

УДК 159,9

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8\(42\)-932-942](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-932-942)

Шейко Анастасія Олександрівна кандидат психологічних наук, керівник психологічної служби ННІ ЯО ХНМУ, викладач кафедри української мови, основ психології та педагогіки, Харківський національний медичний університет, <https://orcid.org/0000-0003-4257-9826>

Кузик Петро Васильович кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри патологічної анатомії, Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, <https://orcid.org/0000-0001-9352-4513>

Вербицький Віктор Валентинович кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри патологічної анатомії, Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, <https://orcid.org/0009-0007-2141-093X>

СТРАТЕГІЇ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ-МЕДИКІВ: ЕФЕКТИВНЕ ПОЄДНАННЯ ВИКЛАДАННЯ ТА КЛІНІЧНОЇ ПРАКТИКИ

Анотація. У статті висвітлено сучасні проблеми поєднання викладання та клінічної практики для викладачів-медиків. Одна із таких проблем полягає у вмінні правильно розподіляти свій час. Було визначено, що для цього необхідно володіти техніками тайм-менеджеру. Тайм-менеджмент – це система дій, метою якої є правильне планування завдань з грамотним розподілом часу на виконання кожної задачі. Мета статті – дослідження стратегій тайм-менеджменту для ефективного поєднання викладання та клінічної практики викладачами-медиками.

Проаналізовано основні сучасні методи тайм-менеджменту та виявити проблеми, які перешкоджають ефективній продуктивності викладачів-медиків. У статті описано такі підходи до раціонального використання часу, як принцип Парето, матриця Ейзенхауера, метод Getting Things Done. В межах цього дослідження висвітлено основні категорії ефективного управління часом, зокрема розкрито поняття «тайм-менеджмент», обґрунтовано важливість використання викладачами-медиками основних технік тайм-менеджменту, що сприяє успішному управлінню часом в сучасних умовах життя. Крім того, визначено значення індивідуального тайм-менеджменту, який спирається на парадигму особистісного саморозвитку та спрямовується на досягнення цілей в контексті самовдосконалення та самореалізації. Викладачі-медики повинні постійно розвивати професійну компетентність. Важливими є такі сфери, як технологія, педагогіка, технічні навички, проєктування та

управління онлайн-навчанням. Якщо про них не подбати, вони можуть стати перешкодою для онлайн-навчання, що призведе до низької якості навчання та марнування часу та ресурсів.

Отже, оволодіння техніками раціонального розподілу часу (тайм-менеджменту) дозволить викладачам-медикам більш ефективно поєднувати викладання із клінічною практикою. Тайм-менеджмент сприятиме раціональному розподілу свого робочого часу, ефективному виконанню завдання, отриманню максимального результату та наявності часу для відпочинку.

Ключові слова: медики, час, ефективність, викладачі, освіта, медицина.

Sheiko Anastasiia Oleksandrivna Candidate of Psychological sciences, Head of the psychological service ESIEQ KNMU, teacher of the department of Ukrainian language, basics of psychology and pedagogy, Kharkiv national medical university, <https://orcid.org/0000-0003-4257-9826>

Kuzyk Petro Vasyliovych Candidate of Medical Sciences (Ph.D.), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Pathological Anatomy, Bogomolets National Medical University, <https://orcid.org/0000-0001-9352-4513>

Verbytskyi Viktor Valentinovych Candidate of Medical Sciences (Ph.D.), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Pathological Anatomy, Bogomolets National Medical University, <https://orcid.org/0009-0007-2141-093X>

TIME MANAGEMENT STRATEGIES FOR MEDICAL TEACHERS: EFFECTIVE COMBINATION OF TEACHING AND CLINICAL PRACTICE

Abstract. The article highlights the current problems of combining teaching and clinical practice for medical teachers. One of these problems is the ability to properly allocate their time. It has been determined that for this purpose it is necessary to master time management techniques. A time manager is a system of actions aimed at proper planning of tasks with competent allocation of time for each task. The purpose of the article is to study the time management strategy for the effective combination of teaching and clinical practice by medical teachers.

