

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Одеська юридична академія»
Факультет адвокатури та антикорупційної діяльності
Кафедра організації судових,
правоохоронних органів та адвокатури

АДВОКАТУРА: МИНУЛЕ, СУЧАСНІСТЬ ТА МАЙБУТНЄ

**МАТЕРІАЛИ
XV Міжнародної
науково-практичної конференції**

*14 листопада 2025 року,
м. Одеса*



Одеса
«Юридична література»
2025

УДК 347.965(477)(063)
A288

Редакційна колегія:

Н. М. Бакаянова (голова), завідувачка кафедри організації судових,
правоохоронних органів та адвокатури;
С. К. Костенко, професор;
І. О. Кісліцина, доцент;
М. О. Кравченко, доцент;
О. Г. Свіда, доцент;
П. М. Синицин, доцент;
О. О. Храпенко, доцент;
Л. П. Нестерчук, старший викладач;
Р. Р. Щербатий, асистент

Рекомендовано до друку вченою радою Національного університету «Одеська юридична академія» (протокол № 3 від 15 жовтня 2025 р.)

Адвокатура: минуле, сучасність та майбутнє : матеріали XV
A288 Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 14 листопада 2025 р.) / редкол.: Н. М. Бакаянова (гол.), І. О. Кісліцина, М. О. Кравченко [та ін.]. — Одеса : Юридична література, 2025. — 664 с.
ISBN 978—966—419—456—0

У збірнику містяться матеріали доповідей XV Міжнародної науково-практичної конференції «Адвокатура: минуле, сучасність та майбутнє», яка відбулася 14 листопада 2025 р. у Національному університеті «Одеська юридична академія». Доповіді учасників присвячені актуальним питанням адвокатури і здійснення адвокатської діяльності в Україні, історії адвокатури, діяльності Національної асоціації адвокатів України, проблемам і перспективам розвитку адвокатського самоврядування, правилам адвокатської етики та юридичній відповідальності адвокатів, зарубіжному і міжнародному досвіду організації та діяльності адвокатури.

УДК 347.965(477)(063)

Відповідальність за зміст та достовірність поданого матеріалу несуть учасники конференції, їхні наукові керівники та рецензенти, які рекомендували ці матеріали до друку.

© Національний університет
«Одеська юридична академія», 2025
ISBN 978—966—419—456—0

ПОБУДОВА УСПІШНОЇ АДВОКАТСЬКОЇ ПРАКТИКИ: САМОМЕНЕДЖМЕНТ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ТА ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ

Адвокато́вська діяльність належить до професій, що потребують не лише високого рівня юридичних знань, а й уміння ефективно керувати власним часом, емоціями та ресурсами.

У сучасних умовах, коли темп життя зростає, а навантаження на юристів постійно підвищується, все більшого значення набувають навички самоменеджменту та психологічної стійкості. Вміння раціонально планувати робочий день, розподіляти пріоритети, підтримувати мотивацію та зберігати внутрішню рівновагу стають невід'ємними складовими професійного успіху адвоката. Саме тому адвокату важливо не лише досягати результатів у роботі, а й дбати про власний психологічний комфорт.

Одним із важливих елементів, для успішної адвокатської практики, безумовно є самоменеджмент адвоката. Деякі автори визначають, що «Самоменеджмент — це послідовне та цілеспрямоване використання ефективних методів, прийомів, інструментів, які сприяють самореалізації і саморозвитку особистості.» [1]. Самоменеджмент — це не лише здатність контролювати свій час, а цілісна система самоорганізації, що охоплює планування, постановку цілей, самодисципліну, мотивацію та баланс між роботою і відпочинком. Для адвоката ці навички мають особливе значення, адже ефективне управління власною діяльністю безпосередньо впливає на якість наданої правничої допомоги, професійний імідж і психологічний стан. Самоменеджмент включає в себе чималу кількість важливих елементів, які в сукупності при правильному застосуванні можуть значно покращити свої здібності у побудові адвокатської практики.

Раціональне планування є основою ефективного самоменеджменту. Адвокат повинен уміти визначати пріоритетні завдання та розподіляти навантаження між судовими засіданнями, консультаціями, підготовкою документів та особистими справами. Успішна адвокатська практика ґрунтується на чіткому розумінні короткострокових і довгострокових цілей. Наприклад, для оптимізації робочого часу та ефективної пріоритизації завдань доцільним є застосування матриці Ейзенхауера, автором якої є президент США Дуайт Д. Ейзенхауер. У своїй промові 1954 року 34й президент США згадав вислів прези-

дента університету: «У мене є два типи проблем: термінові та важливі. Термінові не є важливими, а важливі ніколи не бувають терміновими» [2]. «Матриця Ейзенхауера — це метод оцінки завдань, який дозволяє ранжувати та визначати пріоритетність завдань відповідно до їх терміновості та важливості. За допомогою цього методу ви ділите свої завдання на чотири частини: завдання, які ви виконуєте в першу чергу, завдання, які ви відкладаєте на потім, завдання, які ви делегуєте, і завдання, які ви відкидаєте.» [2].

