

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Series "Psychology". № 1(15), pp. 10-14 (2022)
УДК 159.9.019
DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1\(15\).2](https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1(15).2)

ISSN 1728-3817
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2022

Надія Буняк, д-р психол. наук, проф.
ORCID: 0000-0002-1129-6623

Тетяна Чала, старш. викл.
ORCID: 0000-0002-0913-5396

Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
імені К. Д. Ушинського, Чернігів, Україна

СВОЄРІДНІСТЬ І БАГАТОГРАННІСТЬ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА ПСИХІКУ ВИКЛАДАЧА

Нині технології дистанційного навчання набули широкого визнання через полегшення доступу до навчально-наукових методичних матеріалів, а отже, заощадження часу та прозорості освітнього вчення. З огляду на це у статті проаналізовано особливості впливу технологій дистанційного навчання на психіку викладача, що зумовлюють емоційне вигорання; з'ясовано переваги й огріхи онлайн-формату засвоєння знань.

Виявом потерпання від емоційного вигорання є багатогранні фізіологічні реакції людського організму.

Ключові слова: технології дистанційного навчання, якість дистанційної освіти, психіка, ситуація "виходу із зони зручності", фізіологічні реакції людського організму, емоційне вигорання.

Вступ. Поміж науковців світу нині домінантним є твердження, що переміна генерації людей довершується досить неквапливо, значно прудкіше трансформуються задуми, процедури, обладнання та технології. Це стає приводом до багатьох доцільних, на наш погляд, запитань: "Чи буде потрібно та сукупність знань, умінь і практичних навичок, що досягнуті за роки навчання у найпрестижнішому виші України (чи закордону)?", "Як задовго вони будуть часними, урахувавши базову тактику стрімкого застосування новітнього виду навчання в інтерактивному освітньому оточенні?" та "Як задовго фахівець, який здобув освіту, наприклад психолога, у вищому навчальному закладі буде плідним у своїй діяльності?"

Швидкий життєвий темп і поява нового поняття "карантин", "пандемія" та "локдаун" докорінно змінили письмові домовленості, які були закладені в угодах про навчання та вимоги до їхнього виконання всіма співучасниками вищої школи.

Насамперед, ми хотіли б привернути увагу до того, що тепер повідомлення є базовою силою розвитку спільноти, а засобом – взаємодія через узгодженість. Ми стверджуємо, що хід будь-якої взаємодії між особистостями базується на факті узгодження.

Отже, новітня скерованість просвіти до вимог сучасності дозволяє та цілком виправдовує вживання онлайн-формату. Дистанційна просвіта викладачам вишу відкриває доступ до незвичайних технік й основ нових даних, подає необмежені можливості для творчості, дозволяє втілити досі ще незвідані форми і способи навчальної діяльності.

Для розгорненого аналізу важливо вирізнити сьогочасні види суспільного контакту: планетарна сітка інтернету, тематичні зустрічі в мережі інтернету, налагоджена система оперативного спілкування (інтернет-чат), листування за допомогою електронної пошти, різноманітні сітки користувачів інтернету тощо. Отож, невіддільним елементом онлайн-формату засвоєння знань є взаємне розуміння, що забезпечується через комп'ютерні технології.

А втім, у зв'язку із використанням онлайн-платформ для навчання, у педагогів, які працюють у закладах вищої освіти, значно розширюється поле діяльності, що зумовлює появу нової потреби – не лише подавати інформацію, зацікавити і мотивувати але й синхронно

засвоювати новітні освітні технології, швидко пристосовуватися до застосування цифрових технологій у фаховій діяльності.

Попри те, що нині технології дистанційного навчання набули широкого визнання через полегшення доступу до навчально-наукових методичних матеріалів, а з огляду на це – заощадження часу та прозорості освітнього вчення, ми зустрілися з багатьма проблемами психологічного характеру, що їх завдає цей різновид навчання, а саме: схильність до симптомів психічного стомлення, спустошення, переживання стану емоційного вигорання, що ми зауважуємо у викладачів.

Злободенність порушеної теми в тому, що виявом емоційного вигорання є багатогранні фізіологічні реакції людського організму, а підстава приховується за ситуацією "виходу із зони зручності", примусовим усамітненням через випробування для всього людства, що ми бачимо нині.

Мета дослідження: проаналізувати особливості впливу технологій дистанційного навчання на психіку викладача, що зумовлюють емоційне вигорання; з'ясувати переваги й огріхи онлайн-формату засвоєння знань.