The article is aimed at analyzing the main modern time management technologies and identifying the problems that impede the effective productivity of medical teachers. This paper reveals such approaches to the rational use of time as the Pareto principle, the Eisenhower matrix, and the Getting Things Done method. This study highlights the main categories of effective time management, in particular, the concept of "time management" is revealed, the importance of using basic time management techniques by medical teachers is substantiated, which

contributes to successful time management in modern living conditions. In addition, the importance of individual time management, which is based on the paradigm of personal self-development and is aimed at achieving goals in the context of self-improvement and self-realization, is determined. Medical educators need to continuously develop their professional competence. Important areas include technology, pedagogy, technical skills, design and management of online learning. If not taken care of, they can become an obstacle to online learning, leading to poor quality of learning and waste of time and resources.

Thus, mastering the techniques of rational time allocation (time management) will allow medical teachers to combine teaching with clinical practice more effectively. Time management will contribute to the rational allocation of their working time, efficiently perform tasks, get the maximum result and have time for rest.

Keywords: doctors, time, efficiency, teachers, education, medicine.

Постановка проблеми. В наш час суспільство зіткнулося з викликами, що призвели до екстреного впровадження дистанційного навчання. Це поставило перед кожним питання щодо ефективного використання часу. Час є важливим і унікальним ресурсом серед усіх інших чинників життя людини. Хоча час не матеріальний, попри те, він досить важливий для досягнення поставлених цілей.

У дослідженні зазначається, що однією з головних навичок викладача є вміння організовувати свій час та ефективно його використовувати. Це питання набуває особливого значення в сучасних умовах перевантаження та дефіциту часу. Реалії організації та викладання у вищих навчальних закладах кардинально змінюються, і викладачі, які не можуть з цим впоратися, починають відчувати сильний тиск і стрес. Було встановлено, що викладачі-медики відчують високий рівень стресу та виснаження, головним чином через одночасне поєднання викладання та клінічної практики [1].

Ефективне управління часом або тайм-менеджмент необхідне для того, щоб відповідати ритмам сучасного життя та освітнім стандартам. Суть концепції тайм-менеджменту в загальних рисах полягає в оптимальному використанні особистого і робочого часу для досягнення поставлених цілей і зниження впливу факторів, що викликають надмірні втрати часу. Тайм-менеджмент — це система різних технік і навичок, спрямованих на підвищення особистої ефективності, організованості та самомотивації, а також система методів, які допомагають людям досягти високої продуктивності [2].

Актуальним залишається питання визначення методів, які допоможуть викладачам-медикам ефективно використовувати свій час та вміло балансувати між різними сферами свого життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливі аспекти тайм-менеджеру було висвітлено в роботах такими ученими як Ху Х., Богиня Л.В.,

Євтушенко Г.І., Огінок С., Uchmanowicz I., Brenner A.M., Полещук Л.В., Mirza T. I., Motte-Signoret E., Saiyad S., Joshi M. K. Naciri A., Singh T., Хитра О.В.

Мета статті – дослідження стратегій тайм-менеджменту для ефективного поєднання викладання та клінічної практики викладачами-медиками.

Виклад основного матеріалу. Тайм-менеджмент (з англ. *time management*) — це системний підхід до організації та використання часу для досягнення максимальної продуктивності та цілей. Основна ідея полягає в ефективному розподілі часу між різними завданнями, проєктами та видами діяльності, а також у підтримці балансу між роботою, особистим життям і дозвіллям.

