

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
БУКОВИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор закладу вищої освіти
з науково-педагогічної роботи та
міжнародних зв'язків

 Оксана ГОДОВАНЕЦЬ
«28» 08 2025 р.



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Ключові м'які навички в успішній кар'єрі науковця»

рівень вищої освіти – третій освітньо-науковий
галузь знань – 22 «Охорона здоров'я»
спеціальність – 221 Стоматологія
кафедра – внутрішньої медицини, клінічної фармакології та професійних хвороб

Схвалено на засіданні кафедри внутрішньої медицини, клінічної фармакології та професійних хвороб

«24» серпня 2025 року, протокол № 2.

Завідувач кафедри

 Оксана ХУХЛІНА

Схвалено на засіданні предметної методичної комісії з терапевтичних дисциплін

«24» серпня 2025 року, протокол № 7.

Голова предметної методичної комісії

 Віктор ТАЩУК

Погоджено гарантом освітньої програми
Гарант освітньої програми

 Оксана ГОДОВАНЕЦЬ

1. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ, ЯКІ ВИКЛАДАЮТЬ НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ

Кафедра	внутрішньої медицини, клінічної фармакології та професійних хвороб
Прізвище, ім'я, по батькові науково-педагогічних працівників, посада, науковий ступінь, вчене звання, e-mail	Павлюкович Наталія Дмитрівна – доцент закладу вищої освіти кафедри внутрішньої медицини, клінічної фармакології та професійних хвороб, кандидат медичних наук, доцент, natasha.pavlyukovich@bsmu.edu.ua Антофійчук Тетяна Миколаївна – асистент кафедри внутрішньої медицини, клінічної фармакології та професійних хвороб, доктор філософії, taniantof@bsmu.edu.ua
Веб-сторінка кафедри на офіційному веб-сайті університету	https://www.bsmu.edu.ua/vnutrishnoyi-meditsini-klinichnoyi-farmakologiyi-ta-profesiynih-hvorob/
Веб-сайт кафедри	https://vmed.bsmu.edu.ua/
E-mail	therapy@bsmu.edu.ua
Адреса	58012, м. Чернівці, вул. Фастівська, 2
Контактний телефон	(03722) 6-92-21
Кафедра	педіатрії та дитячих інфекційних хвороб
Прізвище, ім'я, по батькові науково-педагогічних працівників, посада, науковий ступінь, вчене звання, e-mail	Коротун Олена Павлівна – доцент закладу вищої освіти кафедри педіатрії та дитячих інфекційних хвороб, кандидат медичних наук, доцент, elena_korotun@bsmu.edu.ua
Веб-сторінка кафедри на офіційному веб-сайті університету	https://www.bsmu.edu.ua/pediatrici-ta-dityachih-infektsiynih-hvorob/
Веб-сайт кафедри	https://pediatria.bsmu.edu.ua/
E-mail	pediatry_inf@bsmu.edu.ua
Адреса	м. Чернівці, вул. Руська, 207 А
Контактний телефон	0372575660

2. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ

Статус дисципліни	вибіркова
Кількість кредитів	3
Загальна кількість годин	90
Лекції	-
Практичні заняття	30
Самостійна робота	60
Вид заключного контролю	залік

3. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (АНОТАЦІЯ)

Навчальна дисципліна «Ключові м'які навички в успішній кар'єрі науковця» є вибірковою складовою освітньо-наукової програми підготовки здобувачів PhD та викладається на 2-му році навчання. Курс спрямований на формування комплексу soft skills, що є невід'ємними для

сучасного науковця та майбутнього викладача, керівника дослідницьких проєктів і фахівця у сфері стоматології.

М'які навички – це гнучкі, універсальні компетентності, які забезпечують здатність ефективно навчатися, адаптуватися до змін, працювати у складних ситуаціях та взаємодіяти з людьми. Наукова діяльність потребує не лише фахових знань, але й умінь критично мислити, грамотно комунікувати, працювати в команді, коректно вибудовувати особисті кордони та вирішувати конфліктні ситуації. Важливими є також емоційна стійкість, емпатія, відкритість до нового, здатність підтримувати баланс між професійними обов'язками та особистими ресурсами, а також навички саморефлексії та відповідальності.

У межах дисципліни здобувачі опановують практичні моделі роботи з емоціями, методи профілактики професійного вигорання, принципи конструктивної взаємодії у мультидисциплінарних командах, техніки розвитку креативності й інноваційності, а також підходи до розв'язання конфліктів у науковому та клінічному середовищі. Значна увага приділяється розвитку резильєнтності – здатності відновлюватися після стресових чи непередбачуваних подій, що є особливо актуальним у медичній сфері.

Курс має практичну спрямованість і передбачає групові завдання, аналіз кейсів, рольові ситуації та активні форми взаємодії, що дозволяють не лише отримати теоретичні знання, а й відпрацювати реальні професійні навички. Опанування цих компетентностей допоможе здобувачам PhD успішно інтегруватися в академічне середовище, підвищити ефективність власної наукової діяльності, реалізовувати інноваційні проєкти та вибудовувати власну кар'єрну траєкторію.

