

conditions to develop and boost their general and professional medical competence. Distance learning can be considered a very promising form of organizing the educational process in the context of life-long learning. In the medical field, due to the large number of practical skills at the undergraduate stage and the complexity of their development remotely, the maximum effectiveness of this form of education is currently presented when receiving correspondence pharmaceutical education and postgraduate advanced training of doctors.

DOI 10.31718/2077-1096.21.1.137

УДК 378.147:61

Полянська В. П., Звягольська І. М., Дерев'янку Т. В.

ПЕДАГОГІЧНО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В МЕДИЦИНІ

Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава

Постійно зростаючий обсяг нових знань, розробки високоточних діагностичних методів, ефективних технологій лікування, поява новітніх інформаційних технологій та засобів комунікації потребують нововведень в систему медичної освіти. Однією з важливих тенденцій розвитку сучасної освіти стало широке впровадження різних технологій дистанційного навчання. У статті розглядаються основні задачі дистанційного навчання в медичній галузі та наукові підходи їх вирішення під час організації освітнього процесу. Тому метою даної публікації є аналіз та висвітлення засад організації дистанційного навчання. Для ефективного організації дистанційного навчання необхідні керуватися основними дидактичними принципами та використанням, переважно, інформаційно-рецептивного і дослідницького методів. Для забезпечення дистанційного навчання можуть бути рекомендовані основні технології дистанційного навчання такі, як кейс-технології, ТВ-технології, веб-платформи. Досвід організації дистанційного навчання на кафедрі мікробіології, вірусології та імунології Української медичної стоматологічної академії показав, що в умовах карантинних обмежень оптимальним було впровадження змішаних комп'ютерних та Інтернет- технологій. Найбільш пристосованими і простими у користуванні для проведення практичних занять виявились платформи ZOOM і Google Classroom. Проте, залишається відкритою проблема набуття практичних навичок здобувачами медичної освіти, а саме: робота з мікроскопом, приготування препаратів, культивування мікроорганізмів, постановка та облік антибіотикограм, постановка серологічних реакцій, тощо. Таким чином, педагогічно-організаційні засади дистанційного медичного навчання сприяють впровадженню новітніх інформаційних технологій в освітній простір, але на даному етапі розвитку суспільства може розглядатися лише як складова традиційних форм навчання.

Ключові слова: дистанційна навчання, медична освіта, проблеми

Вступ

У сучасних умовах реформування системи освіти домінантного значення набувають інноваційні технології, впровадження яких повинно забезпечити підвищення якості та ефективності навчального процесу. При розробці еволюційних освітніх технологій особливий акцент повинен бути поставлений не тільки на сутності освітньої технології, її змісті, а й на можливості якісної передачі інформації та досвіду викладачем, тобто на володіння ним інноваційними інструментами і засобами навчання та викладання навчального матеріалу. Вибір інноваційної освітньої технології передбачає вибір стратегії, пріоритетів, системи взаємодії, тактик навчання та стилю роботи викладача зі студентами, створення інноваційних методик [4,7]. Одним з пріоритетних напрямів програми модернізації загальноосвітньої і вищої школи визнане дистанційне навчання, яке, перш за все, пов'язане з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

Необхідність реформування в галузі освіти стосується й медицини, що обумовлено збільшенням обсягів медичних знань, розробки високоточних діагностичних методів, ефективних

технологій лікування.

Метою публікації є аналіз та висвітлення засад організації дистанційного навчання в медицині.

Виклад основного матеріалу

Дистанційне навчання – це інтерактивна взаємодія як між викладачем і студентами, так і між ними та інтерактивним джерелом інформаційного ресурсу (web-сторінки), яка відображає всі компоненти навчального процесу, що здійснюються в умовах реалізації засобів інформаційно-комп'ютерних технологій (комп'ютерна візуалізація навчальної інформації, інформаційно-пошукової діяльності, автоматизація процесів інформаційно-методичного забезпечення). [3] Технологія дистанційного навчання – сукупність методів і засобів навчання та управління, що забезпечують проведення навчального процесу на відстані з використанням сучасних інформаційних і телекомунікаційних інструментів.

Головна мета створення дистанційної медичної освіти – забезпечення загальнонаціонального доступу до медичних ресурсів шляхом використання сучасних інформаційних технологій і телекомунікаційних мереж та надання умов для

відповідної реалізації громадянами своїх прав на освіту та проведення дистанційних консультацій пацієнтів у співробітництві з українськими та зарубіжними клініками.

