



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЯ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

*Присвячено Всесвітньому дню психічного здоров'я
(World Mental Health Day)*

10 жовтня 2025 року

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ПОЛІТОЛОГІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ



Збірник матеріалів
Всеукраїнської науково-практичної конференції
**СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЯ:
ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Присвячено Всесвітньому дню психічного здоров'я
(World Mental Health Day)

10 жовтня 2025 року



Видавництво
«Юридика»
2025

Редакційна колегія:

Головний редактор: **Аракелян Мінас Рамзесович**, доктор юридичних наук, професор, Заслужений юрист України, проректор з наукової роботи Національного університету «Одеська юридична академія»

Члени редакційної колегії:

ЦІЛЬМАК Олена Миколаївна, доктор юридичних наук, професор, завідувач кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

АФОНІН Дмитро Сергійович, кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

БУДЯЧЕНКО Ольга Миколаївна, кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

ГУРІН Руслан Сергійович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

ДЖЕЖИК Ольга Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

САМАРА Ольга Євгенівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

ТАТЬЯНЧИКОВ Андрій Олександрович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

ШМАЛЕНКО Юлія Іванівна, кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»

Зважаючи на свободу наукової творчості, відповідальність за достовірність матеріалів та фактів, унікальність тексту тез та дотримання вимог академічної доброчесності, несуть автори

Сучасна психологія: виклики та перспективи : збірник матеріалів С91 Всеукраїнської науково-практичної конференції / за заг. ред. М. Р. Аракеляна. – Одеса : Видавництво «Юридика», 2025. – 262 с.

ISBN 978-617-8574-65-9

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30918>

Збірник матеріалів підготовлено за доповідями учасників Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої Всесвітньому дню психічного здоров'я (м. Одеса, 10 жовтня 2025 р.).

УДК 159.9'6(062.552)

© Автори, 2025

© Національний університет

ISBN 978-617-8574-65-9

«Одеська юридична академія», кафедра психології, 2025

8. Bass B. M., Riggio R. E. Transformational Leadership. 2nd ed. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 2006. 282 p.
9. Hersey P., Blanchard K. H., Johnson D. E. Management of Organizational Behavior : Leading Human Resources. 9th ed. Upper Saddle River, NJ : Prentice Hall, 2008. 432 p.

Ключові слова: стилі керівництва, управління конфліктами, організаційна культура, авторитарне лідерство, демократичне лідерство, трансформаційне лідерство, конфліктний менеджмент.

Keywords: leadership styles, conflict management, organizational culture, authoritarian leadership, democratic leadership, transformational leadership, conflict management.

Юрчик Дмитро Миколайович
здобувач факультету психології політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: Афонін Дмитро Сергійович,
кандидат юридичних наук, доцент,

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30920>

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ: ПРИЧИНИ, ПРОФІЛАКТИКА, ПОДОЛАННЯ

Емоційне вигорання зараз стало однією з найпоширеніших проблем серед викладачів. Вони постійно працюють з великою кількістю студентів, мають багато занять, готують матеріали, пишуть звіти, відвідують збори і часто просто не мають часу навіть перепочити. Через це поступово зникає бажання щось робити, пропадає натхнення і навіть найулюбленіша робота перестає радувати.

Сьогодні про цю проблему багато говорять сучасні психологи, наприклад Піменова Ольга відзначає, що вигорання у педагогів пов'язане з постійним стресом і нестачею підтримки. У викладачів часто просто не залишається енергії, бо вони віддають її іншим – студентам, колегам, адміністрації. Викладацька робота дуже емоційна. Треба бути терплячим, уважним, справедливим, але при цьому ще й зберігати позитив. А коли ти день у день маєш навантаження, папери, дедлайни, перевірки – нервова система

просто не витримує. Часто викладачі мають ще й наукову роботу, і це додає втоми [1].

З часом з'являються перші ознаки вигорання – постійна втома, дратівливість, байдужість до того, що колись було цікавим. Буває, що викладач починає ставитися до студентів просто як до обов'язку: треба відчитати лекцію і піти. Це сумно, бо тоді втрачається головне – людяність у спілкуванні та бажання навчати. Отже, емоційне вигорання – це не просто особиста проблема викладача, а велика соціальна тема. Від цього страждає не лише сам педагог, а й студенти, які відчувають байдужість, і навіть якість освіти загалом.

У викладачів є багато причин, через які вони вигорають. Найчастіше це звичайна перевтома і відчуття, що робиш багато, а результату не видно. У нашій системі освіти викладачі виконують не тільки свою основну роботу – викладати. На них навішують купу іншого: постійні звіти, заповнення журналів, перевірка документів, участь у різних комісіях. І все це забирає час і сили, але не приносить задоволення.

Ще одна велика проблема – нестача підтримки. Адміністрація часто лише вимагає, але рідко хвалить чи допомагає. Через це викладач відчуває себе ніби сам проти всієї системи. Постійний тиск і дедлайни накопичуються, і в якийсь момент просто опускаються руки. Також дуже важко, коли викладачу доводиться працювати з великою кількістю студентів, у яких різний рівень знань і бажання вчитись. Одні слухають і стараються, а інші сидять у телефоні чи взагалі не ходять. І тоді викладач починає думати: «А навіщо я взагалі стараюсь?». Це дуже підриває мотивацію.

Додатково тисне і наукова діяльність – треба писати статті, брати участь у конференціях, готуватись до виступів. Виходить, що часу на себе просто немає. А коли не встигаєш нормально відпочити, будь-яка дрібниця починає дратувати.