Дисципліна формує фундамент для розвитку зрілого, відповідального та конкурентоспроможного науковця у сфері стоматології, здатного працювати в умовах швидких змін, багатовекторних вимог та високого рівня професійної взаємодії.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є закономірності розвитку, формування й практичного застосування м'яких навичок, необхідних для ефективної діяльності майбутнього науковця та стоматолога-дослідника

4. ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Перелік нормативних документів:

Положення про організацію освітнього процесу (<https://www.bsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/polozhennya-pro-organizaciyu-osvitnogo-proczesu-u-udnzu-bukovinskij-derzhavnij-medichnij-universitet.pdf>);

- Інструкція щодо оцінювання навчальної діяльності студентів БДМУ в умовах впровадження Європейської кредитно-трансферної системи організації навчального процесу (<https://www.bsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/bdmu-instrukciya-shhodo-oczinuvannya-%D1%94kts-2014-3.pdf>);

- Положення про порядок відпрацювання пропущених та незарахованих занять (https://www.bsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/09/polozhennya-pro-poryadok-vidpraczyuvannya-propushhenih-ta-nezarahovanih-zanyat_377-adm-2024.pdf);

- Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю знань здобувачів вищої освіти (<https://www.bsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/07/polozhennya-pro-apelyacziyu-rezultativ-pidsumkovogo-kontrolyu-znan.pdf>);

- Кодекс академічної доброчесності (https://www.bsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/kodeks_academic_faith.pdf);

- Морально-етичний кодекс студентів (https://www.bsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/ethics_code.docx);

- Положення про запобігання академічному плагиату (<https://www.bsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/08/polozhennya-pro-zapobigannya-akademichnomu-plagiatu.pdf>);

- Положення про порядок та умови обрання здобувачами освіти вибіркового навчального дисциплін (<https://www.bsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/01/polozhennya-pro-poryadok-ta-umovi-obrannya-zdobuvachami-osviti-vibirkovih-navchalnih-disciplin.pdf>);

- Правила внутрішнього трудового розпорядку Буковинського державного медичного університету (<https://www.bsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/12/pravila-vnutrishnogo-rozporyadku.pdf>).

4.2. Політика щодо дотримання принципів академічної доброчесності здобувачів вищої освіти:

- самостійне виконання навчальних завдань поточного та підсумкового контролів без використання зовнішніх джерел інформації;
- списування під час контролю знань заборонено;
- самостійне виконання індивідуальних завдань та коректне оформлення посилань на джерела інформації у разі запозичення ідей, тверджень, відомостей.

4.3. Політика щодо дотримання принципів та норм етики та деонтології здобувачами вищої освіти:

- дії у професійних і навчальних ситуаціях із позицій академічної доброчесності та професійної етики та деонтології;
- дотримання правил внутрішнього розпорядку університету, бути толерантними, доброзичливими та виваженими у спілкуванні зі студентами та викладачами, медичним персоналом закладів охорони здоров'я;
- усвідомлення значущості прикладів людської поведінки відповідно до норм академічної доброчесності та медичної етики.

4.4. Політика щодо відвідування занять здобувачами вищої освіти:

- присутність на всіх навчальних заняттях (лекціях, практичних заняттях, заліку) є обов'язковою з метою поточного та підсумкового оцінювання знань (окрім випадків із поважних причин).

4.5. Політика дедлайну та відпрацювання пропущених або незарахованих занять здобувачами вищої освіти:

відпрацювання пропущених занять відбувається згідно з графіком відпрацювання пропущених або незарахованих занять та консультацій.

5. ПРЕРЕКВІЗИТИ І ПОСТРЕКВІЗИТИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ)

Перелік навчальних дисциплін, на яких базується вивчення навчальної дисципліни	Перелік навчальних дисциплін, для яких закладається основа в результаті вивчення навчальної дисципліни
Психологія та педагогіка вищої школи	
Етика та методологія наукового дослідження. Основи академічної доброчесності	
Презентація та впровадження результатів власного наукового дослідження	

6. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Метою викладання навчальної дисципліни є формування та розвиток у здобувачів PhD ключових м'яких навичок, необхідних для успішної наукової та професійної діяльності. Дисципліна спрямована на опанування ефективної комунікації, командної взаємодії, уміння працювати з конфліктами та емоціями, підтримувати особисту й професійну резильєнтність, мислити критично й креативно, приймати зважені рішення та відповідально організовувати власну діяльність. Навчання передбачає розвиток допитливості, відкритості до нового досвіду, здатності вибудовувати здорові особисті кордони, підтримувати професійну етику й усвідомлювати власні сильні та слабкі сторони. Загальною метою курсу є підготовка здобувачів до успішної наукової кар'єри шляхом формування універсальних компетентностей, що забезпечують ефективність і конкурентність незалежно від напрямку наукових досліджень чи майбутньої професійної сфери.

6.2. Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- формування в здобувачів уміння ефективно спілкуватися та взаємодіяти з різними групами людей у професійному середовищі;
- розвиток емпатії, емоційної грамотності та здатності до регуляції власного емоційного стану; опанування навичок побудови й захисту особистих кордонів під час роботи з пацієнтами та в команді;
- формування компетентностей з конструктивного вирішення конфліктів і запобігання їх ескалації;
- розвиток креативності, інноваційного мислення та здатності генерувати нові ідеї;
- удосконалення навичок допитливості, відкритості до навчання та постійного професійного розвитку;
- формування персональної та організаційної резильєнтності;
- розвиток критичного мислення та навичок його застосування у командній роботі;
- удосконалення комунікаційної майстерності, умінь працювати в команді та підтримувати позитивний мікроклімат у колективі;
- підвищення рівня відповідальності, самообізнаності та здатності до рефлексії власної діяльності.

7. КОМПЕТЕНТНОСТІ, ФОРМУВАННЮ ЯКИХ СПРИЯЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА:

Згідно з вимогами стандарту вищої освіти та освітньо-наукової програми дисципліна забезпечує набуття здобувачами вищої освіти таких **компетентностей**:

- **інтегральна**: Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати комплексні проблеми стоматології і дотичні міждисциплінарні проблеми, застосовувати методологію наукової та педагогічної діяльності, а також проводити власне наукове дослідження, результати якого мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення.

– **загальні**:

ЗК03. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК04. Здатність працювати в міжнародному контексті.

