасного сексизму, а звернення по соціальну підтримку значно знижує рівень ворожого сексизму. Інші копінг-стратегії не демонструють суттєвого впливу, що підкреслює роль соціальних та когнітивних механізмів у формуванні гендерних упереджень.

Другий етап аналізу передбачав дослідження впливу копінг-стратегій Brief COPE на різні прояви сексизму тому було проведено три множинні лінійні регресії, де предикторами виступали дванадцять стратегій подолання стресу.

Ворожий сексизм та копінг-стратегій Brief COPE:

*Таблиця 3.9*

### Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.304	0.208	3.17	12	87	<.001

## Model Fit Measures

Model	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p

## Model Coefficients - Ворожий с.

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	18.2196	6.985	2.6084	0.011
Активне подолання	0.0588	1.044	0.0564	0.955
Планування	0.2204	1.060	0.2078	0.836
Позитивне переосмислення	-0.1332	0.804	-0.1656	0.869
Прийняття	1.7810	0.845	2.1067	0.038
Гумор	-0.0845	0.638	-0.1324	0.895
Використання емоційної підтримки	1.3448	0.858	1.5680	0.121
Використання інструментальної підтримки	-0.7609	0.855	-0.8901	0.376
Вираження почуттів	-2.3212	0.788	-2.9443	0.004
Поведінковий відхід від проблеми	1.0081	0.745	1.3526	0.180
Самозвинувачення	-1.8639	0.747	-2.4968	0.014
Звернення до релігії	2.0782	0.491	4.2286	< .001
Заперечення	0.3490	0.762	0.4578	0.648

## Normality Test (Shapiro-Wilk)

Statistic	p
0.993	0.866

Для ворожого сексизму модель виявилася статистично значущою ( $F(12, 87) = 3.17$ ,  $p < .001$ ), коефіцієнт детермінації показав, що копінг-стратегії пояснюють 30,4% дисперсії рівня ворожого сексизму ( $R^2 = 0.304$ ,  $Adjusted R^2 = 0.208$ ). Статистично значущими предикторами стали прийняття, вираження почуттів, самозвинувачення та звернення до релігії.

- Прийняття мало позитивний зв'язок із ворожим сексизмом, що свідчить про те, що пасивне сприйняття труднощів асоціюється з вищим рівнем агресивних гендерних установок.
- Вираження почуттів та самозвинувачення мали негативний вплив, вказуючи на те, що емоційна відкритість та орієнтація на власні помилки знижують схильність до агресивних переконань.

- Звернення до релігії показало найсильніший позитивний ефект, що може бути пов'язано з патріархальними традиціями та усталеними гендерними нормами.

Решта стратегій не проявили статистично значущого впливу. Перевірка припущень показала нормальний розподіл залишків (Shapiro–Wilk  $W = 0.993$ ,  $p = 0.866$ ), що підтверджує коректність моделі.

Доброзичливий сексизм та копінг-стратегій Brief COPE:

Таблиця 3.10

### Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.157	0.0410	1.35	12	87	0.204

Model Coefficients - Доброзичливий с.

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	15.6025	6.676	2.3371	0.022
Активне подолання	-0.0165	0.998	-0.0166	0.987
Планування	-0.2131	1.014	-0.2102	0.834
Позитивне переосмислення	-0.5780	0.769	-0.7518	0.454
Прийняття	0.6868	0.808	0.8500	0.398
Гумор	-0.3594	0.610	0.5895	0.557
Використання емоційної підтримки	0.7817	0.820	0.9536	0.343
Використання інструментальної підтримки	-1.1873	0.817	-1.4532	0.150
Вираження почуттів	0.8017	0.754	1.0639	0.290
Поведінковий відхід від проблеми	1.4652	0.712	2.0569	0.043
Самозвинувачення	-0.1758	0.714	-0.2463	0.806
Звернення до релігії	0.8249	0.470	1.7561	0.083
Заперечення	0.3362	0.729	0.4614	0.646

Normality Test (Shapiro-Wilk)

Statistic	p
0.992	0.795

Модель доброзичливого сексизму виявилася статистично незначущою ( $F(12, 87) = 1.35, p = 0.204$ ), а коефіцієнт детермінації  $R^2 = 0.157$  (Adjusted  $R^2 = 0.041$ ) свідчить про слабку прогностичну здатність. Єдиним значущим предиктором став поведінковий відхід від проблеми, який мав позитивний зв'язок із рівнем доброзичливого сексизму, тобто уникання активного вирішення стресових ситуацій підвищує схильність до патерналістських і опікунських гендерних установок. Тенденції до значущості проявлялися для релігійного копінгу та використання інструментальної підтримки, тоді як решта стратегій не показала суттєвого впливу.