Завдання дистанційного навчання

1) підвищення кваліфікації практикуючих лікарів і провізорів;

2) професійна підготовка та перепідготовка викладачів медичного університету;

3) підготовка студентів з навчальних дисциплін до складання модульних контролів;

4) забезпечення базового курсу за робочою навчальною програмою для студентів, які з різних причин не мають змоги протягом деякого часу відвідувати семінари, практичні заняття та лекції;

5) здобуття додаткової освіти за суміжними спеціальностями (наприклад, майбутній лікар хоче отримати додаткову освіту косметолога, тощо);

6) підготовка школярів старших класів до випускних тестових екзаменів, що є профільними при вступі до медичного університету.

Вирішення цілей і задач дистанційного навчання в медицині забезпечить безперервну медичну освіту, навчання студентів та інтернів, дистанційну адресну допомогу викладача студентів, підвищення кваліфікації лікарів, проведення провідними медичними фахівцями науково-практичних семінарів, конференцій, вебінарів. Для ефективної організації дистанційного навчання необхідно керуватися основними дидактичними принципами [2,6], такими як:

- інтерактивність;
- адаптивність;
- гуманістичність;
- пріоритетність педагогічного підходу під час проектування освітнього процесу;
- педагогічна доцільність застосування нових інформаційних технологій;
- вибір змісту освіти;
- забезпечення захисту інформації, що циркулює в дистанційному навчанні;
- стартовий рівень освіти;
- відповідність технологій до навчання;
- гнучкість і мобільність;
- неантагоністичність дистанційного навчання існуючим формам освіти;
- економічність

В організації дистанційного навчання в медицині найбільш актуальним і обґрунтованим є використання інформаційно-рецептивного і дослідницького методів.

Інформаційно-рецептивний метод передбачає передачу навчальної інформації з використанням різних дидактичних засобів, у тому числі, підручників і навчальних посібників у електронному вигляді, передбачає великий об'єм самостійної роботи з навчальною літературою, навчальними програмами, освітніми ресурсами, інформаційними базами даних. Проте, цей метод є одним з найбільш економічних засобів пе-

редачі інформації.

Дослідницький метод передбачає постановку чітко поставлених актуальних і значущих для учасників освітнього процесу цілей, продуманої і обґрунтованої структури, широкого використання арсеналу методів дослідження, використання наукових методів обробки й оформлення результатів. Такий алгоритм методу спонукає здобувача освіти до самостійного вивчення та аналізу навчальної і наукової літератури, виконання у повному обсязі певних дій пошукового характеру у виборі об'єкту, матеріалів, методів дослідження, обґрунтування одержаних результатів, формулювання висновків. Методи навчальної діяльності природньо переходять до наукового пошуку. Надання навчальній діяльності учасникам освітнього процесу дослідницького характеру розвиває їх ініціативність, самостійність, інтерактивність, творче використання знань.

Дотримання цих принципів і методів, адаптування їх для загальної освіти під час упровадження дистанційного навчання сприятиме розвитку та поліпшенню ефективності навчання, а також певною мірою визначить технологію дистанційного навчання.

Для забезпечення дистанційного навчання використовуються комп'ютерні та телекомунікаційні технології, а, насамперед, – Інтернет. До основних технологій дистанційного навчання в медицині належать:

1) кейс-технологія, яка заснована на використанні наборів (кейсів) текстових, аудіо-візуальних і мультимедійних навчально-методичних матеріалів та організації регулярних консультацій із викладачами (тьюторами);

2) ТВ-технологія базується на використанні систем телебачення для доставки навчально-методичних матеріалів та організації регулярних консультацій з тьюторами;

3) веб-платформа для навчання – інтернет-інструменти для створення, редагування, керування й використання навчальних курсів і модулів;

4) змішана технологія.

