

**Льовкіна О. Г.***доктор філософських наук, професор,  
професор кафедри психології, педагогіки та соціальних дисциплін  
Державного податкового університету  
ORCID: 0009-0001-2440-0143***Сірик В. В.***здобувачка вищої освіти  
Державного податкового університету  
ORCID: 0009-0001-3654-445*

## ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЮРИСТІВ

### GENDER ASPECTS OF COPING WITH DIFFICULT LIFE SITUATIONS IN LEGAL PRACTICE

У роботі досліджено гендерні аспекти подолання складних життєвих ситуацій у професійній діяльності юристів. Обґрунтовано, що юридична професія належить до високостресових видів діяльності, що зумовлено поєднанням інтенсивного когнітивного навантаження, високого рівня відповідальності, конфліктного характеру взаємодії та впливу травматичних кейсів. Встановлено, що значна частка юристів демонструє симптоми депресії, тривожності та ризику адиктивної поведінки, що свідчить про системний характер психологічного навантаження.

Проаналізовано гендерні відмінності у переживанні стресу та копінг-поведінці. Доведено, що жінки-юристи характеризуються вищим рівнем психологічного дистресу, частіше оцінюють стресові ситуації як неконтрольовані та більш загрозливі, а також активніше використовують емоційно-орієнтовані та соціально-підтримувальні копінг-стратегії. Чоловіки, натомість, більшою мірою орієнтуються на проблемно-орієнтований копінг, уникнення та емоційне стримування. Встановлено, що жінки частіше застосовують комбіновані копінг-стратегії, тоді як чоловіки схильні до моностратегічної поведінки.

Визначено специфіку копіngu у юридичній сфері, зокрема інтерналізацію стресу у жінок та екстерналізацію або уникнення у чоловіків. Показано, що жінки частіше використовують соціальну підтримку, але водночас є більш вразливими до емоційного вигорання, тоді як чоловіки частіше вдаються до ризикованих компенсаторних стратегій.

Особливу увагу приділено ролі соціального та організаційного контексту, включаючи ієрархічність, конкуренцію, гендерну нерівність і поширеність професійного булінгу, які посилюють гендерні відмінності у копіngu. Обґрунтовано, що ефективність копінг-стратегій залежить від поєднання гендерних особливостей і типу стресової ситуації, а найбільш адаптивною є гнучка комбінована модель копіngu.

**Ключові слова:** копінг-стратегії, гендер, юридична професія, стрес, психологічний дистрес, емоційне вигорання.

The study examines gender aspects of coping with difficult life situations in the professional activity of legal practitioners. It is substantiated that the legal profession belongs to highly stressful types of activity due to the combination of intensive cognitive workload, high responsibility, conflict-driven interactions, and exposure to traumatic case materials. It is established that a significant proportion of legal professionals demonstrate symptoms of depression, anxiety, and risks of addictive behavior, indicating the systemic nature of psychological strain in this occupational group.

Gender differences in stress perception and coping behavior are analyzed. It is shown that female lawyers exhibit higher levels of psychological distress, are more likely to perceive stressful situations as uncontrollable and threatening, and more frequently employ emotion-focused and social support coping strategies. In contrast, male lawyers tend to rely more on problem-focused coping, avoidance, and emotional suppression. It is also found that women are more likely to use combined coping strategies, whereas men tend to adopt mono-strategic coping patterns.

The study identifies the specificity of coping in the legal profession, including the tendency of women to internalize stress and of men to externalize or avoid it. It is demonstrated that women more frequently use social support but are also more vulnerable to emotional burnout, while men are more prone to risk-related compensatory behaviors.

Special attention is paid to the role of social and organizational context, including hierarchy, competition, gender inequality, and workplace bullying, which intensify gender differences in coping. It is argued that the effectiveness of coping strategies depends on the interaction between gender characteristics and the type of stress situation, while the most adaptive approach is a flexible, multi-component coping model.