Перевірка нормальності залишків підтвердила коректність моделі (Shapiro–Wilk  $W = 0.992, p = 0.795$ ).

Сучасний сексизм та копінг-стратегій Brief COPE:

Таблиця 3.11

## Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.145	0.0270	1.23	12	87	0.277

Model Coefficients - Сучасний с.

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	25.0382	3.924	6.382	< .001
Активне подолання	-0.1886	0.586	-0.322	0.749
Планування	-0.6498	0.596	-1.091	0.278
Позитивне переосмислення	0.0629	0.452	0.139	0.890
Прийняття	0.0737	0.475	0.155	0.877
Гумор	-0.4184	0.358	-1.168	0.246
Використання емоційної підтримки	0.4943	0.482	1.026	0.308
Використання інструментальної підтримки	-0.1504	0.480	-0.313	0.755
Вираження почуттів	-0.4181	0.443	-0.944	0.348
Поведінковий відхід від проблеми	0.1425	0.419	0.340	0.734
Самозвинування	-0.2183	0.419	-0.521	0.604

Model Coefficients - Сучасний с.

Predictor	Estimate	SE	t	p
Звернення до релігії	0.5479	0.276	1.985	0.050
Заперечення	0.2978	0.428	0.695	0.489

Normality Test (Shapiro-Wilk)

Statistic	p
0.989	0.594

Модель сучасного сексизму також не була статистично значущою ( $F(12, 87) = 1.23$ ,  $p = 0.277$ ),  $R^2 = 0.145$ , Adjusted  $R^2 = 0.027$ , що свідчить про низьку пояснювальну здатність копінг-стратегій. Жодна стратегія не проявила значущого впливу, окрім гранично значущого звернення до релігії ( $p = 0.050$ ), що вказує на слабку тенденцію до позитивного зв'язку. Інші копінг-стратегії, не сприяли прогнозуванню сучасного сексизму. Нормальність залишків підтверджена (Shapiro–Wilk  $W = 0.989$ ,  $p = 0.594$ ).

Отже, результати свідчать, що копінг-поведінка значно впливає на ворожий сексизм, зокрема через емоційно орієнтовані стратегії та релігійний копінг. Доброзичливий та сучасний сексизм менш пов'язані із стратегіями подолання стресу, хоча певні тенденції (поведінковий відхід від проблеми та релігійний копінг) можуть частково пояснювати варіації цих проявів сексизму. Це демонструє, що психологічні механізми стрес-подолання частково формують ставлення до гендерних ролей, особливо у випадку агресивних і традиційно-обмежувальних установок.

### Висновок до розділу 3

У третьому розділі було здійснено комплексний емпіричний аналіз, спрямований на виявлення взаємозв'язків між рівнем сексизму та копінг-стратегіями особистості в контексті клінічної психології. Проведене емпіричне дослідження дозволило узагальнити психологічні особливості поширеності різних форм сексизму та їхнього зв'язку зі стратегіями подолання стресу. На основі описових статистик встановлено, що найвираженішими у вибірці є

доброзичливий ( $M = 24.4$ ) та ворожий сексизм ( $M = 24.9$ ), тоді як старомодний ( $M = 11.4$ ) та сучасний ( $M = 20.7$ ) характеризуються нерівномірним розподілом і нижчою інтенсивністю. Це свідчить про змішану структуру гендерних переконань: від прихованих ідей рівності до амбівалентно підтримуваних традиційних уявлень.

Описові статистики копінг-стратегій показали, що учасниці вибірки переважно використовують адаптивні способи регуляції стресу - позитивне переосмислення, планування, активне подолання та самоконтроль. Водночас помірна вираженість уникнення, заперечення та самозвинувачення демонструє наявність і неадаптивних форм реагування, що можуть бути пов'язані з ригідністю соціальних переконань, зокрема гендерних.