– **спеціальні (фахові)**:

СК01. Здатність виконувати оригінальні дослідження, досягати наукових результатів, які створюють нові знання в стоматології і дотичних до неї суміжних напрямів медицини і можуть бути опубліковані у провідних міжнародних наукових виданнях.

СК03. Здатність презентувати та обговорювати результати наукових досліджень та інноваційних проєктів у сфері стоматології усно і письмово державною мовою та однією з офіційних мов Європейського Союзу, оприлюднювати результати досліджень у провідних міжнародних наукових виданнях.

СК04. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність зі спеціальності «Стоматологія» у закладах вищої освіти.

СК07. Здатність критично аналізувати, оцінювати і синтезувати нові та комплексні ідеї у сфері стоматології та з дотичних міждисциплінарних питань.

СК08. Здатність до безперервного саморозвитку та самовдосконалення.

8. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Згідно з вимогами стандарту вищої освіти та освітньо-наукової програми дисципліна забезпечує формування таких програмних **результатів навчання** (РН):

РН03. Вільно презентувати та обговорювати з фахівцями і нефахівцями результати досліджень та прикладні проблеми стоматології державною та іноземними мовами, оприлюднювати результати досліджень у наукових публікаціях у провідних міжнародних наукових виданнях.

РН04. Формулювати і перевіряти гіпотези; використовувати для обґрунтування висновків належні докази, зокрема, результати теоретичного аналізу, експериментальних досліджень, статистичного аналізу даних, наявні літературні дані.

РН07. Розробляти та реалізовувати наукові та/або інноваційні проєкти медичної направленості, які дають можливість переосмислити наявне та створити нове цілісне знання та/або професійну практику і розв'язувати значущі проблеми у сфері медицини.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен:

Знати:

- сутність м'яких навичок, їх роль у професійному розвитку науковця та лікаря-стоматолога;
- основи емоційного інтелекту, принципи емпатії, роботи з емоціями та особистими кордонами;
- типи та механізми виникнення конфліктів, сучасні підходи до їх конструктивного розв'язання;
- принципи креативності, інноваційності, критичного мислення та резильєнтності;
- основи ефективної комунікації, командної взаємодії та командно-орієнтованого навчання;
- засади відповідальності, самообізнаності та професійної етики у науковій діяльності.

Уміти:

- застосовувати м'які навички під час індивідуальної роботи, наукових досліджень і взаємодії з пацієнтами та колегами;
- аналізувати власний емоційний стан, використовувати техніки емоційної регуляції й підтримувати здорові психологічні кордони;
- ефективно вирішувати конфлікти, працювати з різними типами особистостей і підтримувати конструктивний діалог;
- генерувати нові ідеї, проявляти креативність та критичне мислення в межах професійних завдань;
- працювати в команді, організовувати спільні завдання, брати відповідальність за результати, забезпечувати взаємопідтримку;
- демонструвати гнучкість, стресостійкість, адаптивність та здатність до швидкого навчання.

Демонструвати:

- високий рівень комунікаційної культури та етичної взаємодії у професійному середовищі;
- здатність до рефлексії, самоаналізу та визначення власних сильних і слабких сторін;
- відповідальність, ініціативність та проактивність у навчанні й науковій роботі;
- готовність працювати у мультидисциплінарній команді, формувати партнерські відносини й підтримувати ефективне співробітництво;
- здатність застосовувати набуті м'які навички для підвищення результативності своєї діяльності та формування успішної наукової кар'єри.

9. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 3 кредити ЄКТС, 90 годин, у т.ч.: практичні заняття – 30 годин, самостійна робота – 60 годин.

9.1. Опис навчальної дисципліни

Обсяг навчальної дисципліни	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти, форма здобуття освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»	Вибіркова
Модулів – 1	Спеціальність 221 Стоматологія	Рік навчання – 2
Змістових модулів – 1		Семестр – IV
Загальна кількість годин – 90	третій освітньо-науковий рівень вищої освіти	Лекції – год.
Кількість аудиторних годин – 30		Практичні – 30 год.
		Семінарські – год.
Кількість годин самостійної роботи здобувача – 60	Форма здобуття освіти: очна (денна, вечірня), заочна	Самостійна робота – 60 год.
		Вид підсумкового контролю: залік

9.2. Структурований план навчальної дисципліни

Модулі / змістові модулі	Кількість годин, у тому числі				Рік навчання, семестр	Вид контролю
	Всього годин/ кредити	Аудиторних		СРС		
		Лекції	Практичні заняття			
Модуль 1 Змістових модулів – 1	90 / 60	-	30	60	2, IV	Залік

9.3. Зміст програми

МОДУЛЬ 1. Ключові м'які навички в успішній кар'єрі науковця

Конкретні цілі:

Після завершення опанування модуля здобувачі повинні:

- усвідомити значення м'яких навичок у професійному та науковому становленні, розуміти їхній вплив на ефективність навчальної, дослідницької та клінічної роботи;
- опанувати основи емоційного інтелекту, включаючи розпізнавання власних та чужих емоцій, розвиток емпатії, здатність до співчуття та конструктивної роботи з емоційними станами;

- навчитися вибудовувати і підтримувати здорові особисті кордони, розуміти їх види та механізми встановлення, зокрема під час взаємодії з пацієнтами, колегами та керівниками;
- опанувати інструменти ефективного вирішення конфліктів, аналізувати їх причини, передбачати розвиток конфліктних ситуацій і застосовувати стратегії мирного врегулювання;
- розвинути креативність та інноваційність, вміти генерувати нові ідеї, шукати нестандартні рішення в наукових та клінічних ситуаціях;
- сформувати допитливість та відкритість до навчання, здатність до постійного професійного вдосконалення і критичного осмислення інформації;
- опанувати концепції персональної та організаційної резильєнтності, навчитися зберігати продуктивність у стресових умовах, адаптуватися до змін та підтримувати психологічну стійкість;
- розвинути критичне мислення, навички логічного аналізу, аргументації, уникнення когнітивних упереджень; опанувати культуру критичного мислення в командній взаємодії;
- підвищити комунікаційну майстерність, включно з вербальною та невербальною комунікацією, навичками активного слухання, конструктивного зворотного зв'язку та міждисциплінарної взаємодії;
- опанувати основи командної роботи та командно-орієнтованого навчання, ефективно взаємодіяти в малих групах, розподіляти ролі, приймати колективні рішення; сформувати відповідальність та самообізнаність, розуміння власних сильних і слабких сторін, уміння управляти власною поведінкою та професійною етикою