**Key words:** coping strategies, gender, legal profession, stress, psychological distress, emotional burnout.

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження у професійній діяльності юристів, що пов'язано з високим рівнем відповідальності, інтенсивністю праці, конфліктністю професійних взаємодій та впливом травматичного змісту справ.



Сучасні емпіричні дослідження засвідчують поширеність депресивних і тривожних станів, емоційного вигорання та інших форм психологічного дистресу серед працівників юридичної сфери, що актуалізує проблему ефективного подолання стресу.

Особливого значення набуває гендерний аспект цієї проблеми, оскільки жінки та чоловіки по-різному сприймають стресові ситуації, обирають копінг-стратегії та демонструють різні результати психологічної адаптації. Водночас гендерні відмінності у копінгу значною мірою формуються під впливом соціально-організаційних чинників, зокрема гендерної нерівності, професійної ієрархії, конкуренції та поширеності булінгу у юридичному середовищі. Незважаючи на наявність окремих досліджень, питання комплексного аналізу гендерної специфіки копінг-стратегій у юридичній сфері залишається недостатньо розробленим, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні підходи до вивчення гендерних особливостей копінг-стратегій у юридичній сфері формуються в межах міждисциплінарного дискурсу, що інтегрує психологію, соціологію та дослідження професійного здоров'я. Аналіз наукових праць дозволяє виокремити основні напрями: вивчення рівня стресу серед юристів, гендерних відмінностей у психологічному благополуччі та специфіки копінг-поведінки.

Передусім дослідження зосереджені на оцінці психоемоційного стану правників. У роботі Арзін та ін. (Arzeen et al., 2022) показано, що юристи характеризуються підвищеними рівнями депресії, тривожності та дистресу, причому жінки демонструють вищі показники. Це підтверджує системність психологічного навантаження у професії. Окремий напрям пов'язаний із впливом професійного середовища. За даними Вайлі (Wiley, 2023), юридична діяльність відзначається високою інтенсивністю, жорсткими дедлайнами та обмеженими можливостями відновлення, що сприяє накопиченню хронічного стресу та вигорання.

Гендерні відмінності у копінгу висвітлено у працях Матуд (Matud, 2004) та Яблонська (Yablonska, 2024): жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані та соціально-підтримувальні стратегії, тоді як чоловіки схильні до проблемно-орієнтованого копінгу або уникнення. При цьому ефективність стратегій залежить від ситуаційного контексту. Дослідження Гертін (Guertin, 2024) акцентує на ролі соціально-організаційних чинників: жінки частіше стикаються з дискримінацією, обмеженнями кар'єрного зростання та конфліктом ролей, що підсилює стрес. Також відзначається поширеність професійного булінгу як фактору негативного впливу на психологічний стан.

Проблему вторинної травматизації розкрито у роботі Гібсон (Gibson, 2025), де підкреслюється, що взаємодія з травматичними кейсами сприяє емоційному виснаженню. Водночас література вказує на наукові прогалини: гендерні аспекти та професійний стрес здебільшого досліджуються окремо, тоді

як їх комплексний аналіз у юридичній сфері, особливо в умовах сучасних криз, є недостатнім. Отже, наукові праці підтверджують актуальність проблеми психологічного благополуччя юристів і гендерних відмінностей у копінгу, що потребує подальших досліджень.

**Метою дослідження** є теоретичний та емпіричний аналіз гендерних особливостей подолання складних життєвих ситуацій у професійній діяльності працівників юридичної сфери, а також виявлення специфіки копінг-стратегій, їх ефективності та соціально-організаційних детермінант.