Огляд літератури. Думки науковців щодо того, як відгукуються зміни формату досягнення вищої освіти, роз'єдналися. Одна частина науковців вважає, що в умовах, які склалися тепер (навчання в онлайн- чи змішаному форматі), можна досягнути його відповідної якості. Інша пропонує зупинити навчання, яке здійснюється через віддалені технології та відкласти його (за неможливості, бодай лімітувати час, що витрачається на онлайн-формат навчання). У будь-якому випадку, у цій ситуації цінним є те, що індиферентних у цьому питанні немає.

З-поміж вітчизняних науковців порушене нами питання розглянуто в таких роботах: О. Грицук – проблема синдрому емоційного вигорання у працівників українських дослідників [5, с. 257–262], Ю. Жогно – особливості емоційного вигорання педагогів [7], Н. Браїлко, І. Ткаченко, І. Марченко, З. Назаренко, В. Коваленко – проблемами й перевагами організації дистанційного навчання [3, с. 41–44], В. Олійник – причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання педагогів [10, с. 118–125], В. Пітулей – особливості впливу дистанційного навчання на психіку викладача [11, с. 64–68],

© Буняк Надія, Чала Тетяна, 2022

І. Власенко – особливості впровадження дистанційного навчання [4, с. 12–14], О. Плетка – підтримка та допомога в самоізоляції [12, с. 38–42], О. Землянська, Л. Третьякова, Н. Праховнік, Р. Семененко – вплив дистанційної форми навчання на психічне та фізичне здоров'я [8, с. 280–286], Т. Крючко, Т. Кушнерева, І. Коленко, О. Пода, В. Щербак – формування емоційного самовигорання викладача закладу вищої медичної освіти та концепція його подолання [9, с. 140–141] та ін.

Ми, зі свого боку, прагнули скрупульозно вивчити питання, що порушені нарізно, узагальнити та поєднати їх.

Методологія. Методологічною базою для з'ясування мети дослідження нами визначено перелік методів: ретельний розгляд загальнодоступних філософських, педагогічних, медичних та психологічних наукових джерел за темою, що вивчалася; опитування (бесіда) та спостереження; самодослідження та самооцінка педагога (викладача); узагальнення структурних і функціональних прийомів, що застосовуються для фахової підготовки психологів в Україні нині (у ситуації, що склалася), щоб довести можливість підвищення потреб їхніх послуг та гарантувати високий рівень вищої психологічної освіти.

Виокремлення проблематичних частин питання.

У зазначеному контексті непростим та таким, що вимагає подальшого розгляду, є питання створення достеменною та своєрідною теоретичною моделі зазнавання емоційного вигорання викладача, серед яких вплив технологій віддаленого навчання на психіку та багатогранні фізіологічні реакції організму людини.

Результати дослідження. Невпинний розвиток інформативних технологій наповнює суспільство свіжими можливостями, що значно полегшують застосування зусиль людини на теренах життя. Нині питання онлайн-навчання є надзвичайно актуальним для всіх закладів вищої освіти в Україні.

Сукупність інформативних технологій і технік викладання, що передбачають учення (та здобуття певної освіти) без фізичної присутності у навчальному закладі в одночасному режимі разом із викладачами в реальному часі згідно з розкладом – це онлайн (віддалений) формат засвоєння знань – ось визначення поняття, яким ми користувалися.

Після вимушеного переходу до віддаленого формату навчання діяльність викладача різко змінилася з усіх сторін: за базовим перебігом здобування освіти, за способами та процедурами учення, за психологічними механізмами, оскільки викладач не може просто перенести традиційне заняття в онлайн-формат і проводити його у звичному напрямі розгляду. Для застосування віддаленого формату навчання необхідно досконало володіти його методами та техніками та вдало і доцільно застосовувати новітні підходи донесення інформації. Адже щоб викликати зацікавленість до предмету та мотивувати до його вивчення, у край необхідна професійна майстерність викладача, психологічний індивідуальний підхід до кожної окремої особистості, тактовність у спілкуванні, застосування певної манери викладання тощо.

Викладачі, що забажали висловитися з приводу ставлення до віддаленого формату навчання зауважували, що така форма навчання має, безперечно, багато переваг. Для зручності ми, зі свого боку, їх систематизували та розподілили за такими групами:

- інформативно-технологічні,
- економічні,

- комфорт та безпека,
- медичні,
- психологічні.