Тема 1. М'які навички у навчанні та роботі

Поняття та класифікація м'яких навичок (soft skills): визначення та відмінність від hard skills; універсальні та професійно орієнтовані м'які навички; роль м'яких навичок у сучасному науковому середовищі. Значення soft skills для наукової кар'єри: вплив на ефективність дослідницької діяльності; зв'язок з академічною продуктивністю, публікаціями, грантами; soft skills як вимога сучасних міжнародних програм (Horizon Europe, Erasmus+, Marie Curie). Soft skills у професійній взаємодії: співпраця з науковим керівником; міждисциплінарна взаємодія; ефективні комунікації в колективі, командна культура. М'які навички у щоденному навчанні: самоорганізація та самоменеджмент; навички ефективного навчання та самостійної роботи; постановка SMART-цілей та планування навчального навантаження. Soft skills у вирішенні професійних завдань: управління часом; прийняття рішень; адаптивність і гнучкість мислення; стресостійкість у науковій та клінічній діяльності. Інструменти та методи розвитку м'яких навичок: коучингові техніки; техніки зворотного зв'язку (feedback); рефлексивні практики; індивідуальний план розвитку soft skills. Оцінювання та самооцінювання м'яких навичок: моделі компетентностей; діагностичні методики (тести, опитувальники, 360-degree review); формування індивідуального профілю м'яких навичок. Типові труднощі при формуванні soft skills у науковця: прокрастинація та перевантаження; комунікаційні бар'єри; професійне вигорання; конфлікти в академічному середовищі. Практичне застосування soft skills у професії: підготовка публікацій; робота з пацієнтами; участь у наукових проектах і грантових заявках; академічна доброчесність як елемент професійної культури.

Тема 2. Поняття про емпатію та співчуття. Види емоцій. Робота з емоціями

Поняття емпатії та співчуття: емоційна та когнітивна емпатія; співчуття як професійна якість науковця та клініциста. Роль емпатії у науковій та клінічній роботі: взаємодія зі студентами, колегами, пацієнтами; запобігання конфліктам; формування довіри в команді. Основні види емоцій та їх функції: базові та комплексні емоції; позитивний та негативний афект; як емоції впливають на прийняття рішень. Емоційний інтелект: самосвідомість, саморегуляція, соціальна чутливість. Практичні методи роботи з емоціями: техніки опанування стресу; методи самозаспокоєння; техніка «STOP», техніки дихання, когнітивна переоцінка. Емоції в професійному середовищі: правила вираження емоцій; емоційна безпека колективу; попередження емоційного вигорання.

Тема 3. Особисті кордони. Види кордонів. Побудова здорових кордонів при роботі з пацієнтами

Поняття особистих кордонів: фізичні, емоційні, інтелектуальні, професійні; ознаки порушених кордонів. Корисні й некорисні типи кордонів: жорсткі, гнучкі, відсутні; зрілі кордони. Побудова здорових кордонів у професійній сфері: коли і як говорити «ні»; делегування; встановлення робочих правил. Особливості кордонів у взаємодії з пацієнтами / учасниками досліджень: етичні аспекти; професійна дистанція; захист від емоційного вигорання. Типові помилки: надмірна відповідальність; професійне «злиття» з проблемами пацієнтів.

Тема 4. Робота з конфліктами. Види і причини конфліктів

Що таке конфлікт: конструктивний vs деструктивний; мікроконфлікти, приховані конфлікти. Основні причини конфліктів. Типи конфліктів: міжособистісні; внутрішні; структурні; командні. Стратегії поведінки у конфлікті: уникнення; пристосування; суперництво; компроміс; співпраця. Методи деескалації: техніка «я-повідомлень»; активне слухання; переформулювання; регуляція тону і темпу мови. Вирішення конфліктів у команді та з пацієнтами: медіація; фасилітація складних діалогів.

Тема 5. Креативність. Інноваційність

Поняття креативності: дивергентне мислення; генерація ідей. Інноваційність у науці та медицині: перехід від ідеї до інновації; валідація гіпотез. Фактори, що сприяють креативності: середовище, різноманітність, відкритий тип мислення. Методи розвитку креативного мислення: мозкові штурми; метод SCAMPER; дизайн-мислення. Типові бар'єри: боязнь помилки; перфекціонізм; вузьке мислення. Креативність в академічній роботі: формулювання новизни дослідження; нестандартні підходи до експериментів.

Тема 6. . Допитливість, відкритість до навчання

Постійне професійне зростання: lifelong learning; самоосвіта. Допитливість як рушій науки: постановка запитань; науковий скепсис. Методи стимулювання допитливості: читання наукових новинок; участь у конференціях; робота над міждисциплінарними проєктами. Навчальна гнучкість: здатність вчитися з помилок; адаптація до нових технологій.

Тема 7. Резильєнтність: організаційна та персональна резильєнтність

Поняття резильєнтності. Персональна резильєнтність: саморегуляція; адаптація; внутрішні ресурси. Організаційна резильєнтність: культура підтримки; гнучкі системи роботи. Фактори формування стійкості: сенси та мотивація; соціальна підтримка; здоровий спосіб життя. Практичні методики: щоденник резильєнтності; техніка «три ресурси»; стрес-менеджмент.