Для реалізації навчального процесу можуть бути задіяні різноманітні платформи, за допомогою яких можна вільно організувати онлайн-урок, відеоконференцію чи вебінар у режимі реального часу, зокрема, це такі платформи: Facebook Live, Instagram Live, WiziQ, Periscope, Skype, Zoom. З нашої точки зору, найбільш пристосованими і простими в користуванні для проведення навчального процесу є платформи ZOOM. [8,10,11] і Google Classroom. Zoom – це сервіс для організації онлайн-конференцій та відеозв'язку, який використовують з наступних причин:

- проведення необмеженої кількості конференцій, та в безкоштовній версії;
- стабільна робота платформи;
- всі інструменти в руках організатора (під-

ключення і вимкнення звуку, відео) ;

– демонстрація екрану: будь-який учасник може поділитися трансляцією свого екрану. Адміністратор (ведучий) має змогу вибрати декілька учасників для одночасного показу екранів; доступна можливість коментування;

– в Zoom вмонтована інтерактивна дошка, її можна демонструвати всім учасникам;

– можливість проводити запис відеоконференції. Записи можна зберігати як на свій комп'ютер, так і у хмарне сховище Zoom;

– планування заходів, Zoom легко інтегрується в різні системи календарного планування, завдяки чому користувачам простіше координувати один із одним час зустрічі.

Проте, існують і певні негативні сторони, до яких можна віднести хакерські атаки, під час яких можливе порушення конфіденційності учасників конференції, вилучення та присвоєння чужої інформації.

При використанні платформи Zoom безкоштовно можна проводити відео зустрічі до 100 осіб терміном не більше 40 хвилин.

В залежності від цілей дистанційного навчання актуальним є використання платформи Google Classroom. За допомогою даної платформи можна реалізувати такі можливості:

– створити свій клас/курс;

– організувати запис здобувачів освіти на курс;

– ділитися необхідним навчальним матеріалом;

– запропонувати завдання для здобувачів;

– об'єктивно оцінювати завдання і стежити за їх прогресом;

– організувати спілкування.

Серед переваг платформи Google Classroom можна назвати:

– безкоштовність у використанні;

– доступність для всіх власників особистого акаунта Google;

– є можливість публікувати теоретичні матеріали, завдання, виставляти оцінки в журналі, є календар.

Серед недоліків платформи Google Classroom можна назвати:

– обов'язкова наявність електронної пошти;

– дуже бідний арсенал навчальних елементів;

– відсутність комунікації в реальному часі;

– певні складності з тестовими завданнями

В контексті вище зазначеного, використання основних засад в організації дистанційного навчання в галузі медицини безумовно буде сприяти одержанню якісного освітнього продукту. Адже, нове інформаційно-світне середовище спонукає до зростання мотивації здобувачів освіти до навчання, до процесу професійного становлення, творчої реалізації особистості, формує у них інформаційну культуру, практичні навички оволодіння інноваційними телекомунікаційними інструментами.

Поряд з цим, аналіз літературних джерел [9,11], в яких відображено досвід дистанційної освіти, показав, що впровадження дистанційної форми навчання супроводжується певними проблемами, серед яких є:

1) подолання психологічної ізоляції;

2) проблема ефективного керування навчальною діяльністю студентів та ефективного зворотного зв'язку;

3) проблема психологічної невідповідності здобувача освіти до самостійної роботи,

4) ускладнена ідентифікація студента,

5) набуття практичних навичок,

6) перевірка та оцінювання набутих теоретичних знань, а особливо, - практичних навичок,

7) недостатній безпосередній контакт між персональним викладачем та здобувачем освіти,

8) недостатній рівень знань учасників освітнього процесу комп'ютерної телекомунікаційної технології [9]

Такі переваги та недоліки дистанційного навчання притаманні також в освітньо-пізнавальному процесі і на кафедрі мікробіології, вірусології та імунології Української медичної стоматологічної академії. Досвід організації дистанційного навчання в умовах карантинних обмежень (2020-2021 р.р.) показав, що найбільш оптимальним в організації було впровадження змішаної технології, яка включає кейс-технологію та веб-платформи для навчання. Студенти мають змогу одержати матеріали навчально-методичного комплексу (НМК), підготовленого викладачами кафедри, який містить робочі програми, силабуси, календарно-тематичні плани, методичні вказівки для студентів із вивчення дисципліни, презентації лекцій, перелік питань до контролю практичних навичок, для складання підсумкового модульного контролю, підсумкової семестрової атестації. Складовою частиною НМК є навчальні посібники призначені для ефективної аудиторної та позааудиторної роботи студентів, а також для оптимізації самостійної підготовки студентів до ліцензійного іспиту «Крок 1».[1, 4, 5] Практичні заняття з мікробіології, вірусології та імунології проводилися відповідно до розкладу з використанням платформ Zoom і Google Classroom. Під час практичних занять викладачі демонстрували студентам мікрофотографії мікроорганізмів, що вивчаються за визначеними темами, алгоритми постановки серологічних реакцій, схеми мікробіологічної діагностики інфекційних захворювань, таблиці з класифікації імунобіологічних препаратів та інше. Для кращого і усвідомленого засвоєння теми заняття студенти розглядали у співпраці з викладачем ситуаційні задачі з обґрунтуванням відповіді. Лекції проводилися у режимі відеоконференції із забезпеченням двостороннього зв'язку. Незважаючи на інформаційно-комунікативне забезпечення навчального процесу, залишається відкритою проблема набуття здобувачами медичної освіти практичних нави-