Саме тайм-менеджмент допомагає підвищенню продуктивності, зменшенню стресу та ефективному досягненню поставлених цілей. Завдяки тайм-менеджменту можливо:

- Визначити пріоритети для ефективного розподілу часу між різними завданнями. Це сприяє досягненню найкращих результатів за короткий період.
- Краще орієнтуватися в досягненні своїх цілей. Розбивши цілі на менші кроки, можливо крок за кроком наближатися до їх досягнення.
- Уникати ситуацій, коли відчувається надмірний тиск через велику кількість завдань або невпорядкованість.
- Звільнити більше часу для важливих речей в житті (сім'я, друзі, хобі, відпочинок).
- В сучасному світі, де багато завдань можна виконати їх за допомогою технологій, правильний тайм-менеджмент допомагає оптимізувати використання цих інструментів та зменшити час, витрачений на рутинні роботи.
- Мати вільний час, який можна використаний на саморозвиток, навчання, нових навичок, самовдосконалення.
- Мати правильний баланс між роботою, особистим життям і відпочинком, що сприяє покращенню фізичного і психічного здоров'я.

Успішний тайм-менеджмент базується на дотриманні певних принципів, які допомагають досягнути більшої продуктивності та ефективності у використанні часу та управлінні своїм життям, досягненні цілей. Вчені вказують на методичні аспекти розвитку тайм-менеджменту (набір правил, практик, навичок, інструментів) для ефективного використання часу, що сприяє оптимізації виконання поточних завдань, проєктів, календарних планів [3]. В наш час існує велика кількість методів ефективного управління часом, серед яких принцип Парето, матриця Ейзенхауера, метод Getting Things Done (GTD) тощо. [4]. Розглянемо зазначені нами методи детальніше.

Принцип Парето, або правило 80/20 – 20% зусиль породжують 80% кінцевого результату. Потрібно спрямувати свої зусилля на виконання 20% задач, важливість яких у кілька разів перевищує важливість інших завдань, для виконання яких потрібно приблизно стільки ж часу [5].

Матриця Ейзенхауера організовує завдання за пріоритетами. Суть цього методу розділенні завдань на категорії: важливі та невідкладні (виконуються першочергово); важливі, але не невідкладні (можна виконати пізніше); неважливі, але невідкладні (можна делегувати); не важливі та не невідкладні (можна відмовитися або відкласти на деякий час) [6].

GTD метод передбачає, що замість того, щоб сподіватися тільки на свій мозок, краще зберігати всі робочі дані у зовнішньому організованому джерелі достовірної інформації. Таке перенесення списку завдань на зовнішній носій допоможе мозку зосередитись на виконанні важливих завдань, а не їх збереженні [4].

В європейській практиці методики управління часом базуються на основних принципах тайм-менеджменту [2]:

- ✓ постановка цілей,
- ✓ планування,
- ✓ визначення пріоритетів,
- ✓ безпосередні дії за складеним планом,
- ✓ оцінка досягнень.

Головна мета тайм-менеджменту – робити більше, мінімізувавши часові витрати та знизивши рівень стресу людини. Викладачі-медики мають напружену роботу зі складними вимогами, що призводить до професійного стресу. Фактори ризику високого стресу включають збільшення тривалості робочого часу та поєднання роботи в лікарнях із навчальним процесом. Встановлено, що проблеми, пов'язані зі стресом знижують продуктивність праці, збільшують кількість практичних помилок і були несприятливо пов'язані з якістю надання медичних послуг. Професійний стрес був визнаний фактором ризику відсутності на роботі через хворобу, наміру залишити й, зрештою, нестачі кадрів [1]. Крім того, стрес був продемонстрований як предиктор вигорання. Дані свідчать про те, що може існувати зв'язок між професійним вигоранням і зниженням задоволеності життям [1, 7]. З іншого боку, стрес та його наслідки серед викладачів-медиків можуть негативно вплинути на професійну підготовленість і впевненість у клінічному викладанні та, зрештою, знизити ефективність викладання та якість освіти [1].