Тема 8. Критичне мислення. Культура критичного мислення в команді

Поняття критичного мислення: перевірка фактів; логічний аналіз; уникнення когнітивних упереджень. Науковий метод як основа критичності: формулювання проблеми; перевірка гіпотези; інтерпретація даних. Навички аналізу інформації: робота з доказами; оцінка джерел; інтерпретація статистики. Командна культура критичного мислення: право на помилку; відкритість до критики; конструктивний фідбек.

Тема 9. Комунікаційна майстерність. Командно-орієнтоване навчання

Базові принципи ефективної комунікації: активне слухання; чіткість і структурованість; вербальні та невербальні канали. Комунікація в науковому середовищі: презентації; наукові дискусії; ведення листування. Командна взаємодія: ролі в команді; кооперація; спільне прийняття рішень. Техніки покращення комунікації: модель «SBIN»; фасилітація групової роботи; вправи на побудову довіри.

Тема 10. Відповідальність. Самообізнаність

Поняття відповідальності: індивідуальна, колективна, академічна. Самообізнаність: власні сильні та слабкі сторони; рефлексія; самоаналіз рішень. Зв'язок відповідальності з успіхом у науці: дедлайни, академічна доброчесність, відповідальність за дані й результати дослідження. Інструменти розвитку: ведення щоденника, індивідуальні плани росту.

10. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Усього	у тому числі		
		Аудиторні		Самостійна робота студента
		Лекції	Практичні заняття	
1	2	3	4	5
Модуль. М'які навички у навчанні та роботі				
Тема 1. М'які навички у навчанні та роботі	9	-	3	6
Тема 2. Поняття про емпатію та співчуття. Види емоцій. Робота з емоціями	9	-	3	6
Тема 3. Особисті кордони. Види кордонів. Побудова здорових кордонів при роботі з пацієнтами	9	-	3	6
Тема 4. Робота з конфліктами. Види і причини конфліктів	9	-	3	6
Тема 5. Креативність. Інноваційність	9	-	3	6
Тема 6. Допитливість, відкритість до навчання	9	-	3	6
Тема 7. Резильєнтність: організаційна та персональна резильєнтність	9	-	3	6
Тема 8. Критичне мислення. Культура критичного мислення в команді	9	-	3	6
Тема 9. Комунікаційна майстерність. Командно-орієнтоване навчання	9	-	3	6
Тема 10. Відповідальність. Самообізнаність	9	-	3	6
УСЬОГО ГОДИН	90	-	30	60

11. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

11.1. Тематичний план лекцій

Лекції за даним вибіркоким компонентом не передбачені.

11.2. Тематичний план семінарських занять

Семінарські заняття за даним вибіркоким компонентом не передбачені.

11.3. Тематичний план практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	М'які навички у навчанні та роботі	3
2	Поняття про емпатію та співчуття. Види емоцій. Робота з емоціями	3
3	Особисті кордони. Види кордонів. Побудова здорових кордонів при роботі з пацієнтами	3
4	Робота з конфліктами. Види і причини конфліктів	3
5	Креативність. Інноваційність	3
6	Допитливість, відкритість до навчання	3
7	Резильєнтність: організаційна та персональна резильєнтність	3
8	Критичне мислення. Культура критичного мислення в команді	3
9	Комунікаційна майстерність. Командно-орієнтоване навчання	3

10	Відповідальність. Самообізнаність	3
РАЗОМ		30

11.4. Тематичний план самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Самоменеджмент науковця: формування професійної ідентичності та особистісного бренду	6
2	Академічна доброчесність як складова культури soft skills	6
3	Навички ефективної наукової презентації та пітчінгу ідей	6
4	Мистецтво академічного письма: структура, стиль, логіка викладення	6
5	Етика міжособистісних взаємин у науковому середовищі	6
6	Емоційний інтелект науковця: самоусвідомлення, саморегуляція та мотивація	6
7	Культура професійного фідбеку: як давати та отримувати зворотний зв'язок	6
8	Стресостійкість і профілактика професійного вигорання в науковій діяльності	6
9	Міжкультурна комунікація у міжнародних наукових проєктах	6
10	Цифрова грамотність і самопрезентація у науковому цифровому просторі	6
РАЗОМ		60

12. ПЕРЕЛІК ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

1. Самоаналіз власних м'яких навичок

Провести самооцінку за моделями Soft Skills, визначити сильні та слабкі сторони, скласти індивідуальний план розвитку на 6 місяців

2. Есе «Емпатія у роботі стоматолога-науковця»

Описати значення емпатії в науковій та клінічній діяльності, проаналізувати приклади, коли емпатійна комунікація допомагає у взаємодії з пацієнтами, колегами й командою

3. Аналіз конфліктної ситуації

Підібрати реальний або умовний кейс конфлікту і проаналізувати його: ситуація → поведінка → вплив → потреба. Запропонувати власний варіант конструктивного вирішення.

4. Практичне завдання «Особисті кордони в науці та клініці»

Створити карту особистих кордонів (емоційних, фізичних, професійних) та описати 2 методи їх захисту при роботі з пацієнтами і колегами.

5. Створення інфографіки «Емоції в роботі науковця»

Візуально подати класифікацію емоцій та стратегії їхнього управління (метод STOP, техніка 10 секунд, техніка «я-повідомлень»)

6. Проєкт «Моя резильєнтність»

Оцінити власний рівень персональної та професійної резильєнтності за валідованими шкалами та запропонувати план розвитку стійкості до стресу.

7. Аналітична робота «Критичне мислення у науковця: інструменти та помилки»

Розібрати 5 когнітивних викривлень, які найчастіше зустрічаються в науковій роботі, та запропонувати методи їх уникнення.