чок, а саме: робота з мікроскопом, приготування препаратів, культивування мікроорганізмів, постановка та облік антибіотикограм, постановка серологічних реакцій тощо, знижується ефективність впровадження дослідницького методу навчання. Також відсутнє безпосереднє спілкування студентів між собою та з викладачем.

Висновки

1. Педагогічно-організаційні засади дистанційного медичного навчання сприяють впровадженню новітніх інформаційних технологій в освітній простір.

2. Дистанційна медична освіта на даному етапі розвитку суспільства, незважаючи на значний перелік її позитивних сторін, може розглядатися як складова традиційних форм навчання.

Література

1. Bezshapochnyy SB, Zachepylo SV, Hasyuk YA, Fedorchenko VI, Bobrova NA. Metodolohichni aspekty orhanizatsiyi samostynoyi roboty studentiv u zakladakh vyshchoyi medychnoyi osvity [Methodological aspects of the organization of independent work of students in institutions of higher medical education]. Aktualni pytannya lnhvistyky, profesiynoyi lnhvodydaktyky, psykhohiyi i pedahohiky vyshchoyi shkoly: zbirnyk statey V Mizhnarodnoyi naukovopraktychnoyi konferentsiyi Ukrainian. Poltava, 19-20 lystopada 2020; p.24-29. (Ukrainian).
2. Bykov VYU, Hrytsenchuk OO, Zhuk YU. O. ta in. Dystantsiine navchannya v krayinakh Yevropy ta SSHA i perspektyvy dlya Ukrayiny // Informatsiine zabezpechennya navchal'no-vykhovnoho protsesu: innovatsiyni zasoby tekhnolohiyi : monohrafiya. Kyiv : Atika, 2005. p.77-140. (Ukrainian).
3. Burmas NI, Boyko LA. Systema dystantsiynoyi formy navchannya na kafedri zahal'noyi khimiyi [The system of distance learning at the Department of General Chemistry]. Medychna osvita. 2019;(2):15-18. (Ukrainian).
4. Zviaholska IM, Derevianko TV, Poliaska VP. Shliakhy pidvyshchennia navchalno-piznavalnoi diialnosti studentiv pry vvychneni dystsyplyni «Mikrobiolohiia, virusolohiia ta imunolohiia» u vyshchomu medychnomu zakladi [Ways of increase of educational-cognitive activity of students at the study of discipline "Microbiology, virology and immunology" in higher medical

establishment]: Aktualni pytannya lnhvistyky, profesiinoi lnhvodydaktyky, psykhohii i pedahohiky vyshchoi shkoly : materialy IV Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii. Poltava, 7-8 lystopada 2019g., P.125-130 (Ukrainian).