Вигорання, яке включає емоційне виснаження, деперсоналізацію (переживання людей як об'єктів), зниження емпатії та зниження почуття особистого досягнення в роботі [8], широко поширене серед викладачів-медиків [1]. Можливі причини вигорання включають надмірний розмір груп пацієнтів і брак часу для окремих пацієнтів, більші бюрократичні вимоги. Багато ініціатив щодо розвитку викладачів-медиків полягає в тому, що, хоча вони, ймовірно, охоплюють заняття з навичок викладання, вони водночас можуть забезпечувати профілактику вигорання у формі навичок «управління часом», які включають надання молодшим викладачам можливості говорити «ні». На жаль, це «ні» може бути спрямоване на прохання провести інший

семінар, або підготувати іншу лекцію. Для забезпечення якісної медичної освіти та одночасне запобігання виснаженню, необхідно щоб викладачі мали змогу сказати «так» діяльності, яка принесе більше сенсу та задоволення від їхньої роботи та мати впевненість, що вони отримують адміністративну та фінансову підтримку [8].

Головним в тайм-менеджменті є планування, виокремлення головного (пріоритетне), дія. З розвитком інформаційних технологій маємо все більше гнучких і зручних систем особистого тайм-менеджменту [2]. В контексті індивідуального тайм-менеджменту було виділено ряд чинників часової компетентності: усвідомленість та впорядкованість власних цілей та їхня узгодженість з цілями інших людей; системне планування власного часу, письмова фіксація завдань, термінів виконання поставлених задач; уміння виділяти пріоритети, виділення часу для основних справ, резервування часу, врахування власного біологічного часу тощо; уміння використовувати інших людей як часовий ресурс, розвиток навичок делегування відповідальності; пошук можливостей підвищити ефективність своєї роботи за рахунок рефлексії, навчання, тренування; оптимальне співвідношення роботи та відпочинку, використання самомотивації; розвинена воля, самоконтроль, здатність долати перешкоди [9].

Сучасні виклики, такі як пандемія COVID-19, військові дії призвели до нагального впровадження дистанційної освіти. Було виявлено, що більшість студентів та деякі викладачі-медики не володіють достатніми знаннями про методи та техніки тайм-менеджменту. Важливо розвивати тайм-компетентність — особисту техніку управління часом, яка найкраще відповідає особистості студента, його темпераменту та біологічним ритмам [2, 10].

Навчальний процес в закладах медичної освіти до карантину був класичним з очними лекціями і рідкісним використанням онлайн-викладання. Окрім теоретичних курсів, практичне та клінічне навчання надавалося як стажування та ординатура. Тоді як, протягом періоду карантину студентам було запропоновано три типи онлайн-курсів: слайд-деки, попередньо записані лекції на основі слайдів та вебінари з використанням різних платформ (синхронні онлайн-класи в реальному часі), що дозволяє взаємодіяти з викладачами (голос або чат) у режимі реального часу. Для цілей дослідження слайд-деки та попередньо записані лекції на основі слайдів були перегруповані в один тип навчання, який називається асинхронними презентаціями [11]. Більшість студентів (58,6%) і викладачів (69,2%) вважають, що вони не отримали або не надали теоретичної підготовки еквівалентного рівня та якості, як очікувалося [11]. При цьому віддавали перевагу онлайн-заняттям у прямому ефірі, а не попередньо записаним лекціям, і що онлайн-навчання більш адаптоване для ординаторів і стипендіатів, ніж для студентів-медиків, які отримують найбільше користі від взаємодії зі своїм викладачем. Серед плюсів, які викладачі зазначили, були

покращена якість уроків через необхідність спеціально адаптувати курс до онлайн-викладання, виграш часу (наприклад, відсутність транзитного часу між лікарнею та університетом) і можливість для студентів відтворювати лекцію [11, 12]. Також усі форми дидактичної навчальної діяльності можна здійснювати на різноманітних цифрових платформах. Різнноманітні модифікації, такі як онлайн-вікторини та опитування під час сесій, забезпечують залучення студентів і можуть посилити загальний освітній вплив. Переваги поєднання традиційного підходу до навчання з віртуальним навчанням уже визнані та називаються змішаним навчанням. Використання цифрових технологій також стерло географічні кордони. До онлайн-навчальних сесій можна залучати відомих експертів у цій галузі з усього світу, а традиційні семінари можна перетворити на вебінари для збагачення вмісту, більш повного охоплення та плідних дискусій [12, 13].