8. Міні-проєкт «Моя грантова стратегія»

Обрати один реальний міжнародний або національний грант, описати вимоги, дедлайни, потенційну тему подачі, команду, ризики.

9. SWOT-аналіз власної наукової кар'єри

Визначити сильні та слабкі сторони, можливості й загрози у професійному розвитку. На завершення скласти стратегічний план на 1 рік.

10. Створення професійного профілю науковця
Оформити ORCID, ResearchGate, Google Scholar або LinkedIn; структурувати свою академічну біографію й описати стратегічні цілі розвитку

13. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Опишіть власну професійну ідентичність як майбутнього стоматолога-науковця, визначте ключові компетентності, наукові інтереси, професійні цінності та бажаний образ у науковій спільноті; сформулюйте коротку концепцію особистісного бренду (5-7 речень) та визначте три кроки для його розвитку.
2. Оберіть сучасну наукову статтю зі стоматології (за останні 3-5 років), проаналізуйте її з позицій академічної доброчесності, оцініть коректність посилань, прозорість методології, відповідність етичним вимогам та можливі конфлікти інтересів; підготуйте узагальнений висновок обсягом 0,5 сторінки.
3. Створіть структуру власного двохвилинного «elevator pitch» щодо теми вашої PhD-дисертації, сформулюйте наукову проблему, актуальність для стоматології, новизну підходу та очікуваний внесок у галузь; визначте критерії, за якими оцінюватимете якість свого пітчінгу.
4. Напишіть короткий академічний текст (10-12 речень) з обраної теми вашого стоматологічного дослідження; оцініть його логічність, структурованість і якість викладення; визначте три сильні та три слабкі сторони створеного тексту.
5. Змодельуйте етичну конфліктну ситуацію у стоматологічній науковій команді (авторство, клінічні експерименти, дотримання етичних норм), проаналізуйте її з точки зору професійної етики та запропонуйте не менше п'яти кроків для її конструктивного вирішення.
6. Опишіть ситуацію, у якій емоційні фактори вплинули на вашу наукову чи клінічну діяльність; визначте емоції та тригери, що їх спричинили; доберіть 3-5 технік саморегуляції, які могли б бути корисними стоматологу-досліднику в аналогічних обставинах.
7. Створіть два приклади фідбеку щодо роботи колеги або студента (один конструктивний і один неконструктивний); поясніть, які елементи роблять зворотний зв'язок ефективним у стоматологічній науковій спільноті та обґрунтуйте, чому один приклад є продуктивним, а інший ні.
8. Пройдіть одну зі шкал оцінки стресу або ризику професійного вигорання (PSS, MBI тощо); проаналізуйте власний рівень стресового навантаження, визначте три головні чинники стресу у вашій діяльності та розробіть персональний план профілактики вигорання на один місяць.
9. Опишіть реальний або змодельований випадок міжкультурної взаємодії у міжнародному стоматологічному проєкті; визначте можливі комунікаційні бар'єри та культурні відмінності; запропонуйте щонайменше п'ять стратегій, що сприятимуть ефективній міжкультурній комунікації у науковій команді.
10. Створіть або оновіть власний цифровий науковий профіль (ORCID, ResearchGate, Google Scholar, LinkedIn); оцініть його з позицій професійної цифрової грамотності та онлайн-самопрезентації; сформулюйте п'ять рекомендацій для його подальшого удосконалення.

14. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Навчання забезпечує розвиток комунікативних, аналітичних, презентаційних та емоційно-регуляторних компетентностей здобувачів PhD, тому застосовується комплекс сучасних інтерактивних та практикоорієнтованих методів. Основними методами навчання є:

1. *Проблемно-орієнтоване навчання (Problem-Based Learning, PBL).* Навчання ґрунтується на аналізі реальних і змодельованих наукових та клінічних ситуацій у стоматології (конфлікти щодо авторства, етика клінічних експериментів, підготовка грантових заявок, міжкультурні комунікаційні бар'єри). Здобувачі працюють у групах, формують власні рішення, обґрунтовують їх, вчать презентувати та аргументувати позицію.

2. *Проектне навчання (Project-Based Learning).* PhD-здобувачі виконують міні-проєкти, спрямовані на розвиток soft skills, такі як створення академічного тексту, підготовка презентації, формування особистісного бренду, розробка «elevator pitch» для своєї дисертаційної теми. Виконання проєктів підсилює автономність і самоменеджмент здобувача.

3. *Моделювання професійних ситуацій та рольові ігри.* Використовуються сценарії наукових дискусій, етичних суперечок, ситуацій фідбеку, комунікації в міжнародній команді, презентування ідей інвесторам чи грантовим комітетам. Така методика допомагає формувати навички міжособистісної взаємодії та етичної поведінки в академічному середовищі.

4. *Тренінгові методики.* Проводяться практичні тренінги з академічного письма, емоційної саморегуляції, підготовки наукових презентацій, культури фідбеку та стресостійкості. Тренінгова форма дозволяє інтегрувати теорію зі спрямованими практичними вправами.

5. *Кейс-метод (Case Study).* Розбір реальних кейсів зі стоматологічної науки та практики (наприклад, міжнародні дослідження з імплантології, конфлікти у науковій групі, специфіка етичних комітетів). Кейс-метод формує вміння аналізувати, інтерпретувати та приймати рішення в умовах невизначеності.

6. *Саморефлексія та портфоліо розвитку.* Здобувачі ведуть персональне портфоліо професійного розвитку, яке включає самооцінку soft skills, аналіз власних наукових досягнень, оцінку емоційного стану, планування розвитку професійної ідентичності. Метод допомагає формувати навички самоменеджменту та професійної рефлексії.

7. *Робота в малих групах та командні завдання.* Групова взаємодія використовується для формування навичок командної роботи, переговорів, фідбеку та взаємного оцінювання. Команди працюють над спільними міні-проектами, створюють презентації та аналізують кейси.