**Виклад основного матеріалу.** Професійна діяльність у сфері права обґрунтовано належить до високостресових, що зумовлено поєднанням значної відповідальності, інтенсивного інтелектуального навантаження, жорстких процесуальних вимог та конфліктного характеру взаємодії. Юристи постійно працюють в умовах невизначеності, обмеженого часу та необхідності ухвалення рішень із високими ризиками, що сприяє формуванню хронічного стресу. Емпіричні дані підтверджують системність психологічного навантаження в цій професії. Зокрема, близько 28% юристів мають ознаки депресії, 19% – тривожні розлади, а понад 21% – схильність до адиктивної поведінки [1]. Ці показники перевищують середньопопуляційні, що свідчить про підвищену психоемоційну вразливість правників.

Важливим чинником є також зміст професійної діяльності. Робота юристів часто пов'язана з травматичними кейсами (насильство, кримінальні правопорушення, сімейні конфлікти), що зумовлює розвиток вторинної травматизації або «емоційного зараження». Тривалий контакт із такими ситуаціями призводить до зниження психологічного благополуччя, підвищення емоційного виснаження та ризику вигорання [11; 3].

Додатково впливає організаційне середовище, якому притаманні конкуренція, ієрархічність і культура надмірної залученості до роботи. Значна частина юристів систематично працює понаднормово, що обмежує можливості відновлення ресурсів і посилює накопичення стресу [11]. Отже, юридична професія поєднує комплекс стресогенних факторів – когнітивних, емоційних і організаційних, – що підвищує значення ефективних копінг-стратегій як ключового ресурсу професійної стійкості.

Гендерний аспект психологічного благополуччя є одним із ключових у сучасних дослідженнях. Встановлено, що жінки-юристи демонструють вищий рівень психологічного дистресу порівняно з чоловіками [1], зокрема частіше відчувають тривожність, емоційне виснаження та депресивні стани.

Гендерні відмінності проявляються вже на етапі когнітивної оцінки стресу. Згідно з транзакційною моделлю стресу, розробленою Richard Lazarus та Susan Folkman, реакція на стрес залежить від суб'єктивної інтерпретації ситуації. Дослідження показують, що жінки частіше сприймають події як загрозливі та менш контрольовані [7], що супроводжується більшою емоційною залученістю.

Крім того, жінки частіше стикаються з хронічним стресом, що пов'язано з поєднанням професійних і сімейних обов'язків (ефект «подвійного навантаження») [4]. Вони також більш активно залучені у міжособистісні взаємодії, що підсилює як соціальну підтримку, так і ризик емоційного виснаження [7]. Важливу роль відіграють структурні фактори. Жінки частіше стикаються з дискримінацією, бар'єрами кар'єрного зростання та гендерними стереотипами, що посилює психологічний тиск і формує додаткові стресові умови [4]. Таким чином, гендерні відмінності у переживанні стресу формуються під впливом взаємодії психологічних, соціальних і професійних чинників.

Гендерна специфіка простежується і в копінг-поведінці, яка в умовах юридичної діяльності набуває особливої значущості через високий рівень емоційного та когнітивного навантаження.

Дослідження свідчать, що жінки частіше застосовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, які передбачають рефлексію, емоційне опрацювання ситуації та когнітивну переоцінку досвіду. За результатами емпіричних досліджень, частота використання емоційного копіngu у жінок є на 15–25% вищою, ніж у чоловіків [11; 12]. Крім того, жінки значно частіше залучають соціальну підтримку як ресурс подолання стресу: звернення до колег, друзів або членів сім'ї спостерігається у 65–72% випадків, тоді як у чоловіків цей показник становить близько 45–50% [12].

Така поведінка узгоджується з біоповедінковою моделлю «tend-and-befriend» («тенд-енд-біфренд»), запропонованою Шеллі Тейлор (Shelley Taylor), відповідно до якої жінки у стресових ситуаціях частіше орієнтуються на встановлення соціальних зв'язків і взаємну підтримку. У юридичній практиці це проявляється у схильності до колегіального обговорення складних кейсів і спільного пошуку рішень, що сприяє емоційному розвантаженню.