Молоде покоління розбирається в техніці та добре знайомиться з інформацією в Інтернеті. Це може забезпечити доступність усіх аспірантів і викладачів одночасно на одній платформі, таким чином збагачуючи дискусію. Онлайн-сесії слід планувати з чіткими цілями, щоб зробити їх ефективнішими [11, 14].

Впровадження та використання нових методів навчання також передбачає використання інноваційних інструментів оцінювання для оцінювання студентів. При цьому важливо вибрати правильний інструмент, щоб зробити обґрунтовані судження щодо успішності студента. Це дозволяє ефективніше використовувати час викладачів [15].

Те, що цінується та має значення, буде відрізнятися від лікаря до лікаря (і може включати збільшення часу з пацієнтами, взаємодію з колегами, здатність проводити дослідження та суттєво залучатися до політики та адміністрування тощо), але для академічних лікарів це часто передбачає час для навчання [16]. Неможливо переоцінити роль розвитку викладачів-медиків у прийнятті та ефективному використанні нових інструментів для навчання та оцінювання. Наука про медичну освіту швидко розвивається, і викладачі медицини повинні бути поінформовані про її досягнення. Програми підвищення кваліфікації і навчання повинні проводитися регулярно, оскільки сучасні медичні викладачі потребують розвитку нових компетенцій і методологій. На викладачах також лежить відповідальність за саморозвиток, і вони можуть взяти участь у багатьох програмах для вдосконалення професійних навичок [13]. Велике значення має обізнаність викладачів, бажання змінювати та приймати більш унікальні методики, регулярні програми розвитку викладачів та адміністративна підтримка. Медичні університети повинні створити та вдосконалити організаційний механізм ефективної освіти на основі їхніх характеристик та з баченням сталого розвитку [17].

Приклад 1:

Професор закладу вищої освіти кафедри хірургії, має щотижневі лекції та клінічну роботу в університетській лікарні. Для ефективного поєднання викладацької та клінічної діяльності він створює детальний розклад, який включає час для підготовки лекцій, проведення практичних занять та роботи в лікарні. Використовуючи тайм-менеджмент, він визначає, які завдання можна делегувати асистентам, наприклад, перевірку практичних робіт студентів, і фокусує свій час на підготовці лекцій та хірургічних операціях.

Приклад 2:

Доцент закладу вищої освіти кафедри патологічної анатомії, який слідує методу GTD, веде детальний список завдань у спеціальному додатку. Він розподіляє завдання по категоріях: «Для виконання», «Очікування відповідей», «Проекти». Завдяки цьому підходу він завжди знає, які завдання потребують негайної уваги, а які можна виконати пізніше. Це дозволяє йому зосередитися на важливих завданнях і уникати перевантаження.

Отже, одним з ефективних методів управління часом є правильне розставлення часових пріоритетів, уникнути втрат часу. Це вміння ефективно використовувати часовий ресурс сприяє розподілу часу на поточні потреби, прийняттю правильного та своєчасного рішення [18]. Показано, що тайм-менеджмент є важливим інструментом у сучасному житті викладачів-медиків, він сприяє встановленню більшої продуктивності, зниженню рівня стресу і допомагає краще використовувати обмежений ресурс – час.

Висновки. Для ефективного поєднання викладання та клінічної практики викладачам-медикам необхідно дотримуватися стратегії тайм-менеджменту. Структурований і спланований підхід до розподілу часу ефективно виконувати завдання, отримувати максимальний результат та мати час для відпочинку, що допоможе знизити рівень стресу та попередити професійне вигорання.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі. Продовження проведення подальшого дослідження необхідно для визначення ефективності практичного застосування різних технологій тайм-менеджменту викладачами-медиками при поєднанні викладання та клінічної практики в Україні.