Цей інструмент класифікує справи за двома критеріями — важливістю та терміновістю — та поділяє їх на чотири квадранти.

Квадрант 1 «Зробити це»: Важливо і терміново — це завдання, що вимагають негайного виконання, сюди можна віднести судові засідання, апеляційні строки, кризові ситуації клієнтів і тд..

Квадрант 2 «Стратегія та розвиток»: Важливо, але не терміново — охоплює завдання, які не мають миттєвої терміновості, але визначають довгостроковий успіх адвокатської практики. До цієї категорії належать стратегічне планування, професійний розвиток, підвищення кваліфікації, побудова мережі контактів та профілактика вигорання. Системна робота над цими напрямками дозволяє не лише запобігати кризовим ситуаціям, але й формувати власну професійну траєкторію, перетворюючись з реактивного вирішення проблем на проактивне створення бажаних результатів.

Квадрант 3 «Делегування»: Терміново, але не важливо — рутинні, що відволікають увагу, наприклад деякі дзвінки, частина листування, які оптимально делегувати.

Квадрант 4 «Викинути»: Не терміново й не важливо — це те, що ви не змогли віднести до перших трьох квадрантів, тобто непродуктивна активність, яку варто мінімізувати. Вона може забирати зайвий час, та не принесе вам ніякої продуктивності.

Систематичне використання цього підходу допомагає адвокату ефективно керувати робочим навантаженням. Його головна мета — уникнути постійного стану «гасіння пожеж» завдяки плануванню та зосередженню на стратегічних цілях. Це досягається шляхом попередження кризових ситуацій, передачі рутинних завдань і відмови від непотрібної роботи. Такий підхід підвищує продуктивність і дозволяє спрямовувати зусилля на важливі напрями розвитку практики.

Не менш важливим елементом самоменеджменту, є самодисципліна. Вона є фундаментом професійної стабільності. Адвокат має дотримуватися встановленого режиму роботи, виконувати обіцянки перед клієнтами, бути пунктуальним та відповідальним. Регулярний аналіз власних дій, оцінка досягнутих результатів і корекція помилок сприяють підвищенню професійного рівня.

Мотивація — рушійна сила самоменеджменту. Важливо підтримувати інтерес до роботи, розвивати щось нове, відвідувати тренінги, семінари та підвищувати кваліфікацію. Професійний розвиток формує впевненість, зменшує втому від рутинних справ, а головне стимулює прагнення до самовдосконалення.

Адвокатська професія вимагає емоційної віддачі, тому вміння відновлювати сили не менш важливе, ніж сама робота. Регулярний відпочинок, фізична активність, спілкування з близькими та хобі допомагають уникати емоційного виснаження. Збереження цього балансу є запорукою стабільної працездатності та психологічної гармонії.

Ще однією не менш важливою у професії адвоката є психологічна складова, яка в свою чергу включає стійкість, яка виступає однією з ключових характеристик успішного адвоката, адже його професійна діяльність пов'язана з високим рівнем відповідальності, емоційним напруженням та постійним впливом стресових факторів. Здатність зберегти внутрішню рівновагу, контролювати емоції та приймати зважені рішення навіть у складних або конфліктних ситуаціях визначає ефективність адвокатської практики.

Контроль емоцій під час стресових ситуацій дає змогу адвокату залишатися об'єктивним і не піддаватися тиску з боку опонентів, клієнтів чи суду. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає краще розуміти власні почуття та емоційний стан інших людей, що сприяє формуванню довіри у стосунках з клієнтами та підвищує ефективність комунікації.

Розвиток впевненості у власних професійних діях ґрунтується на досвіді, постійному самовдосконаленні та усвідомленні своєї компетентності. Адвокат, який впевнений у своїх знаннях і позиції, здатний переконливо відстоювати інтереси клієнта, навіть у разі сильного емоційного чи психологічного тиску.

Важливою складовою психологічної стійкості є саморефлексія — здатність аналізувати власні дії, помилки та емоційні реакції. Регулярна саморефлексія допомагає адвокату своєчасно виявляти ознаки перевтоми чи емоційного виснаження, коригувати поведінку і зберегти внутрішню гармонію. Саме завдяки усвідомленню власних меж і потреб адвокат може залишатися ефективним, не втрачаючи професійної мотивації та людяності.

Отже, психологічна стійкість адвоката являє собою лише індивідуальну рису, а й результат системної роботи над собою, що забезпечує стабільність, витримку й ефективність у складних умовах сучасної юридичної практики.