Натомість чоловіки частіше обирають проблемно-орієнтований копінг, який передбачає аналіз ситуації, планування та активні дії. За даними досліджень, такі стратегії у чоловіків використовуються на 10–20% частіше [11]. Водночас вони частіше застосовують уникнення або стримування емоцій, зокрема дистанціювання чи відкладення вирішення проблем.

Ці відмінності узгоджуються з класичною моделлю «fight-or-flight» («файт-ор-флайт»), пов'язаною з Волтером Кенноном (Walter Cannon), що передбачає реакції боротьби або уникнення. У професійному середовищі це може проявлятися як у прагненні до швидкого раціонального вирішення ситуації, так і у психологічному дистанціюванні.

Чоловіки рідше використовують соціальну підтримку як копінг-ресурс, що знижує їхню адаптивність у складних емоційних ситуаціях [12]. Це пов'язано із соціальними нормами стримування емоцій і меншою орієнтацією на міжособистісну взаємодію. Водночас жінки частіше поєднують емоційні, когнітивні та соціальні стратегії, тоді як чоло-

віки обмежуються вузьким набором підходів [12]. Така багатокомпонентність підвищує адаптивність, але може посилювати емоційне навантаження.

Копінг у юридичній сфері формується під впливом професійного середовища та гендерної соціалізації. Жінки частіше інтерналізують стрес (рефлексія, емоційний аналіз), тоді як чоловіки схильні до екстерналізації або уникнення [1; 2]. У професійній практиці це проявляється у більш активному використанні жінками соціальної підтримки: обговорення справ (3,94 проти 3,42) та звернення до сім'ї (3,54 проти 2,94) [6]. Водночас така залученість знижує напруження, але підвищує ризик вигорання: вплив психосоціального стресу на задоволеність роботою сягає 55% у жінок проти 45% у чоловіків [9].

Чоловіки частіше застосовують компенсаторні стратегії, зокрема уникнення або вживання психоактивних речовин; зокрема, частіше використовують алкоголь і тютюн як спосіб регуляції стресу [2], що має короточасний ефект, але підвищує довгострокові ризики. Отже, гендерні відмінності у копіngu в юридичній сфері мають комплексний характер і зумовлені також впливом професійної культури.

Водночас ці відмінності формуються під впливом соціально-організаційного контексту. Юридична діяльність характеризується ієрархічністю, конкуренцією та високим нормативним тиском. Понад 70% юристів визначають конкуренцію як ключовий стресор, а близько 60% працюють понаднормово [11].

Суттєвим чинником є професійний булінг: 24–25% юристів повідомляють про його наявність, причому жінки стикаються з ним частіше [8]. Такі практики – від відкритої агресії до прихованої дискримінації – підсилюють хронічний стрес і погіршують психологічний стан.

У гендерному аспекті важливими є структурні бар'єри кар'єрного зростання, зокрема феномен «скляної стелі» («глас сілінг» – *glass ceiling*), що обмежує доступ жінок до керівних позицій. Попри збільшення їхньої частки у професії, представництво на керівних рівнях зазвичай не перевищує 30% [4]. Жінки також частіше стикаються з дискримінацією та нерівною оплатою, що підсилює психологічний тиск.

Поєднання професійних і сімейних ролей формує ефект «подвійного навантаження»: жінки частіше несуть основну відповідальність за сім'ю, що підвищує рівень хронічного стресу [4]. Ці умови впливають на копінг-поведінку: жінки частіше застосовують емоційно-орієнтований копінг (рефлексія, підтримка, переоцінка) [12] і водночас мають вищі показники стресу та вигорання [1; 12]. Чоловіки частіше обирають проблемно-орієнтовані або унікальні стратегії, що знижує емоційне залучення, але не завжди забезпечує довготривалу адаптацію. Отже, соціально-організаційний контекст (конкуренція, ієрархія, булінг, гендерна нерівність) є важливим чинником формування копінг-стратегій.