Отже, до *інформативно-технологічних* переваг застосування віддаленого формату навчання належать:

- використання багатогранних форм подання інформації для засвоєння (від стереотипних та недостатніх у такій ситуації – текст і графічні матеріали до найактуальніших – аудіо- та відеоінформація);

- використання "зворотного зв'язку" викладача зі здобувачами освіти (інтернет-чат, листування за допомогою електронної пошти, різноманітні сітки користувачів інтернету тощо);

- використання так званих віртуальних професійних груп (для обміну практичними навиками, розбору й аналізу проблемних ситуацій);

- використання нових навичок, умінь і можливостей застосування комп'ютерної техніки та технологій (новітнього та модернового оснащення);

- використання гнучкого всесвітнього контенту (статті, блоги, експерти, відео-огляди, інфографіка, кейси, презентації тощо), який постійно змінюється та коловально обсягу інформації, що перебуває у вільному доступі;

- використання можливостей здобування знань на онлайн-курсах закладів вищої освіти не лише в Україні, але і за її межами.

Економічними перевагами застосування віддаленого формату навчання ми вважаємо:

- використання можливості здобути освіту без відриву від основного місця роботи (зараз такий варіант досить поширений) та вибору часу для засвоєння матеріалу, що подається викладачем;

- значна економія часу, який зазвичай ми використовуємо для того, щоб зібратися на навчання (до однієї години), на дорогу до закладу та назад (від однієї до трьох годин) та у звичному ритмі. Можливість використання часу, що залишився вільним на відпочинок, спілкування з родиною, хобі чи самоосвіту, підсилення знань з обраного фаху;

- значна економія матеріальних витрат (насамперед на навчання, проїзд, харчування, проживання тощо).

До переваг *комфорту та безпеки* щодо застосування віддаленого формату навчання належить:

- можливість здобувати знання в атмосфері домашнього спокою та зручних гігієнічних умов (комфортний мікроклімат, фізіологічне положення тіла, дотримання та дозування режиму праці й відпочинку).

Медичними перевагами застосування віддаленого формату навчання є:

- запобігання поширенню інфекцій, що досить актуальне, адже вже понад два роки живемо в умовах пандемії COVID-19, відсутність прямого особистого контакту та можливість відвідування занять, навіть коли захворіли [2, с. 77–80];

- можливість утримувати стан здоров'я на відповідному рівні, вчасно відвідати лікаря (за потреби);

- перспектива отримання освіти особистостями з обмеженими можливостями (із хронічними соматичними захворюваннями, фізичними, психологічними, психічними, інтелектуальними вадами розвитку тощо), що є досить важливо, на нашу думку.

До *психологічних* переваг застосування віддаленого формату навчання належать:

- дистанційний формат навчання скасовує границі (межі) та психологічні завади (перепони);

• допомагає розвинути індивідуально-психологічні якості, що необхідні для успішного учення за онлайн-форматом – самостійність, цілеспрямованість, використання індивідуального стилю, мотивації (стимулу) та зумовлюють зростання психолога-професіонала за власною ініціативою як досконалого знавця своєї справи, що "вийшов за край зони зручності" заради власного вдосконалення.

Зауважимо, що загальний рівень витривалості до праці (працездатності) кожної конкретної особистості є її максимальним психофізіологічним потенціалом, що визначається: а) станом здоров'я; б) м'язовою силою, фізичною витривалістю та їхнім співвідношенням; в) характеристиками нервових процесів (сила, рухливість, урівноваженість); г) біоенергетичними процесами й резервами організму; д) психічними функціями. Загалом витривалість залежить від віку і статі особистості, соціально психологічних, економічних умов життя і фахової діяльності.

На наше прохання викладачі також виділили огріхи онлайн-формату засвоєння знань. Зазначений перелік ми знову задля зручності систематизували та розподілили за тими ж групами. Отже, до *інформативно-технологічних* *огріхів* застосування віддаленого формату навчання ми зарахували:

- низький рівень комп'ютеризації української громади та системи освіти, зокрема й недостатнє опанування викладачами закладів вищої освіти мережових інформативних технологій, недостатнє генерування загальнонаціонального освітнього простору в онлайн-середовищі, що унеможливляє реалізацію допустимих можливостей віддаленого формату навчання;

- питання належності тому чи іншому користувачу інформації, що ним викладена, адже автентифікація за допомогою пароля є дуже слабкою, водночас існує потенційна можливість його перехоплення чи викрадення, що викликає реальні проблеми з оцінюванням знань здобувачів вищої освіти.

Економічними огріхами (недоліками) застосування віддаленого формату навчання є те, що новий онлайн-формат навчання вимагає і застосування новітніх засобів для освоєння інформативних і телекомунікаційних технологій (адекватного обладнання, що досить витратно в матеріальному сенсі, особливо коли всі члени родини використовують онлайн-формат для роботи чи навчання).