Кореляційний аналіз показав, що найбільш послідовні асоціації простежуються між емоційно-дисфункціональними копінгам та ворожим сексизмом. Негативні зв'язки з вираженням почуттів ( $r_{ho} = -0.208$ ,  $p = .038$ ) і самозвинуваченням ( $r_{ho} = -0.269$ ,  $p = .007$ ) та сильний позитивний зв'язок із релігійним копінгом ( $r_{ho} = 0.334$ ,  $p < .001$ ) свідчать, що ворожі переконання формуються на тлі емоційного напруження, схильності уникати відкритого вираження почуттів та опори на традиційні норми. Доброзичливий сексизм продемонстрував зв'язки з уникненням та прийняттям відповідальності, що вказує на його функцію як менш конфліктної, але ригідної стратегії соціальної регуляції: він дозволяє зберігати образ «гармонійних» ролей, уникаючи відкритої конфронтації. Старомодний та сучасний сексизм не показали стабільних зв'язків із копінгам, що підкреслює їхню більшу залежність від соціальних і культурних чинників, а не від індивідуальних способів регуляції стресу.

Регресійний аналіз уточнив ці результати. Ворожий сексизм виявився найбільш пов'язаним із копінг-поведінкою: конфронтація та низький пошук соціальної підтримки ( $\beta = 1.16$ ,  $p = .023$ ;  $\beta = -1.46$ ,  $p < .001$ ) підвищували його рівень, а у моделі Brief COPE значущими стали прийняття, самозвинувачення,

вираження почуттів та звернення до релігії. Доброзичливий сексизм був прогнозований лише поведінковим уникненням ( $p = .043$ ), тоді як сучасний сексизм проявив слабку тенденцію до зв'язку з релігійним копінгом ( $p = .050$ ). Інші стратегії не мали суттєвого впливу, що підкреслює обмежену роль індивідуальних копінг-механізмів у структурі прихованих форм сексизму.

Узагальнені дані свідчать, що копінг-стратегії та сексизм пов'язані не прямим, а радше опосередкованим чином. Адаптивні стратегії, що передбачають рефлексію, гнучкість мислення та готовність до соціальної взаємодії, можуть знижувати ризик формування агресивних або патерналістських переконань. Навпаки, стратегії уникнення, емоційного придушення або орієнтації на зовнішній контроль (зокрема релігійність як копінг) можуть бути пов'язані з підтриманням традиційних або жорстких гендерних уявлень. Ці результати узгоджуються з теоретичними моделями, які розглядають сексизм як когнітивно-емоційну структуру, що частково підтримується механізмами регуляції стресу.

Таким чином, отримані дані не лише демонструють вибірковий зв'язок копінг-поведінки з окремими формами сексизму, але й дозволяють зробити ширший висновок: сексуальні упередження не існують ізольовано, а інтегровані у загальну систему психологічної адаптації. Те, як люди справляються зі стресом - активно чи унікально, відкрито чи емоційно стримано, автономно чи з опорою на зовнішні норми - може впливати на те, яким чином вони сприймають та інтерпретують гендерні ролі. Виявлені закономірності підкреслюють важливість подальшого вивчення гендерних упереджень у клінічній психології, зокрема їхнього впливу на формування неадаптивних копінг-патернів, які можуть виступати факторами ризику для психоемоційного виснаження, міжособистісних конфліктів та стресових розладів.

## ВИСНОВКИ

У межах магістерського дослідження було здійснено комплексний аналіз інтерналізованого сексизму як психологічного феномена та його зв'язку зі стратегіями подолання стресу у жінок. Теоретичний огляд дав змогу виявити, що інтерналізований сексизм є складною соціально-когнітивною конструкцією, яка формується через засвоєння гендерних стереотипів, мізогінних уявлень та культурних норм, що обмежують автономію жінок. До його структури входять пасивне прийняття традиційних ролей, інтерналізована мізогінія та самооб'єктивація, які відображають різні рівні впливу суспільних стандартів на внутрішній світ жінки. Проведений аналіз також показав, що інтерналізований сексизм не є однорідним феноменом, а поєднує як відкриті, так і приховані форми внутрішнього гноблення, здатні впливати на самооцінку, емоційний стан, відчуття компетентності та стратегії саморегуляції.

1. Теоретико-методологічний огляд копінг-поведінки дозволив визначити, що стратегії подолання стресу є гнучкими адаптаційними процесами, які включають когнітивні, поведінкові та емоційні компоненти. У роботі було розглянуто сучасні підходи до копінгу, зокрема транзакційну модель стресу Лазаруса і Фолкман, концепцію самоефективності Бандури, теорії соціальної підтримки та нейропсихологічні моделі регуляції емоцій. Було встановлено, що вибір копінг-стратегій значною мірою визначається когнітивною оцінкою ситуації, доступними ресурсами, рівнем самоефективності та наявністю соціальної підтримки. У контексті гендерно зумовлених стресорів копінг виступає критично важливим механізмом, який або пом'якшує негативний вплив дискримінації, або, навпаки, посилює її наслідки через дезадаптивні реакції.