Але що ж відбувається якщо все ж таки не встояти перед навантаженням професії? Професійне вигорання. Воно є однією з найпоширеніших проблем у діяльності адвокатів, адже постійна взаємодія

з клієнтами, високий рівень відповідальності, емоційне навантаження та дефіцит часу поступово виснажують внутрішні ресурси фахівця. Нестача психологічної стійкості та навичок самоменеджменту призводить до зниження працездатності, втрати інтересу до роботи, емоційної байдужості й навіть депресивних станів. Тому важливо своєчасно виявляти ознаки вигорання та впроваджувати заходи профілактики.

Однією з ключових причин вигорання в адвокатській практиці є відсутність балансу між роботою та особистим життям. Адвокати часто жертвують відпочинком і дозвіллям заради професійних цілей, що призводить до хронічної перевтоми. Ефективне планування часу, про яке йшлося у попередніх розділах, допомагає уникати надмірного навантаження та підтримувати гармонію між професійною діяльністю й особистими потребами.

Важливим елементом профілактики є підтримка колег і розвиток корпоративної культури в адвокатських об'єднаннях. Можливість обговорювати складні справи, ділитися досвідом і отримувати емоційну підтримку знижує рівень стресу та формує відчуття професійної спільноти. Не менш значущим є розвиток хобі та поза професійних інтересів, які сприяють психологічному відновленню та збереженню внутрішньої рівноваги.

Позитивне мислення й особиста мотивація відіграють вирішальну роль у запобіганні вигоранню. Адвокат, який усвідомлює значущість своєї праці та вміє знаходити сенс у своїй діяльності, легше долає труднощі та зберігає внутрішню енергію. Регулярна саморефлексія, розвиток емоційного інтелекту та психологічна гнучкість, про які йшлося раніше, допомагають адаптуватися до стресових обставин без втрати професійної мотивації.

Отже, запобігання професійному вигоранню є логічним продовженням самоменеджменту та психологічної стійкості адвоката. Лише поєднання цих компонентів забезпечує стабільну ефективність, високу якість надання правової допомоги та довготривалу професійну самореалізацію без втрати внутрішнього ресурсу.

Адвокатська діяльність вимагає не лише глибоких юридичних знань, а й високого рівня самоменеджменту та психологічної стійкості. Уміння планувати час, розставляти пріоритети, підтримувати мотивацію та контролювати емоції допомагає адвокату ефективно виконувати професійні обов'язки й уникати вигорання. Самодисципліна, емоційний інтелект і здатність до саморефлексії формують основу стабільності та професійного розвитку. Таким чином, поєднання раціональної самоорганізації й внутрішньої рівноваги є запорукою успіху, ефективності та гармонії в адвокатській практиці.

Список використаної літератури

1. Буняк Н. А., Черчик Л. М., Милько І. П. Самоменеджмент. Луцьк: Вол. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2023. 7 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/22979/3/samomengment.pdf> (дата звернення: 17.10.2025).
2. Zosym Maxym. Матриця Ейзенхауера (The Eisenhower Matrix). URL: <https://www.maxzosim.com/eisenhower-matrix/>. (дата звернення: 20.10.2025).

Науковий керівник: доцент кафедри організації судових, правоохоронних органів та адвокатури Національного університету «Одеська юридична академія», кандидат юридичних наук, доцент *Храпенко Олена Олегівна*

Ігнатенко А. А.

студентка 1-го курсу магістратури факультету
адвокатури та антикорупційної діяльності
Національного університету «Одеська юридична академія»

ОНЛАЙН-МЕХАНІЗМИ АЛЬТЕРНАТИВНОГО ВРЕГУЛЮВАННЯ СПОРІВ (ODR) В УКРАЇНІ: ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ В ЦИФРОВУ ЕПОХУ

Розвиток цифрової економіки, електронної комерції та зростання кількості трансграничних угод вимагають від правової системи України нових, більш гнучких та ефективних інструментів вирішення конфліктів. У цьому контексті Онлайн-вирішення спорів (ODR) постає не просто, як технологічна інновація, а як необхідна умова забезпечення доступу до правосуддя у цифрову епоху.

ODR — це використання інформаційно-комунікаційних технологій (відеоконференцз'язок, спеціалізовані онлайн-платформи, захищені месенджери) для повного або часткового врегулювання спору без фізичної присутності сторін, що доповнює традиційні форми Альтернативного врегулювання спорів (ADR).

Як зазначає Н. Ю. Голубева: «Онлайн вирішення спорів є сучасним та ефективним механізмом, що має суттєві переваги над традиційними процедурами, зокрема, швидкість, доступність та мінімізація витрат, що є особливо актуальним в умовах цифрової трансформації та розвитку електронної комерції в Україні» [1].

Сучасна українська правова система вже містить окремі елементи, які закладають основу для розвитку ODR, проте, спеціалізоване законодавство, щодо Онлайн-вирішення спорів (ODR) наразі відсутнє.