8. *Діджитал-інструменти та онлайн-активності.* Активно застосовуються цифрові платформи (Google Scholar, ORCID, ResearchGate, Mendeley, Grammarly), онлайн-дискусії, інтерактивні тести, віртуальні тренажери презентацій. Це формує цифрову грамотність науковця та навички професійної самопрезентації у віртуальному просторі.

9. *Самостійна аналітична робота.* Здобувачі аналізують наукові статті, готують власні академічні тексти, презентації, проводять самооцінку емоційного інтелекту та професійної стійкості, створюють профілі науковця у цифрових базах.

15. МЕТОДИ ТА ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ КОНТРОЛЮ (у т.ч. критерії оцінювання результатів навчання)

Впродовж вивчення дисципліни всі види діяльності підлягають контролю, як поточному (на кожному занятті), так і підсумковому (під час контрольних заходів).

Модульний контроль – це діагностика засвоєння матеріалу модулю (залікового кредиту). Дисципліна закінчується заліком.

Початковий контроль знань здобувачів здійснюється під час проведення практичних занять і включає в себе перевірку знань теоретичного та практичного матеріалу, що проводиться методом тестування вихідного рівня знань.

Поточний контроль знань здобувачів здійснюється під час проведення практичних занять і включає перевірку знань теоретичного матеріалу та контроль оволодіння практичними навичками, які передбачені методичними розробками занять з відповідних тем. Перевірка знань здобувачів здійснюється за допомогою обговорення питань заняття, участі у рольовій грі по сценарію, плануванні проекту, проведенні контрольного тестування рівня знань.

Підсумковий контроль знань здобувачів з дисципліни здійснюється у формі семестрового заліку.

Семестровий залік - це форма підсумкового контролю, що полягає в оцінці засвоєння здобувачем навчального матеріалу з певної дисципліни виключно на підставі результатів виконання ним певних видів робіт на практичних, семінарських або лабораторних заняттях. Семестровий залік планується при відсутності модульного контролю, екзамену.

Кількість тем практичних (семінарських) навчальних занять з навчальної дисципліни визначається в робочій навчальній програмі і не передбачає окремого навчального заняття для приймання заліку.

Оцінку за модуль визначають як суму оцінок поточної навчальної діяльності (у балах), яку виставляють на практичних заняттях, відповідно до переліків, визначених програмою дисципліни. Оцінка з навчальної дисципліни визначається як сума оцінок поточної навчальної

діяльності (у балах), що виставляються на кожному навчальному занятті за відповідною темою та кількістю балів за виконання індивідуальних завдань.

Максимальна кількість балів при вивченні навчальної дисципліни за поточну навчальну діяльність і виконання індивідуальних завдань, що присвоюється здобувачам при засвоєнні модуля (залікового кредиту) - 200 балів.

16. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛУ БАЛІВ

Під час оцінювання засвоєння кожної теми здобувачам виставляються оцінки за 4-бальною (традиційною – 2,3,4,5) шкалою та за 200-бальною шкалою з використанням прийнятих та затверджених критеріїв оцінювання для відповідної навчальної дисципліни. При цьому враховуються усі види робіт, передбачені методичною розробкою для вивчення теми. Виставлені за традиційною шкалою оцінки конвертуються у бали залежно від кількості тем. Вага кожної теми у межах одного модуля в балах є однаковою. Форми оцінювання поточної навчальної діяльності є стандартизованими і включають контроль теоретичної та практичної підготовки. Підсумковий бал за поточну діяльність визнається як арифметична сума балів за кожне заняття та за індивідуальну роботу. *Максимальна кількість балів, яку може набрати здобувач за поточну діяльність під час вивченні навчальної дисципліни, вираховується шляхом множення кількості балів, що відповідають оцінці «5», на кількість тем з додаванням балів за індивідуальне завдання здобувача, але не більше 200 балів ($10 \times 18 + 20 = 200$).*

Номер модуля кількість навчальних годин/кількість кредитів ECTS	Кількість змістових модулів, їх вага	Кількість практичних занять	Конвертація у бали традиційних оцінок								Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів
			Традиційні оцінки				Бали за виконання індивідуального завдання					
			5	4	3	2	5	4	3	2		
Модуль 90 / 3,0	1 №1	10	18	15	11	0	20	15	10	-	120	200

Мінімальна кількість балів, яку може набрати здобувач при вивченні модуля, вираховується шляхом укладання кількості балів, що відповідають оцінці «задовільно» на кожному занятті: $120 = (11 \times 10) + 10$.

Результати складання заліків оцінюються за двобальною шкалою: «зараховано», «не зараховано». Здобувач отримує оцінку «зараховано», якщо він виконав всі види робіт, передбачених робочою навчальною програмою з дисципліни, відвідав всі навчальні заняття, визначені тематичним планом з відповідної дисципліни (при наявності пропусків – своєчасно їх відпрацював), набрав загальну кількість балів при вивченні навчальної дисципліни не меншу, ніж 120. Здобувач отримує оцінку «не зараховано», якщо здобувач має невідпрацьовані пропуски навчальних занять (практичних, семінарських та лекцій) і кількість балів за поточний контроль менша, ніж мінімальна.

17. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

17.1 Нормативне забезпечення викладання дисципліни

Закон України «Про освіту» (2017), Закон України «Про вищу освіту» (2014), Закон України «Про наукову і науково-технічну діяльність» (2016), Закон України «Про забезпечення функціонування української мови як державної» (2019), Національна рамка кваліфікацій, Стандарти вищої освіти третього рівня (спеціальність 221 «Стоматологія»), Положення про підготовку здобувачів ступеня доктора філософії та доктора наук (Наказ МОН № 658), Положення про організацію освітнього процесу у ЗВО, Положення про академічну доброчесність у ЗВО, ESG (2015), European Charter for Researchers, Code of

Conduct for the Recruitment of Researchers, COPE Guidelines, Vancouver Recommendations (ICMJE), OECD Framework for Soft Skills Development.