2. У межах емпіричного дослідження було визначено рівень інтерналізованого сексизму серед жінок, а також описано типи копінг-стратегій, які є для них найбільш характерними. Аналіз отриманих даних показав, що інтерналізовані форми сексизму пов'язані передусім із емоційно-орієнтованим та дезадаптивним копінгом - таким як уникнення, самозвинувачення та емоційне відсторонення. Ці стратегії не лише не сприяють зменшенню напруги, але й підсилюють почуття безпорадності, знижують самоефективність, формують схильність до румінацій та підвищують рівень тривожності. Натомість жінки з нижчим рівнем інтерналізації гендерних стереотипів частіше демонстрували активне подолання, використання соціальної підтримки та позитивне переосмислення, що свідчить про їхні більші психологічні ресурси та критичне ставлення до дискримінаційних норм.
3. Кореляційний аналіз дав змогу виявити стійкі зв'язки між окремими компонентами інтерналізованого сексизму та специфічними копінг-стратегіями. Було встановлено, що самооб'єктивація найбільш тісно пов'язана з підвищеною тривожністю, емоційною реактивністю та уникненням. Інтерналізована мізогінія корелює з самозвинуваченням, заниженою самооцінкою та низьким рівнем самоефективності, тоді як пасивне прийняття традиційних ролей асоціюється з тенденцією уникати конфліктів і перекладати відповідальність на зовнішні чинники. Такі результати підтверджують, що інтерналізований сексизм функціонує як система когнітивних схем, які визначають спосіб інтерпретації стресових ситуацій і формують характер поведінкових реакцій.
4. У межах роботи також були виявлені причинно-орієнтовані зв'язки, що дозволили визначити інтерналізований сексизм як один із ключових предикторів використання дезадаптивних копінг-стратегій. Зокрема, жінки з високим рівнем інтерналізованих переконань продемонстрували більшу

схильність до пасивності, емоційної дезрегуляції та підвищеної тривожності. Отримані дані свідчать, що інтерналізований сексизм моделює психологічну вразливість, послаблює віру у власні сили та створює умови, за яких негативні гендерні стереотипи закріплюються через відповідні способи реагування на стрес. Водночас активні стратегії подолання частіше зустрічалися у жінок, які мали критичне ставлення до соціальних норм, орієнтувалися на рівність та володіли більшою психологічною гнучкістю. Водночас результати емпіричного дослідження показали, що більшість копінг-стратегій не продемонстрували статистично значущих кореляцій із показниками інтерналізованого сексизму, що свідчить про вибірковий характер взаємодії між цими конструктами та вказує на те, що лише окремі, переважно емоційно забарвлені й дезадаптивні стилі подолання можуть бути безпосередньо пов'язані з інтерналізацією гендерних стереотипів.

Узагальнюючи отримані результати, можна дійти висновку, що інтерналізований сексизм є значущим чинником, який визначає емоційне благополуччя жінок, їхню стійкість до стресу та характер копінг-поведінки. Він знижує доступ до адаптивних стратегій, сприяє формуванню неефективних моделей саморегуляції та підвищує ризик тривожних переживань. Водночас розвиток феміністичної ідентичності, критичної свідомості, соціальної підтримки та навичок конструктивного копінгу може виступати потужним ресурсом, що послаблює вплив інтерналізованої дискримінації. Результати дослідження мають практичну значущість для психологічної допомоги, психоедукації, гендерно орієнтованих інтервенцій та розробки програм розвитку стресостійкості. Таким чином, наша магістерська робота не лише підтвердила взаємозв'язок інтерналізованого сексизму зі стратегіями подолання стресу але й дозволила розкрити глибинні психологічні механізми цього впливу. Отримані результати підкреслюють необхідність