Ефективність копіngu залежить не лише від типу поведінки, а й від гендеру та характеру

стресової ситуації, зокрема рівня її контролюваності.

Емоційно-орієнтований копінг (рефлексія, емоційне вираження, когнітивна переоцінка) демонструє гендерно диференційовану ефективність. У жінок його використання пов'язане зі зниженням депресивних проявів і підвищенням суб'єктивного благополуччя [11; 12]. Зокрема, емоційна регуляція та позитивна переоцінка корелюють зі зниженням дистресу ( $r \approx -0,30 \dots -0,40$ ) і зростанням задоволеності життям [12]. Це пояснюється активнішим залученням соціальних ресурсів і глибшою інтеграцією емоційного досвіду.

У чоловіків домінування емоційного копінгу не завжди є ефективним: румінація та підвищена емоційна реактивність можуть супроводжуватися зростанням тривожності та зниженням стабільності [11]. Обмежене використання соціальної підтримки й культурні норми стримування емоцій додатково знижують його адаптивність.

Проблемно-орієнтований копінг (аналіз, планування, активні дії) є більш результативним у контрольованих умовах. У юридичній діяльності (судові процеси, правовий аналіз) його застосування пов'язане зі зниженням тривожності на 20–30% і підвищенням ефективності роботи [11]. Чоловіки частіше орієнтуються на цей тип реагування. Водночас у неконтрольованих або хронічних ситуаціях його ефективність зменшується, що потребує залучення інших ресурсів.

Соціально-підтримувальний копінг розглядається як універсальний захисний механізм. Підтримка з боку колег, сім'ї та професійних спільнот сприяє зниженню стресу на 25–35% і підвищує адаптивність [12; 4]. Жінки використовують цей ресурс значно частіше, що розширює їхній копінг-репертуар, тоді як у чоловіків його обмежене застосування може знижувати ефективність подолання стресу.

Найбільш результативною є комбінована модель копінгу, яка передбачає гнучке поєднання стратегій залежно від ситуації. Використання кількох підходів одночасно підвищує адаптацію на 30–40%

порівняно з моностратегією [12]. Така модель частіше притаманна жінкам, тоді як чоловіки схильні до більш вузького набору стратегій. Отже, ефективність копінгу має контекстуальний характер і визначається взаємодією гендерних, ситуаційних і соціальних чинників. Найбільш адаптивною є гнучка багатокomпонентна модель подолання стресу.

**Висновки.** У результаті дослідження встановлено, що юридична професія є високостресовою через інтенсивне когнітивне навантаження, відповідальність, конфліктність взаємодій і роботу з травматичними кейсами, що зумовлює підвищений рівень психологічного дистресу, тривожності та емоційного виснаження. Виявлено виражені гендерні відмінності: жінки-юристки мають вищий рівень дистресу та частіше сприймають стрес як загрозливий і неконтрольований, що пов'язано як із психологічними особливостями, так і з соціально-рольовими чинниками (подвійне навантаження, гендерна нерівність).

Гендерні відмінності проявляються і в копінг-поведінці: жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані та соціально-підтримувальні стратегії й комбiнують їх, тоді як чоловіки переважно орієнтуються на проблемно-орієнтований копінг, уникнення та емоційне стримування. Встановлено, що жінки схильні до інтерналізації стресу та активного використання соціальної підтримки, тоді як чоловіки частіше застосовують екстерналізацію або компенсаційні стратегії. Це відображає професійно-гендерну специфіку адаптаційної поведінки.