17.2 Методичне забезпечення лекцій

Лекції не передбачені робочою навчальною програмою

17.3 Методичне забезпечення практичних занять

Методичні розробки та інструкції до виконання практичних занять; набори завдань для самостійної роботи; кейси та ситуаційні задачі з академічної етики, комунікації, міжкультурної взаємодії та конфліктології; матеріали для проведення тренінгів із презентаційних навичок, академічного письма, фідбеку та емоційної саморегуляції; зразки академічних текстів, презентацій, анкет самооцінки soft skills, шкал стресостійкості; мультимедійні матеріали (слайди, відеофрагменти, інфографіка) для інтерактивних занять; карти для роботи в малих групах та рольових іграх; методичні рекомендації щодо роботи з цифровими платформами (ORCID, Google Scholar, Mendeley, ResearchGate, Grammarly); критерії оцінювання усних презентацій, письмових робіт, аналітичних завдань та групових проєктів; тестові завдання, організаційно-діагностичні матеріали, листи самооцінки та рефлексії.

17.4 Методичне забезпечення самостійної роботи

Інструктивні матеріали з самоменеджменту та професійної ідентичності, шаблони для створення особистісного бренду та портфоліо розвитку, чек-листи самооцінки soft skills, матеріали з академічної доброчесності та етичних норм, приклади коректного цитування і зразки академічного письма, кейси для аналізу етичних ситуацій у науковому середовищі, алгоритми вирішення конфліктів, методичні приклади конструктивного і неконструктивного фідбеку, моделі зворотного зв'язку (SBI, DESC, «сендвіч»), шаблони презентацій і пітчів, рекомендації щодо побудови наукових виступів і критерії їх оцінювання, психодіагностичні шкали стресу та емоційної компетентності (PSS, MBI), матеріали з технік саморегуляції та профілактики вигорання, ресурси з міжкультурної комунікації та кейси міжнародних наукових проєктів, інструкції зі створення цифрових наукових профілів (ORCID, Google Scholar, ResearchGate), методичні рекомендації з цифрової грамотності та онлайн-наукової етики, керівництва з роботи з бібліографічними менеджерами.

17.5 Навчально-інформаційне та ілюстративне забезпечення

Навчальні посібники з академічного письма й наукової комунікації, збірники матеріалів з розвитку soft skills для науковців, довідкові матеріали з академічної доброчесності та етики дослідника, доступ до наукометричних та реферативних баз (Scopus, Web of Science, PubMed), онлайн-платформи для створення презентацій (Canva, Google Slides), цифрові інструменти для формування наукових профілів (ORCID, Google Scholar, ResearchGate), графічні матеріали та схеми для розбору кейсів, ілюстративні приклади правильно оформлених академічних текстів і наукових постерів.

17.6. Навчально-технічне забезпечення

Мультимедійний проектор, ноутбук для роботи з цифровими платформами, мобільні пристрої (планшети, телефони) для інтерактивної роботи в групах, високошвидкісний інтернет-доступ для роботи з онлайн-базами даних та наукометричними платформами, програмне забезпечення для презентацій та аналізу текстів (PowerPoint, Canva).

18. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

18.1 Основна (базова):

1. Жильцова О., Станчишин В. Soft skills: Бути собою. Управлінські практики та психологія м'яких навичок. Київ: Віхола, 2025. 224 с. (Серія «Психологія»)
2. Долинська ЛВ, Матяш-Заяц ЛП. Психологія конфлікту. Київ: Карат, 2023. 240 с.

3. Колоїз Ж.В. Основи академічного письма: навч. посіб. 2-ге вид., доповн. і перероб. Кривий Ріг, 2024. 143 с.
4. 12 soft skills 21 століття: коуч-книжка для натхнення і розвитку. Київ, 2022. 208 с.
5. Kodali MVRM, Kodali US, Gadicherla S, Smriti K, Singh A, Khurshid Z. The role of soft skills in dental education: challenges and importance. *Eur J Dent.* 2025;19(3):851-859. doi:10.1055/s-0044-1791938

18.2 Допоміжна:

1. Hofmann AH. *Scientific Writing and Communication: Papers, Proposals, and Presentations.* 2nd ed. New York (NY): Oxford University Press; 2014
2. Hardavella G, Aamli-Gaagnat A, Frille A, Saad N, Niculescu A, Powell P. Top tips to deal with challenging situations: doctor-patient interactions. *Breathe.* 2017;13(2):129-35. doi:10.1183/20734735.006616
3. Ofori-Manteaw B, Nelson T, Barry K, Al Mousa D, Nabasenja C, Frame N, Singh C, Spuur K, Chau M. Beyond technical proficiency: a scoping review of the role of soft skills in medical radiation science. *Radiography.* 2025;31(3):102924. doi:10.1016/j.radi.2025.102924
4. Кодекс академічної доброчесності Буковинського державного медичного університету https://www.bsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/kodeks_academic_faith.pdf

18.3 Інформаційні ресурси:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
<https://www.scopus.com/home.uri>
<https://www.researchgate.net/>
<https://scholar.google.com/>
<https://www.webofscience.com>
https://www.canva.com/en_gb/
<https://www.coursera.org/>
https://commission.europa.eu/index_en
<https://www.mindful.org/>
<https://www.apa.org/>

19. УКЛАДАЧІ СИЛАБУСУ

Павлюкович Наталія Дмитрівна – доцент закладу вищої освіти кафедри внутрішньої медицини, клінічної фармакології та професійних хвороб, кандидат медичних наук, доцент.