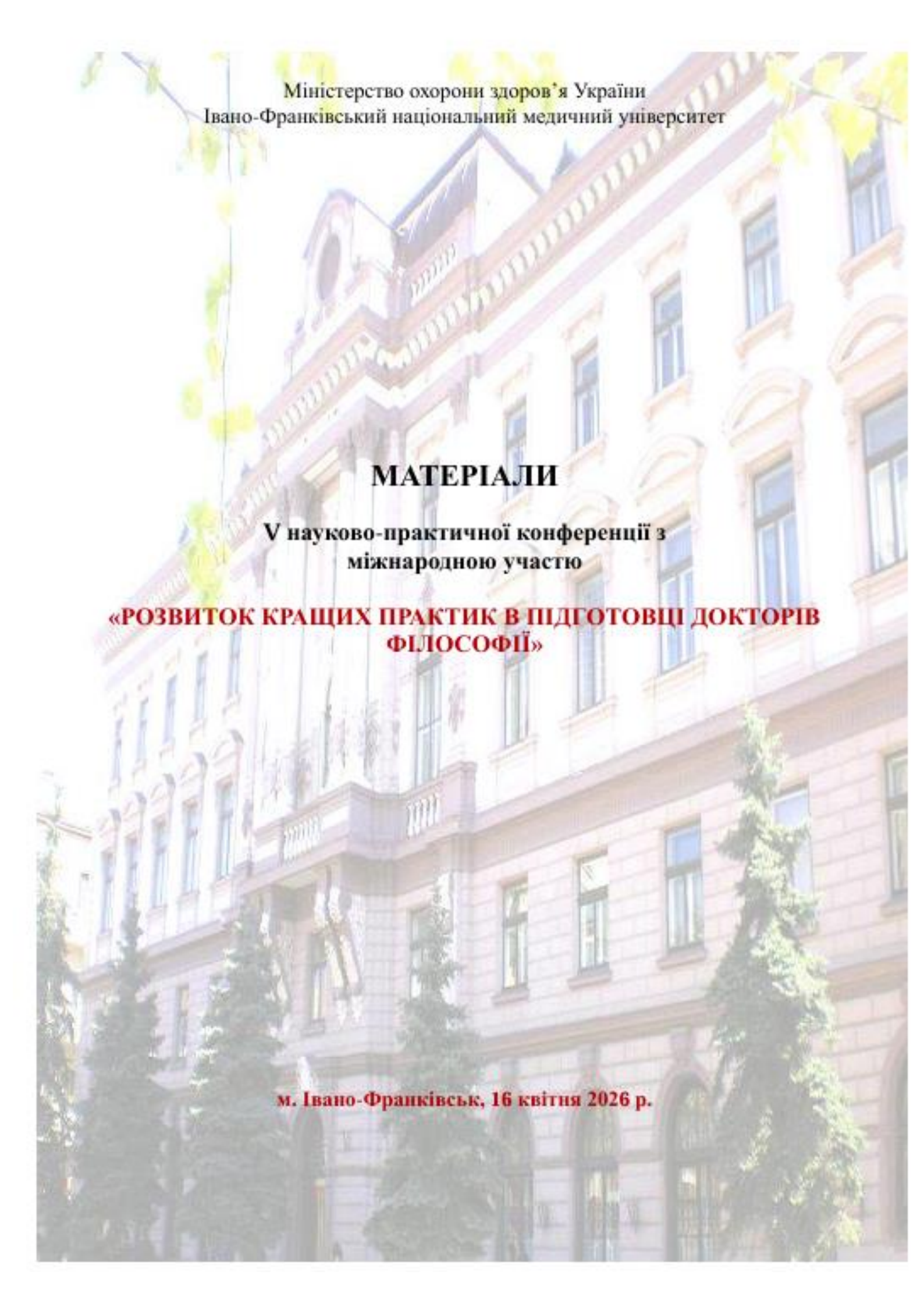




Міністерство охорони здоров'я України
Івано-Франківський національний медичний університет

МАТЕРІАЛИ

**V науково-практичної конференції з
міжнародною участю**

**«РОЗВИТОК КРАЩИХ ПРАКТИК В ПІДГОТОВЦІ ДОКТОРІВ
ФІЛОСОФІЇ»**

м. Івано-Франківськ, 16 квітня 2026 р.