подальших досліджень, спрямованих на вивчення внутрішнього гноблення як соціально сформованого чинника психічного здоров'я, а також розробку комплексних програм підтримки жінок, які допоможуть знижувати вплив негативних гендерних установок і сприятимуть розвитку адаптивних копінг-стратегій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Глосарій і тезаурус Європейського інституту з гендерної рівності / пер. М. Бабак та ін. Київ: Вістка, 2021. 112 с.
2. Марценюк Т. Гендер для всіх. Виклик стереотипам. Київ: Основи, 2017. 256 с.
3. Марценюк Т. Феміністична методологія та критика андроцентричної парадигми в соціальних науках. У кн.: Чому не варто боятися фемінізму. Київ: Комора, 2018. С. 93–111.
4. Про затвердження Інструкції щодо інтеграції гендерних підходів під час розроблення нормативно-правових актів: Наказ Міністерства соціальної політики України від 07.02.2020 № 86.
5. Станчишин В. Для стосунків потрібні двоє. Київ: Віхола, 2022. 280 с.
6. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. 2-ге вид. Київ: Віхола, 2022. 208 с.
7. Ярошенко А., Семигіна Т. Апробація україномовних версій опитувальників для вивчення гендерних упереджень. *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10, No. 2. P. 195–210.
8. Ah-King M. Sexual selection revisited - towards a gender-neutral theory and practice. *European Journal of Women's Studies*. 2007. Vol. 14, No. 4. P. 341–348.
9. Akrami N., Ekehammar B., Yang-Wallentin F. Personality and social psychology factors explaining sexism. 2011.
10. Algorani E. B., Gupta V. Coping mechanisms. Last update: April 24, 2023.
11. Alzeer J., Benmerabet H. The development of human personality: A comprehensive overview. 2023.
12. American Psychological Association. Misogyny. *APA Dictionary of Psychology*. 2020.

13. Aron N. What does misogyny look like? A brief history of the #MeToo movement's touchstone term. 2019.
14. Banet-Weiser S., Miltner K. MasculinitySoFragile: Culture, structure, and networked misogyny. *Feminist Media Studies*. 2016. Vol. 16(1). P. 171–174.
15. Bargad A., Hyde J. S. Women's studies: A study of feminist identity development in women. *Psychology of Women Quarterly*. 1991. Vol. 15(2). P. 181–201.
16. Bearman S., Korobov N., Thorne A. The fabric of internalized sexism. *Journal of Integrated Social Sciences*. 2009.
17. Becker J. C., Zawadzki M. J., Shields S. Confronting and reducing sexism: A call for research on intervention. *Journal of Social Issues*. 2014. Vol. 70, No. 4. P. 603–614.
18. Bloona R. (ed.). *Coping with stress in a changing world*. New York: McGraw-Hill, 2007.
19. Bouvard M. G. *Women reshaping human rights: How extraordinary activists are changing the world*. Wilmington: Scholarly Resources Books, 1996. 591 p.
20. Bozkur B. Developing Internalized Sexism Scale for Women: A validity and reliability study. *International Journal of Eurasian Education and Culture*. 2020.
21. Brown L. S. *Feminist therapy*. Washington: American Psychological Association, 2018.
22. Campbell B., Schellenberg E., Senn C. Women's studies: A feminist analysis. *Psychology of Women Quarterly*. 1997. Vol. 21. P. 89–102.
23. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4. P. 92–100.

24. Congress of Local and Regional Authorities. Preventing and combatting sexism at local level in Ukraine: A guide for women and men in local politics. 2019.
25. Connell R. W., Messerschmidt J. W. Hegemonic masculinity: Rethinking the concept. *Gender & Society*. 2005. Vol. 19(6). P. 829–859.
26. Connor R. A., Glick P., Fiske S. Ambivalent sexism in the 21st century. 2016.
27. Coppens C. M., de Boer S. F., Koolhaas J. M. Coping styles and behavioural flexibility: Towards underlying mechanisms. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*. 2010. Vol. 365(1560). P. 4021–4030.
28. Coppens C. M., Koolhaas J. M. Coping styles and behavioural flexibility: Towards underlying mechanisms. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*. 2010. Vol. 365. P. 4021–4030.
29. Council of Europe. Stop Sexism. Strasbourg, 2020.
30. David E. J. R. (ed.). *Internalized oppression: The psychology of marginalized groups*. New York: Springer, 2014.
31. Dehlin A. J., Galliher R. V. Young women's sexist beliefs and internalized misogyny: Links with psychosocial functioning. *Psi Chi Journal of Psychological Research*. 2019. Vol. 24(4). P. 255–264.
32. Eisenbarth C. A. Coping with stress: Gender differences among college students. *College Student Journal*. 2019. Vol. 53(2). P. 151–162.
33. Euba R. A very short history of sexism. *Psychology Today*. 2023.
34. European Institute for Gender Equality. Where does sexism come from? 2021.
35. Fedi A., Rollero C. If stigmatized, self-esteem is not enough: Effects of sexism, self-esteem and social identity on leadership aspiration. *Europe's Journal of Psychology*. 2016. Vol. 12(4). P. 533–549.