Багато педагогів вигорають і через свої особисті риси. Є такі, хто завжди хоче зробити все ідеально, все контролює, переживає за кожну дрібницю. Такі люди швидше виснажуються, бо беруть усе близько до серця. Як писала Миронова Р., найбільше вигорають саме ті, хто найбільше переживає за інших [2].

А ще, матеріальне забезпечення. Низька зарплата, постійні підробітки, економічна нестабільність. Людина не може спокійно працювати, коли думає, як прожити до кінця місяця. Якби викладачі

отримували гідну оплату, вони б менше нервували і більше віддавалися своїй роботі з натхненням.

Іноді вигорання приходить після кількох років роботи. Молодий викладач спочатку має багато ентузіазму, ідей, але потім бачить, що система майже не змінюється, і з часом стає важче вірити, що щось можна змінити. Тоді з'являється байдужість і відчуття розчарування.

Профілактика емоційного вигорання дуже важлива, бо краще не доводити себе до стану, коли вже нічого не хочеться робити. Викладачам, як і будь-яким людям, потрібно відпочивати і мати час на себе. Часто вони настільки занурені у роботу, що навіть не помічають, як втома накопичується. А потім уже ні сил, ні настрою. Тому найперше, це баланс між роботою і особистим життям. Після пар не варто одразу сідати за звіти, іноді треба просто вимкнути комп'ютер і дати собі спокій.

Дуже допомагає зміна обстановки. Прогулянка, спорт, спілкування з друзями, навіть просто чашка кави на свіжому повітрі – це дрібниці, але вони реально дають енергію. Як пише Сахно О., коли викладач вміє «перемикатись» і знаходить час на себе, він менше схильний до вигорання [3].

Ще важливо, щоб керівництво теж думало про психологічний стан своїх працівників. Якщо зменшити кількість паперової роботи, підтримувати доброзичливу атмосферу в колективі, проводити тренінги чи просто не тиснути зайвими вимогами – це вже велика допомога. Коли викладачі відчують, що до них ставляться з повагою, вони й самі охочіше працюють.

Дуже впливає і просте людське визнання. Коли студент подякує, колега скаже добре слово, адміністрація похвалить – це дає відчуття, що твоя праця має сенс. А от байдужість і постійна критика тільки підштовхують до вигорання.

Загалом, запобігти вигоранню можна, якщо не ігнорувати себе. Треба навчитися помічати, коли ти вже виснажився, і не соромитися просити про допомогу. Бо викладачі теж люди, і їм теж потрібна підтримка. Якби держава більше цінувала їхню працю, підвищила зарплати і створила кращі умови, багато хто почувався б щасливішим і мав би більше сил працювати з натхненням. А саме через це страждає вся система освіти і студенти загалом.

Отже, боротьба з емоційним вигоранням – це не лише про психологію, а й про людяність, справедливість і нормальні

умови життя. Якщо все це буде, то й викладачі знову відчують, що їхня праця справді важлива, і будуть працювати із задоволенням, а не «на автоматі».

Список використаних джерел

1. Піменова О. О., Савчук Н. А. Особливості емоційного вигорання викладачів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2025. Вип. 1. С. 100–108. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.18>.
2. Миронова Р. Психологічні особливості емоційного вигорання викладачів : кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти освітнього ступеню «Бакалавр» спеціальності 053 «Психологія». Львів : ЛДУВС, 2025. 68 с.
3. Сахно О. В. Поради спеціаліста: профілактика синдрому «емоційного вигорання». 2025. С. 1–8. URL: <https://isp.pano.pl.ua/article/download/324346/316235>

Ключові слова: емоційне вигорання, викладачі, професійний стрес, профілактика вигорання, психологічне здоров'я педагогів, професійна деформація.

Keywords: emotional burnout, teachers, professional stress, burnout prevention, psychological health of educators, professional deformation.

Шмаленко Юлія Іванівна Зуєва Лариса Євгеніївна РОЗВИТОК КОНФЛІКТСТІЙКОСТІ ТА МЕДІАЦІЙНИХ НАВИЧОК У ПРАЦІВНИКІВ СУДУ.	217
Шмаленко Юлія Іванівна Канторова Євгенія Миколаївна РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК КОНСТРУКТИВНОГО ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ.	221
Шмаленко Юлія Іванівна Колесниченко Катерина Володимирівна ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ КОНФЛІКТІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.	226
Шмаленко Юлія Іванівна Мішеньова Світлана Анатоліївна ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЯК ДЖЕРЕЛО ВНУТРІШНІХ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ.	230
Шмаленко Юлія Іванівна Орехова Валерія Андріївна ФЕНОМЕН «ЦИФРОВОЇ ВТОМИ»: ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ НАДМІРНОГО СЕНСОРНОГО НАВАНТАЖЕННЯ.	237
Шмаленко Юлія Іванівна Оскілко Олексій Олегович ВПЛИВ СТИЛІВ КЕРІВНИЦТВА НА ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ В ОРГАНІЗАЦІЇ.	240
Юрчик Дмитро Миколайович ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ: ПРИЧИНИ, ПРОФІЛАКТИКА, ПОДОЛАННЯ.	244
Якимчук Олександра Володимирівна Рєпнова Тетяна Петрівна ПРЕМОРБІДНІ ПСИХОЛОГІЧНІ СТАНИ ПОДРУЖЖЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ СІМ'Ї.	248
Яковлев Денис Вікторович МИСТЕЦТВО ВИБОРУ: ПСИХОЛОГІЯ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ.	252