Головний редактор – Ректор Івано-Франківського національного медичного університету, Заслужений лікар України, доктор медичних наук, професор **Роман ЯЦИШИН**

Редакційна колегія:

Проректора з наукової роботи, д.мед.н., професор **Наталія КОЗАНЬ**
Начальника наукового відділу, к. мед.н., доцент **Андрій ПАСЬКО**
Інспектор наукового відділу, к. мед.н., доцент **Руслана ДЕНІНА**
Завідувач відділу аспірантури та докторантури **Лілія КОНДРАТ**

*Конференція зареєстрована в реєстрі Державної наукової установи
«Український інститут науково-технічної експертизи та інформації»
(посвідчення №494 від 04.12.2023)*

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ТА КУЛЬТУРА САМОМЕНЕДЖМЕНТУ ЯК ФАКТОРИ УСПІШНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ДОКТОРІВ ФІЛОСОФІЇ З ФАРМАЦІЇ

Рахімова М.В., Кобзар Н.П.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків

Вступ. Процес підготовки докторів філософії (PhD) у галузі фармації на сучасному етапі характеризується високим рівнем когнітивного та емоційного навантаження. Здобувач третього рівня вищої освіти змушений балансувати між виконанням складних хіміко-технологічних експериментів, опануванням теоретичних модулів освітньої програми та необхідністю апробації результатів у міжнародних виданнях. Особливої гостроти це питання набуває в контексті воєнного стану в Україні, коли до академічних стресорів додаються соціально-економічна нестабільність та загальна тривожність. Дослідження свідчать, що академічне вигорання стає однією з головних причин продовження термінів навчання або відмови від захисту дисертації [1]. У зв'язку з цим, формування психологічної стійкості (resilience) та розвиток культури самоменеджменту стають не лише допоміжними «soft skills», а критичними чинниками успішності підготовки наукових кадрів.

Мета роботи – обґрунтувати теоретико-методичні засади формування психологічної стійкості та впровадження інструментів самоменеджменту в освітньо-науковий процес підготовки PhD-здобувачів фармацевтичного профілю.

Результати та обговорення. Аналіз підготовки PhD в Національному фармацевтичному університеті (НФАУ) вказує на те, що специфіка фармацевтичних досліджень (тривалий синтез, розробка аналітичних методик, біологічний скринінг) вимагає від аспіранта високого ступеня самоорганізації. Психологічна стійкість у науковій діяльності розглядається як здатність особистості зберігати продуктивність і психічне здоров'я, попри деструктивний вплив стресорів [2]. Для аспіранта-фармацевта такими стресорами часто виступають негативні результати експериментів, необхідність багаторазового відтворення методик або критичні зауваження рецензентів під час публікаційного процесу.

Важливим складником психологічної стійкості є культура самоменеджменту. На відміну від класичного розуміння управління часом, для науковця вона охоплює комплексний підхід до управління власним інтелектуальним та емоційним ресурсом. До основних компонентів культури самоменеджменту, які ми пропонуємо інтегрувати в підготовку PhD, належать:

1. *Стратегічне планування наукового пошуку.* Використання методів пріоритезації (наприклад, матриця Ейзенхауера або методологія Девіда Аллена «Getting Things Done») дозволяє здобувачу розмежувати рутинні завдання (оформлення документації) та творчу наукову роботу [3].

2. *Управління ресурсом (Energy Management).* Дослідження вказують, що когнітивна витривалість аспіранта безпосередньо залежить від вміння чергувати фази інтенсивного інтелектуального навантаження з періодами відновлення. Це дозволяє уникнути стадії виснаження, описаної в теорії загального адаптаційного синдрому Г. Сельє.

3. *Інформаційний та цифровий менеджмент.* Опанування спеціалізованого програмного забезпечення (Mendeley, Zotero, EndNote) не лише спрощує роботу з літературою, а й знижує рівень інформаційного стресу, що позитивно впливає на загальну резильєнтність особистості [4].

Особлива роль у формуванні стійкості належить взаємодії наукового керівника та аспіранта. На базі кафедри фармацевтичної хімії ми спостерігаємо, що застосування коучингового підходу замість авторитарного управління сприяє зростанню автономності здобувача. Коли аспірант володіє інструментами саморегуляції, він здатний трансформувати академічний стрес у конструктивну енергію для вирішення наукових завдань.

Психологічна стійкість також є фундаментом академічної доброчесності. Здобувач, який має навички самоменеджменту та впевнений у своїх силах, менш схильний до фальсифікації результатів під тиском дедлайнів або до плагіату через невміння організувати власне дослідження [5].

Висновки. Таким чином, розвиток культури самоменеджменту та психологічної стійкості є необхідною умовою підготовки конкурентоспроможного доктора філософії. Включення тренінгових модулів з розвитку «soft skills» до освітньо-наукових програм у галузі фармації дозволить підвищити ефективність наукової роботи, забезпечити вчасне виконання дисертаційних досліджень та зберегти кадровий потенціал української фармацевтичної науки.

Література:

1. Levecque K., Anseel F., De Beuckelaer A. et al. Work organization and mental health problems in PhD students. *Research Policy*. 2017. Vol. 46, No. 4. P. 868–879.
2. Кіреєва З. О. Психологічна стійкість особистості в умовах сучасних викликів : монографія. Одеса : ОНУ, 2022. 184 с.
3. Allen D. Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity. New York: Penguin Books, 2015. 352 p.
4. Василевська І. В. Тайм-менеджмент як інструмент професійної самореалізації майбутніх науковців. *Вісник психології і педагогіки*. 2023. № 25. С. 12–18.
5. Мазур Л. В. Академічна доброчесність та психологічні аспекти підготовки наукових кадрів. *Освіта та суспільство*. 2024. № 10 (2). С. 44–51.