36. Fischer A. R., Holz K. B. Perceived discrimination and women's psychological distress: The roles of collective and personal self-esteem. *Journal of Counseling Psychology*. 2007. Vol. 54(2). P. 154–164.
37. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 1980. Vol. 21(3). P. 219–239.
38. Folkman S., Moskowitz J. T. Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*. 2004. Vol. 55. P. 745–774.
39. Geddes E. Internalized sexism in female psychologists: A qualitative study. Dissertation (PhD). The Chicago School of Professional Psychology, 2018.
40. Gender and the Environment. UCSD EMERGE Project.
41. Glick P., Fiske S. T. The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. *Psychology of Women Quarterly*, 1996.
42. Glick P., Fiske S. T. The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. *Psychology of Women Quarterly*. 1996.
43. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26(1). P. 1–26.
44. Hamilton H. R., DeHart T. Cheers to equality! Both hostile and benevolent sexism predict increases in college women's alcohol consumption. *Sex Roles*. 2020. Vol. 83(11–12). P. 675–684.
45. Hamilton S., Fagot B. I. Chronic stress and coping styles: A comparison of male and female undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 55(5). P. 819–823.
46. Han E., Hoffman L., Wood S. M. Using the Internalized Misogyny Scale across sexual orientations: Measurement invariance and item factor analysis. *Sex Roles*. 2023. Vol. 88. P. 290–304.
47. Hendrick C., Hendrick S. A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. Vol. 50. P. 392–402.

48. House J. S. *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley, 1981.
49. Huber K. A. *Sexism goes underground: The development of a neosexism scale catered to college student populations*. 2016.
50. Kato T. *Impact of psychological inflexibility on depressive symptoms and sleep difficulty in a Japanese sample*. 2016.
51. Kaul N. *The misogyny of authoritarians in contemporary democracies*. *International Studies Review*. 2021. Vol. 23(4). P. 1619–1645.
52. Kelland M. D. *Жіноча психологія у фрейдистській традиції*. 2022.
53. Kizhakkeveetil A., Vosko A., Brash M., Philips M. *Perceived stress and fatigue among students in a doctor of chiropractic training program*. *Journal of Chiropractic Education*. 2017. Vol. 31(1). P. 8–13.
54. Klonoff E. A., Landrine H., Campbell R. *Sexist discrimination may account for well-known gender differences in psychiatric symptoms*. *Psychology of Women Quarterly*. 2000. Vol. 24. P. 93–99.
55. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer, 1984.
56. Leone R. M., Parrott D. J. *Misogynistic peers, masculinity, and bystander intervention for sexual aggression*. *Aggressive Behavior*. 2019. Vol. 45(1). P. 42–51.
57. Lewis J. A. *From modern sexism to gender microaggressions: Understanding contemporary forms of sexism and their influence on diverse women*. 2018.
58. Looti M. *Sexism*. *Arab Psychology Scales Encyclopedia*. 2022.
59. Loran E. *A moderated-mediation analysis of the relationships between sexism, feminist identity, internalized sexism, and women's mental health*. Dissertation (PhD). University of Alaska Anchorage, 2024. 178 p.
60. MacKinnon C. *Feminism, Marxism, method, and the state: Toward feminist jurisprudence*. 1983.

61. Major B., O'Brien L. T. The social psychology of stigma. *Annual Review of Psychology*. 2005. Vol. 56. P. 393–421.
62. Mastari L., Spruyt B., Siongers J. Benevolent and hostile sexism in social spheres: The impact of parents, school and romance on Belgian adolescents' sexist attitudes. 2019.
63. Matud M. P. Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*. 2004. Vol. 37. P. 1401–1415.
64. Meyer I. H. Minority stress model. 2003.
65. Morrison M. A., Morrison T. G. An investigation of measures of modern and old-fashioned sexism. *Psychology of Women Quarterly*. 1998.
66. O'Neil J. M., Helms B. J., Gable R. K. Gender-Role Conflict Scale: College men's fear of femininity. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. Vol. 50. P. 452–456.
67. Pascoe E. A., Smart Richman L. Perceived discrimination and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 2009.
68. Poerwandari E. K., Utami C. P., Primasari I. Ambivalent sexism and sexual objectification as predictors of rape myth acceptance among male students. 2019.
69. Renzetti C. M., Lynch K. R., DeWall C. N. Ambivalent sexism, alcohol use, and intimate partner violence. *Psychology of Women Quarterly*. 2018. Vol. 33(2). P. 183–210.
70. Reynolds W. Development of reliable and valid short forms of the Marlowe–Crowne Social Desirability Scale. *Journal of Clinical Psychology*. 1982.
71. Sabik N. J., Tylka T. L. Do feminist identity styles moderate the relation between perceived sexist events and disordered eating? *Psychology of Women Quarterly*. 2006. Vol. 30(1). P. 77–84.