5. Zviaholska IM, Derevianko TV, Poliaska VP. Pro nastupnist formuvannia bazovykh znan z molekuliarno-henetychnykh metodiv laboratornoi diahnozyky infektsiynykh zakhvoriuvan u zdobuvachiv vyshchoi medychnoi osvity [About ensuing of forming of base knowledge from the molecular-genetic methods of laboratory diagnostics of infectious diseases for the bread-winners of higher medical education]. Aktualni pytannya lnhvistyky, profesiinoi lnhvodydaktyky, psykhohii i pedahohiky vyshchoi shkoly: zbirnyk statey V Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii. Poltava 19-20 lystopada 2020 g., P.155-159 (Ukrainian).
6. Klokhar N. Metodolohichni osnovy zaprovadzhennia dystantsiynoho navchannya v systemi pidvyshchennia kvalifikatsiyi [Methodological bases of introduction of distance learning in the system of advanced training]. Shlyakh osvity. 2007;4(46):38-41. (Ukrainian).
7. Koshechko N. Innovation of educational technologies of modernization and victories at other schools [Innovative educational technologies of teaching and learning in higher education]. Pedagogy. 2015;1(1):35-38. (Ukrainian).
8. Platonova OM, Stoeva TV, Titkova OV. Dystantsiine navchannya pry vykladanni pediatrichnykh dystsyplyn: Vykyky chasu [Distance learning in the teaching of pediatric disciplines: The challenges of time]. Medychna osvita. 2021;4:52-56. (Ukrainian).
9. Skrypnyk LM. Dystantsiina medychna osvita: suchasni realiyi ta problem [Distance medical education: modern realities and problems]. Arkhiv klinichnoyi medytsyny. 2012;2(18):116-118. (Ukrainian).
10. Fedorchenko VI, Polyanska VP, Zachepylo SV, Bobrova NO, Loban' HA
11. Navychky vykorystannya informatsiynykh i komunikatsiynykh tekhnolohiy yak odni z providnykh zahal'nykh kompetentnostey, vazhlyvykh u pidhotovtsi suchasnoho likarya. In: Science, Education, Innovation: topical issues and modern aspects: results of the 1st International Scientific and Practical Conference [Internet]; 2020 hrudnya16-18; Tallin, Estonia. p. 969-973. Available from: <https://www.interconf.top/interconf-10.html> /
12. Fedorchenko VI, Polyanska VP, Bobrova NO. Vykyky u zabezpechenni nabuttya zahal'nykh (klyuchovykh) ta profesiynykh kompetentnostey studentamy vyshchykh navchal'nykh zakladiv medychnoho profilu u zv'yazku z perekhodom na dystantsiynu formu navchannya v umovakh karantynu. In: Trends in the development of modern scientific thought: materialy X Mizhnarodnoyi naukovopraktychnoyi konferentsiyi. [Internet]; 2020 lystopada 23-26; Vankuver, Kanada. p.372-377. Available from: <https://isg-konf.com/uk/trends-in-the-development-of-modern-scientific-thought-ua/>

Реферат

ПЕДАГОГИЧЕСКИ-ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В МЕДИЦИНЕ.

Полянская В.П., Звягольская И. М., Деревянко Т. В.

Ключевые слова: дистанционное обучение, медицинское образование, проблемы.

Постоянно растущий объем новых знаний, разработка высокоточных диагностических методов, эффективных технологий лечения, появление новейших информационных технологий и средств коммуникации требуют нововведений в систему медицинского образования. Одной из важных тенденций развития современного образования стало широкое внедрение различных технологий дистанционного обучения. В статье рассматриваются основные задачи дистанционного обучения в медицинской отрасли и научные подходы их решения при организации учебного процесса. Поэтому целью данной публикации является анализ и освещение основ организации дистанционного обучения. Для эффективной организации дистанционного обучения необходимо руководствоваться основными дидактическими принципами с использованием, преимущественно, информационно-рецептивного и исследовательского методов. Для обеспечения дистанционного обучения могут быть рекомендованы основные технологии дистанционного обучения такие, как кейс-технологии, ТВ-технологии, веб-платформы. Опыт организации дистанционного обучения на кафедре микробиологии, вирусологии и иммунологии Украинской медицинской стоматологической академии показал, что в условиях карантина оптимальным было внедрение смешанных компьютерных и Интернет-технологий. Наиболее приспособленными и простыми в использовании для проведения практических занятий оказались платформы ZOOM и Google Classroom. Однако, остается открытой проблема приобретения практических навыков соискателями медицинского образования, такими как: работа с микроскопом, приготовление препаратов, культивирование микроорганизмов, постановка и учет антибиотикограмм, постановка серологических реакций. Таким образом, педагогически- организационные основы дистанционного медицинского обучения способствуют внедрению новейших информационных технологий в образовательное пространство, но на данном этапе развития общества можно рассматривать дистанционное обучение лишь как составную традиционных форм.

Summary

PEDAGOGICAL AND ORGANIZATIONAL ASPECTS OF DISTANCE LEARNING IN MEDICINE

Polyanskaya V.P., Zvyagolskaya I.M., Derevyanko T.V.