Обґрунтовано, що соціально-організаційні чинники (ієрархічність, конкуренція, гендерна нерівність, булінг) істотно впливають на вибір копінг-стратегій і підсилюють гендерні відмінності. Доведено, що ефективність копінгу є контекстуальною та залежить від гендеру, типу ситуації й доступних ресурсів. Найбільш адаптивною є гнучка комбінована модель подолання стресу. Отже, гендерні особливості копінгу в юридичній сфері мають комплексний характер і повинні враховуватися у практиці психологічної підтримки та організації професійної діяльності.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Arzeen N., Hamid M., Shah M. et al. Gender Differences in Psychological Distress and Psychological Well-Being among Lawyers. *Life and Science*. 2022. URL: [https://www.researchgate.net/publication/359978861\\_Gender\\_Differences\\_in\\_Psychological\\_Distress\\_and\\_Psychological\\_Well-Being\\_among\\_Lawyers](https://www.researchgate.net/publication/359978861_Gender_Differences_in_Psychological_Distress_and_Psychological_Well-Being_among_Lawyers) Дата звернення: 17.04.2026.
2. Cholankeril R. et al. Gender Differences in Coping and Psychological Adaptation. 2023. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9859033/> Дата звернення: 17.04.2026.
3. Gibson B. D. Lawyers, Trauma, and Professional Well-Being. *Arkansas Law Review*. 2025. URL: <https://scholarworks.uark.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1274&context=alr> Дата звернення: 17.04.2026.
4. Guertin R. Health Determinants and Outcomes among Women Lawyers. *Canadian Journal of Women and the Law*. 2024. DOI: 10.3138/cjwl.2023.06.01 Дата звернення: 17.04.2026.
5. International Bar Association. International Guidelines for Wellbeing in Legal Education. 2023. URL: <https://www.amberlaw.com/images/wellbeing-guidelines/IBA-International-Guidelines-for-Wellbeing-in-Legal-Education.pdf> Дата звернення: 17.04.2026.
6. Ludewig R. Professional Stress and Coping Strategies. 2013. URL: <https://www.alexandria.unisg.ch/bitstreams/7b5cd295-fff8-478e-90d8-0400c7877a7a/download> Дата звернення: 17.04.2026.
7. Matud M. P. Gender Differences in Stress and Coping Styles. *Personality and Individual Differences*. 2004. DOI: 10.1016/j.paid.2004.01.010 Дата звернення: 17.04.2026.
8. Reuters. Workplace bullying affects 1 in 4 lawyers, study finds. 2024. URL: <https://www.reuters.com/legal/litigation/workplace-bullying-affects-1-in-4-lawyers-study-finds-2024-10-01/> Дата звернення: 17.04.2026.
9. Sharma A. et al. Stress and Burnout among Lawyers. URL: <https://www.lucindason.com/research/lawyerwellbeing-research-usa-axy2c-czc24-yplks-sdbns-edkef-6sgd4-w9c2f-hwph7-es244-7tgnf-6cx62-na5wh-s2m4z-74m7t-38xrs-aebtk-gby5j-yhlma-lmcsc-cj7n-9b62s-hw2m3> Дата звернення: 17.04.2026.

10. Taylor S. E. et al. Biobehavioral Responses to Stress in Females: Tend-and-Befriend. *Psychological Review*. 2000. DOI: 10.1037/0033-295X.107.3.411 Дата звернення: 17.04.2026.
11. Wiley L. Too stressed to de-stress? The experience of work stress among attorneys. *Frontiers in Psychology*. 2023. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.11182056 URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11182056/> Дата звернення: 17.04.2026.
12. Yablonska T. Emotional Experiences and Coping Strategies in Stressful Situations. *Roczniki Psychologiczne*. 2024. URL: <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1234660> Дата звернення: 17.04.2026.
13. Льовкіна О. Г. Відчуження людини у соціокультурному просторі: минуле і сучасність / монографія. К.: Парапан, 2006. 168с.
14. Льовкіна О.Г. Історичні трансформації філософії діяльності: від трансценденталізму до праксеології: монографія / О.Г. Льовкіна. Ірпінь: Національний університет ДПС України, 2011. 270 с.

Дата першого надходження статті до видання: 17.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 21.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026