Література:

1. Xu X., Chen L., Yuan Y., Xu M., Tian X., Lu F., Wang Z. Perceived Stress and Life Satisfaction Among Chinese Clinical Nursing Teachers: A Moderated Mediation Model of Burnout and Emotion Regulation. *Frontiers in psychiatry*. 2021. Vol. 12. P. 548339. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.548339>.
2. Богиня Л.В. Європейські техніки тайм-менеджменту в умовах дистанційного навчання. *Реалії, проблеми та перспективи вищої медичної освіти. Українська медична стоматологічна академія*. 2021. С.36-38.
3. Євтушенко Г.І., Дерев'янка В.М. Аналіз стану управління робочим часом та шляхи підвищення ефективності застосування “Таймменеджменту” в організації. *Збірник наукових праць Національного університету державної податкової служби України*. 2014. № 1. С. 88-96.

4. Огінок С., Лесюк А. Теоретико-методологічні основи аналізу поняття «Тайм-менеджмент». *Економіка та суспільство*. 2023. 56. <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-56-66>.

5. Принцип Парето — що це таке і чи потрібно застосовувати його на роботі?. <https://novarobota.ua/ua/articles-jobseeker/printsip-pareto-hto-eto-takoe-i-nuzhno-li-primenyat-ego-na-rabote-328>.

6. Матриця Ейзенхауера: як використати педагогу. <https://teach-hub.com/matrytsya-ejzenhauera-yak-vykorystaty-pedahohu/>.

7. Uchmanowicz I., Manulik S., Lomper K., Rozensztrauch A., Zborowska A., Kolasińska J., Rosińczuk J. Life satisfaction, job satisfaction, life orientation and occupational burnout among nurses and midwives in medical institutions in Poland: a cross-sectional study. *BMJ open*, 2019. Vol. 9(1). P. e024296. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-024296>.

8. Brenner A.M., Beresin E.V., Coverdale J.H. et al. Time to Teach: Addressing the Pressure on Faculty Time for Education. *Acad Psychiatry*. 2018. Vol. 42. P. 5–10 <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0851-9>.

9. Полешук Л.В. Психологічна структура часової компетентності як основа особистого та професійного успіху. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія, м. Одеса, 2023. 199 с.

10. Mirza T. I., Mahboob U. Polishing the Teaching of Affective Domain in Online Education. *Journal of the College of Physicians and Surgeons--Pakistan: JCPSP*. 2021. Vol. 31(4). P. 485–486. <https://doi.org/10.29271/jcpsp.2021.04.485>.

11. Motte-Signoret E., Labbe A., Benoist G., Linglart A., Gajdos V., Lapillonne A. Perception of medical education by learners and teachers during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional survey of online teaching. *Medical education online*. 2021. Vol. 26(1). P. 1919042. <https://doi.org/10.1080/10872981.2021.1919042>.

12. Saiyad S., Virk A., Mahajan R., Singh T. Online Teaching in Medical Training: Establishing Good Online Teaching Practices from Cumulative Experience. *International journal of applied & basic medical research*. 2020. Vol. 10(3). P. 149–155. https://doi.org/10.4103/ijabmr.IJABMR_358_20.

13. Joshi M. K. Novel teaching-learning and assessment tools to complement competency-based medical education in postgraduate training. *Indian journal of anaesthesia*. 2024. Vol. 68(1). P. 11–16. https://doi.org/10.4103/ija.ija_1175_23.

14. Naciri A., Radid M., Kharbach A., Chemsı G. E-learning in health professions education during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *Journal of educational evaluation for health professions*. 2021. Vol. 18. P. 27. <https://doi.org/10.3352/jeehp.2021.18.27>.