Key words: distance learning, medical education, problems

The constantly growing amount of new knowledge, development of science-based diagnostic methods, effective treatment technologies, emergence of the latest innovative technologies and means of communication require revolutionary changes in the system of medical education. One of the important trends in the development of modern education has been the widespread introduction of various distance learning technologies. The article considers the main tasks of distance learning in the medical field and scientific approaches to its implementation. Therefore, the purpose of this article is to analyze and highlight the principles of distance learning. For effective organization of distance learning it is necessary to follow the basic didactic principles and to apply information-receptive and research methods. To ensure effectiveness of distance learning, basic distance learning technologies such as case technologies, TV technologies, and web platforms can be recommended. The experience of implementing distance learning at the Department of Microbiology, Virology and Immunology of the Ukrainian Medical Dental Academy has shown that in the conditions of quarantine restrictions, the introduction of mixed computer and Internet technologies is optimal. ZOOM and Google Classroom platforms have been found out to be the most adapted and easy to use for practical classes. However, the problem of acquiring practical skills by medical students is still remaining unsolved, and in particular: work with a microscope, preparation of drugs, cultivation of microorganisms, production and accounting of antibioticograms, serological reactions, etc. Thus, the pedagogical and organizational principles of medical education contribute to the introduction of new information technologies into the educational context, but now can be considered only as part of the conventional teaching.

DOI 10.31718/2077-1096.21.1.141

УДК 378:613.6.067:159.944.4:614.46](477).

Степанчук А.П.

ВПЛИВ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ НА РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ

Українська медична стоматологічна академія, м.Полтава

Синдром «професійного вигорання» найчастіше виникає серед представників професій "групи ризику", тобто тих, хто працює у сфері тісного контакту з людьми та вимушений багато й інтенсивно спілкуватися з іншими. До такої групи належать педагоги (викладачі, вчителі, вихователі, психологи), працівники медичної сфери, торгівлі. Перевтома, слабкість, відсутність інтересу до своєї діяльності на тлі хронічного стресу, добре відомі багатьом, насамперед, трудового колективу, які прагнуть встигнути якомога більше, а як наслідок - отримують емоційне вигорання. З початком пандемії Covid-19 вигорання набуло іншої форми, в знаки даються ізоляція, страхи за життя і здоров'я рідних, віддаленість від робочих місць і улюбленого колективу. Дистанційний режим навчання створив нові виклики для викладачів та студентів вищів. Навчання до карантину і так було складним, враховуючи значні навантаження, великі об'єми навчальної програми, постійні нестачі вільного часу. Працюючи в такому ритмі важко зберегти своє психологічне здоров'я та запобігти емоційному вигоранню. Професійна діяльність викладача вищу характеризується підвищеною відповідальністю, широким колом обов'язків та необхідністю постійного професійного удосконалення. Крім навчального процесу, на викладача покладено виконання методичної, організаційної, виховної та наукової роботи. Вплив на організм педагога стресогенів, сприяє виникненню в нього синдрому «професійного вигорання». «Карантинні» фактори впливу на розвиток професійного вигорання, поділяють на дві групи: організаційно-психологічні - фактори пов'язані з новою особливою організацією роботи в умовах карантину; психологічні - фактори, пов'язані з новими психологічними особливостями професійної діяльності та власними суб'єктивними особливостями. Для запобігання розвитку професійного вигорання психологи рекомендують: турбуватися про себе; не забувати про відпочинок; реалістично оцінювати свої можливості та, відповідно, планувати роботу та час; не брати на себе зайвих зобов'язань; не вимагати від себе зайвого; робота повина приносити радість.

Ключові слова: викладач, студент, дистанційне навчання, карантин, професійне вигорання.

Вступ

Робота в домашніх умовах в період карантину стала для викладачів вищих навчальних закладів справжнім випробуванням: суттєво збільшилось навантаження; виникла необхідність опановувати і освоювати нові інформаційні технології навчання та адаптуватися до них;

з'явилися нові стресогенні фактори; звужились можливості для повноцінного відпочинку; виникла проблема діяльності в обмеженому просторі, робота що називається «в чотирьох стінах». Викладач не може викладатися в своїй професійній діяльності на всі 100% можливостей і це його пригнічує, розчаровує, а іноді й дратує. Особли-