

## **ПРИРУЧІТЬ СПИСОК СПРАВ ТА КЕРУЙТЕ АКАДЕМІЧНИМ НАВАНТАЖЕННЯМ**



На сайті Times Higher Education опублікована стаття Кайхан Ян та Бен К. Го «Приручіть список справ та керуйте академічним навантаженням». У ній наголошується про необхідність скорочення відкладання на завтра, забути про багатозадачність та виконувати перелік справ. Автор розмірковує над завантаженістю викладачів та науковців в університетах, які, як правило, працюють понаднормово. Робота в університеті зазвичай передбачає високий рівень гнучкості, однак вона також часто супроводжується певним стресом. Дослідження китайських університетів, проведене у 2018 році в університеті Бохай, свідчить, що стрес на роботі серед викладачів широко поширений у різних професійних ієрархіях. Час, витрачений на підготовку навчальних матеріалів, саме викладання, написання іспитів та виставлення оцінок, множить робоче навантаження вченого, конкуруючи з його дослідженнями, потребами у публікаціях та виступами на конференціях. Ще одно дослідження, проведене у 2019 році, показало, що науковцям і викладачам життєво важливо збалансувати свою роботу та сімейні вимоги для підтримки свого благополуччя. Автор вважає, щоб ефективно справлятися зі своїм робочим навантаженням, викладачі університетів повинні практикувати тайм-менеджмент і наводить шість практичних способів збалансувати викладання, дослідження та обслуговування. Серед них: визначення пріоритетів; розподіл завдання на частини, щоб уникнути відкладання на завтра; складання свого розпорядку дня; складання списку справ, які необхідно зробити; вміння делегувати завдання; зосередження на термінових та важливих завданнях. Навички тайм-менеджменту є життєво важливими і допомагають не тільки керувати своїм робочим часом, а і зняттям стресу та мати особистий час, який є каталізатором творчості та продуктивності.

Детальніше: <https://bit.ly/3KrnWtt>

Фото: pixabay.com

[#НРАТ\\_Усі\\_новини](#) [#НРАТ\\_Науковцям\\_новини](#) [#НРАТ\\_Освітянам\\_новини](#)

2023-04-03

---

**Інформація з офіційного вебпорталу Національного репозитарію академічних текстів**