15. Singh T., Saiyad S., Virk A., Kalra J., Mahajan R. Assessment toolbox for Indian medical graduate competencies. *Journal of postgraduate medicine*. 2021. Vol. 67(2). P. 80–90. https://doi.org/10.4103/jpgm.JPGM_1260_20.

16. Accreditation Council for Graduate Medical Education. Clinical Learning Environment Review (CLER). Access. 2017. Vol. 24. [http://acgme.org/WhatWeDo/Initiatives/ClinicalLearningEnvironmentReview\(CLER\)?articleid=3841](http://acgme.org/WhatWeDo/Initiatives/ClinicalLearningEnvironmentReview(CLER)?articleid=3841).

17. Zhang Z., Hu Q., Xu C., Zhou J., Li J. Medical teachers' affective domain teaching dilemma and path exploration: a cross-sectional study. *BMC medical education*. 2022. Vol. 22(1). P. 883. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03870-1>.

18. Хитра О.В. Ефективний тайм-менеджмент як невід'ємний складник системи управління персоналом підприємства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: серія: Міжнародні економічні відносини та світове господарство*. 2019. Вип. 26, Ч. 2. С.101-110.

References:

1. Xu, X., Chen, L., Yuan, Y., Xu, M., Tian, X., Lu, F., & Wang, Z. (2021). Perceived Stress and Life Satisfaction Among Chinese Clinical Nursing Teachers: A Moderated Mediation Model of Burnout and Emotion Regulation. *Frontiers in psychiatry*, 12, 548339. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.548339>. [in English].
2. Boginya, L.V. (2021). Yevropejs'ki` tekhniki tajm-menedzhmentu v umovakh distanczi`jnogo navchannya [European time management techniques in distance learning. Realities, problems and prospects of higher medical education]. Reali`yi, problemi ta perspektivi vishhoyi medichnoyi osviti. Ukrayins'ka medichna stomatologi`chna akademi`ya – Realities, problems and prospects of higher medical education. *Ukrainian Medical Stomatological Academy*, 36-38. [in Ukrainian].
3. Yevtushenko, & G.I., Derevyanko, V.M. (2014). Anali`z stanu upravli`nnya robochim chasom ta shlyakhi pi`dvishhennya efektivnosti` zastosuvannya "Tajmmenedzhmentu" v organi`zaczi`yi [Analysis of the state of working time management and ways to improve the efficiency of the application of "Time Management" in the organization]. *Zbi`rnik naukovikh pracz` Naczi`onal`nogo uni`versitetu derzhavnoyi podatkovoyi sluzhbi Ukrayini – Collection of scientific works of the National University of the State Tax Service of Ukraine*, 1, 88-96. [in Ukrainian].
4. Oginok, S., & Lesyuk, A. (2023). Teoretiko-metodologi`chni` osnovi anali`zu ponyattya «Tajm-menedzhment» [Theoretical and methodological basis of the analysis of the concept «Time management»]. *Ekonomi`ka ta suspi`l'stvo – Economy and society*, (56). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-56-66>. [in Ukrainian].
5. Princzip Pareto — shho cze take i` chi potri`bno zastosovuvati jogo na roboti`? [The Pareto Principle - what is it and should it be applied at work?] <https://novarobota.ua/ua/articles-jobseeker/printsip-pareto-cto-eto-takoe-i-nuzhno-li-primenyat-ego-na-rabote-328>. [in Ukrainian].
6. Matriczya Ejzenkhauera: yak vikoristati pedagogu [The Eisenhower Matrix: How to use it as a teacher]. <https://teach-hub.com/matrytsya-ejzenkhauera-yak-vykorystaty-pedahohu/>. [in Ukrainian].
7. Uchmanowicz, I., Manulik, S., Lomper, K., Rozensztrauch, A., Zborowska, A., Kolasińska, J., & Rosinczuk, J. (2019). Life satisfaction, job satisfaction, life orientation and occupational burnout among nurses and midwives in medical institutions in Poland: a cross-sectional study. *BMJ open*, 9(1), e024296. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-024296>. [in English].
8. Brenner, A.M., Beresin, E.V., Coverdale, J.H. et al. (2018). Time to Teach: Addressing the Pressure on Faculty Time for Education. *Acad Psychiatry*, 42, 5–10 <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0851-9>. [in English].
9. Poleshhuk, L.V. (2023). Psikhologi`chna struktura chasovoyi kompetentnosti` yak osnova osobistogo ta profesi`jnogo uspi`khu [Psychological structure of time competence as a basis for personal and professional success]. Disertaczi`ya na zdobuttya naukovogo stupenya doktora fi`losofi`yi za speczi`al`ni`styu 053 Psikhologi`ya, m. Odesa – Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in specialty 053 Psychology, Odesa, 199. [in Ukrainian].
10. Mirza, T. I., & Mahboob, U. (2021). Polishing the Teaching of Affective Domain in Online Education. *Journal of the College of Physicians and Surgeons--Pakistan: JCPSP*, 31(4), 485–486. <https://doi.org/10.29271/jcpsp.2021.04.485>. [in English].
11. Motte-Signoret, E., Labbé, A., Benoist, G., Linglart, A., Gajdos, V., & Lapillonne, A. (2021). Perception of medical education by learners and teachers during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional survey of online teaching. *Medical education online*, 26(1), 1919042. <https://doi.org/10.1080/10872981.2021.1919042>. [in English].
12. Saiyad, S., Virk, A., Mahajan, R., & Singh, T. (2020). Online Teaching in Medical Training: Establishing Good Online Teaching Practices from Cumulative Experience. *International journal of applied & basic medical research*, 10(3), 149–155. https://doi.org/10.4103/ijabmr.IJABMR_358_20. [in English].