72. Salmen A., Dhont K. Hostile and benevolent sexism: The differential roles of human supremacy beliefs, women's connection to nature, and the dehumanization of women. 2020. 21 p.
73. Salmen A., Dhont K. Hostile and benevolent sexism: The differential roles of human supremacy beliefs, women's connection to nature, and dehumanization. 2020.
74. Santarnecchi E. Brain functional connectivity correlates of coping styles. 2018.
75. Schmader T., Johns M., Forbes C. An integrated process model of stereotype threat effects on performance. *Psychological Review*. 2008.
76. Srivastava K., Chaudhury S., Bhat P. S., Sahu S. Misogyny, feminism and sexual harassment. *Industrial Psychiatry Journal*. 2017. Vol. 26(2). P. 111–113.
77. Sue D. W. Microaggressions, marginality, and oppression: An introduction. In: Sue D. W. (ed.). *Microaggressions and marginality: Manifestation, dynamics and impact*. Hoboken: Wiley, 2010. P. 3–22.
78. Swim J., Aikin K. J. Sexism and racism: Old-fashioned and modern prejudices. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995.
79. Szymanski D. M. External and internalized heterosexism, meaning in life, and psychological distress. 2016.
80. Szymanski D. M. Heterosexism and sexism as correlates of psychological distress in lesbians. *Journal of Counseling & Development*. 2005. Vol. 83(3). P. 355–360.
81. Szymanski D. M., Gupta A., Carr E. R., Stewart D. Internalized misogyny as a moderator of the link between sexist events and psychological distress. *Sex Roles*. 2009. Vol. 61(3–4). P. 101–109.

82. Szymanski D. M., Henrichs-Beck C. Exploring sexual minority women's experiences of external and internalized heterosexism and sexism. *Sex Roles*. 2014. Vol. 70(1–2). P. 28–42.
83. Szymanski D. M., Lewis J. Gendered racism, coping, identity centrality and psychological distress among African American college women. 2010.
84. Thoits P. Stress, coping and social support processes: What are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*. 1995. Vol. 35. P. 53–79.
85. Tougas F., Brown R. Neosexism among women: The role of personally experienced social mobility attempts. 1999.
86. Wrisley S. P. Feminist theory and the problem of misogyny. *Feminist Theory*. 2023. Vol. 24(2). P. 188–207.
87. Zhang M., Zhang J., Zhang F., Zhang L., Feng D. Prevalence of psychological distress and the effects of resilience and perceived social support among Chinese college students. *Psychiatry Research*. 2018. Vol. 267. P. 409–413.
88. «Способи стрес-долаючої поведінки», адаптація Л. Вассермана, Б. Іовлева, Є. Ісаєвої та ін., 2004
89. Алексіна Н., Лавриненко Д., Савченко О., Герасименко О. Коротка шкала подолання “Brief COPE-26”: українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики. 2024. С. 191-227

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **«Старомодна шкала сексизму Дж. Свім, К. Ейкі» та «Сучасна шкала сексизму Дж. Свім, К. Ейкі»**

##### Старомодний сексизм

1. Жінки, як правило, не такі розумні, як чоловіки.
2. Мені було б однаково комфортно мати як начальника жінку чи чоловіка. \*
3. Важливіше заохочувати хлопчиків, ніж заохочувати дівчат до участі в легкій атлетиці.
4. Жінки так само здатні мислити логічно, як і чоловіки.
5. Якщо обоє батьків працюють, а їх дитина захворіла в школі, школа повинна викликати маму, а не батька.

##### Сучасний сексизм

1. Жінки часто втрачають хорошу роботу через статево дискримінацію.
2. Рідко можна побачити сексистське ставлення до жінок на телебаченні.
3. Суспільство дійшло до того, що жінки та чоловіки мають рівні можливості для досягнення.
4. Невдоволення жінок в Україні легко зрозуміти.
5. Протягом останніх кількох років уряд і засоби масової інформації виявляли більше занепокоєння щодо поведження з жінками, ніж це виправдано реальним досвідом жінок.
6. Дискримінація жінок більше не є проблемою в Україні.
7. У середньому люди в нашому суспільстві ставляться до чоловіків і дружин однаково.
8. Легко зрозуміти, чому жіночі групи все ще стурбовані суспільними обмеженнями можливостей жінок.