13. Joshi, M. K. (2024). Novel teaching-learning and assessment tools to complement competency-based medical education in postgraduate training. *Indian journal of anaesthesia*, 68(1), 11–16. https://doi.org/10.4103/ija.ija_1175_23. [in English].

14. Naciri, A., Radid, M., Kharbach, A., & Chems, G. (2021). E-learning in health professions education during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *Journal of educational evaluation for health professions*, 18, 27. <https://doi.org/10.3352/jeehp.2021.18.27>. [in English].

15. Singh, T., Saiyad, S., Virk, A., Kalra, J., & Mahajan, R. (2021). Assessment toolbox for Indian medical graduate competencies. *Journal of postgraduate medicine*, 67(2), 80–90. https://doi.org/10.4103/jpgm.JPGM_1260_20. [in English].

16. Accreditation Council for Graduate Medical Education. (2017). Clinical Learning Environment Review (CLER). Access, 24. [http://acgme.org/WhatWeDo/Initiatives/ClinicalLearningEnvironmentReview\(CLER\)?articleid=3841](http://acgme.org/WhatWeDo/Initiatives/ClinicalLearningEnvironmentReview(CLER)?articleid=3841). [in English].

17. Zhang, Z., Hu, Q., Xu, C., Zhou, J., & Li, J. (2022). Medical teachers' affective domain teaching dilemma and path exploration: a cross-sectional study. *BMC medical education*, 22(1), 883. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03870-1>. [in English].

18. Khitra, O.V. (2019). Efektivnij tajm-menedzhment yak nevi`d'yemnij skladnik sistemi upravli`nnya personalom pi`dpriyemstva [Effective time management as an integral part of the enterprise's personnel management system]. *Naukovij vi`snik Uzhgorods`kogo naczi`onal`nogo uni`versitetu: seri`ya: Mi`zhnarodni` ekonomi`chni` vi`dnosini ta svi`tove gospodarstvo – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University: series: International economic relations and world economy*, 26(2), 101-110. [in Ukrainian].