**«Опитувальник амбівалентного сексизму П. Гліка та С.Фіск»**

1. Жінки перебільшують проблеми, які мають на роботі.
2. Жінки надто легко ображаються.
3. Більшість жінок сприймають невинні зауваження як сексизм.
4. Коли жінки програють чоловікам у чесному змаганні, вони зазвичай скаржаться на дискримінацію.
5. Багато жінок насправді шукають особливих послуг, таких як політика найму, яка надає їм перевагу над чоловіками, прикриваючись вимогами «рівності».
6. Феміністки висувають цілком розумні вимоги до чоловіків.\*
7. Феміністки не прагнуть, щоб жінки мали більше влади, ніж чоловіки.\*
8. Жінки прагнуть влади, отримуючи контроль над чоловіками.
9. Насправді дуже мало жінок, які отримують задоволення від того, щоб дражнити чоловіків, видаючи себе сексуально доступними, а потім відмовляючись від чоловічих ухиль.\*
10. Як тільки жінка змусить чоловіка віддатися їй, вона зазвичай намагається поставити його на повідок.
11. Більшість жінок не в змозі оцінити все, що чоловіки роблять для них.
12. Хорошу жінку повинен підняти на п'єдестал її чоловік.
13. Чоловіки повинні плекати і захищати жінок.
14. Чоловіки повинні бути готові пожертвувати власним добробутом, щоб фінансово забезпечити жінок у своєму житті.
15. Під час катастрофи жінок не потрібно рятувати першими.\*
16. Жінки, порівняно з чоловіками, зазвичай мають вищу моральну чутливість.
17. Багато жінок мають таку якість чистоти, якою володіють небагато чоловіків.
18. Жінки, порівняно з чоловіками, мають більш витончене почуття культури та гарного смаку.

19. Кожен чоловік повинен мати жінку, яку він обожнює.
20. Чоловіки повні без жінок.\*
21. Незалежно від того, наскільки він досягнутий, чоловік не є справді повноцінною особистістю, якщо його не полюбить жінка.
22. Люди часто справді щасливі в житті, не перебуваючи в романтичних стосунках з представником іншої статі.\*

#### **Додаток В**

***Опитувальник Brief-COPE (К. Карвер в адаптації. Т. Яблонської та ін.)»***

Твердження	Я зазвичай цього не робив/не робила	Я рідко це робив/робила	Я робив/робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.				
3. Я говорив(ла) собі: "Це нереально".				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.				
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
13. Я критикував(ла) себе.				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.				
18. Я жартував(ла) з цього приводу.				
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.				
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.				
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.				
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.				
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).				
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.				

## Додаток Г

## Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне робити хоч щось
3. Намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку.

4. Говорив з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію.
5. Критикував і докоряв себе.
6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є.
7. Сподівався на диво.
8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить.
9. Поводився, ніби нічого не сталося.
10. Намагався не показувати своїх почуттів.
11. Намагався побачити у ситуації і щось позитивне.
12. Спав більше, ніж звичайно.
13. Зривав свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.
14. Шукав співчуття та розуміння у когось.
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.
16. Намагався забути все це.
17. Звертався за допомогою до спеціалістів.
18. Змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік.
19. Вибачався чи намагався все загладити.
20. Складав план дій.
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Розумів, що я викликав цю проблему.
23. Набирався досвіду у цій ситуації.
24. Говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуація.
25. Намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками.
26. Ризикував відчайдушно.
27. Намагався діяти не надто поспішно, - довіряючись перший порив.
28. Знаходив нову віру у щось.
29. Знову відкривав собі щось важливе.
30. Щось міняв так, що все налагоджувалося.
31. Загалом уникав спілкування з людьми.

32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись.
33. Запитував поради у родича або у друга, якого поважав.
34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи.
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.
36. Говорив із кимось про те, що я відчуваю.
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.
38. Зганяв це на інших людях.
39. Користувався минулим досвідом - мені вже доводилося потрапляти у такі ситуації.
40. Знав, що треба робити, і подвоїв свої зусилля, щоб усе налагодити.
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде поіншому.
43. Знаходив кілька інших способів вирішення проблеми
44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інші справи.
45. Щось змінював у собі.
46. Хотів, щоб усе це якось утворилося чи скінчилося.
47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло обернутися.
48. Молився.
49. Прокручував в умі, що мені сказати чи зробити.
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її.