Недоліком (упущення) *комфورتу та безпеки* щодо застосування віддаленого формату навчання ми вважаємо таке: закордонні науковці, які займаються питанням віддаленого навчання зауважують, що коли всі члени родини працюють чи навчаються в онлайн-форматі, то комфортними вважаються умови, коли кожен окремих член родини може займати окрему кімнату. Для цього пропонують винаймати окремі будинки за межами міста. У ситуації, що склалася на просторах України, це відкрите питання, яким чином працювати і навчатися одночасно всім членам родини.

Застосування віддаленого формату навчання визначає значні зміни *фізичного стану здоров'я викладача*.

Ми поділяємо і цілковито підтримуємо думку, що використання у фаховій педагогічній діяльності нині лише онлайн-технологій для викладачів, що трудяться на ниві вищої освіти усіх рівнів, по суті, стало приводом до примусового усамітнення, а наслідком зазначеного є: малорухомий спосіб життя (гіподинамія), погіршення зору, швидка втомлюваність, роздратування, безсоння, мігрень, підвищення артеріального тиску, гіпертонічні кризи, розлади харчування, обміну речовин, гормонального балансу (через необхідність тривалий час, що

значно перевищує гігієнічно-нормативний, перебувати перед комп'ютером).

Це, зі свого боку, зумовлює загострення хронічних соматичних захворювань, що потребують не лише амбулаторного, але й довгочасного лікування в умовах стаціонару (часто навіть оперативного втручання).

До недоліків психологічного застосування віддаленого формату навчання належить насамперед те, що:

- вкрай необхідна професійна адаптація викладача – адже саме вона є критерієм пристосування до нових потреб, умов й особливостей праці, регулює активність людини, допомагає успішно долати перепони, залучає емоційно-вольові процеси, самооцінку, самоконтроль та триває значний проміжок часу. Досить часто виходить, що викладач взагалі не здатний пристосуватися до застосування віддаленого формату навчання.

Ми зауважили, що така ситуація має вагомі причини – коли цілі діяльності чітко зазначені і прийняті, але особистість не здатна їх реалізувати на певний момент часу. Саме безпорадність є приводом емоційного стресу, як цілісної характеристики психічної діяльності суб'єкта фахової діяльності.

Проте загальний рівень працездатності, характерний для конкретної людини, є досить стабільним, а зміни його відбуваються повільно і мають дуже тривалий характер.

- надалі, викладачу (педагогу) для результативної віддаленої роботи необхідні не лише знання психології, педагогіки та предмету, який викладається, а й особливі вміння – уміння спілкуватися, тобто вправність не тільки говорити, але й слухати, а для спілкування з аудиторією – ще й майстерність користування голосом, саме на цьому базується зростання інтересу й утримання стійкої уваги протягом тривалого проміжку часу на лекції, лабораторному чи практичному, занятті, тренінгу, заохочення наснаги до налаштування на отримання знань самостійно [6, с. 178–181].

Майстерність користування голосом особливо важлива в ситуації віддаленого формату освіти – спілкування через мережу інтернет є дуже опосередкованим.

Окремо треба порушити питання емоційної витримки, адже воно є важливим у будь-якому фаховому оточенні, але особливо наболілим для професії викладача, оскільки реалізується в системі "людина – людина" [1, с. 65–67], що передбачає своєрідність через спілкування з особами різного віку та соціального статусу. Онлайн-навчання значно посилює цю психологічну проблему, особливо актуальну в ситуації сьогодення.

У нашій роботі ми дотримуємось думки, що емоційне вигорання є механізмом психологічного захисту особистості, що виражається у "вимкненні" емоцій у відповідь на негативні емоційні переживання, що загрожують цілісності особистості.

Ми вважаємо, що саме навчання в інтерактивному освітньому середовищі негативно позначається на психіці викладача, що зумовлює емоційне вигорання та розглядаємо модель потерпання від емоційного вигорання як активний процес, що має чотири фази, які "ніби нашаровуються одна на одну" та зумовлюють стан фізичного (що виражається хронічною втомою) емоційного (що виражається, переважно, почуттям безнадії) вербального знесилення, неадекватне сприймання самого себе (через постійну стресову ситуацію) й оточення, пониження особистих звершень через брак власного успіху, визнання, а також через часткову втрату контролю над обставинами, постійне відчуття власної неспроможності і винятковості вимог сучасності, що висуваються.

Слід зауважити, що професійні завдання безперервно ускладнюються та підштовхують до опанування новими корисними, своєрідними й унікальними навиками, що негативно діє на всі сторони особистості, аж ніяк не викликає задоволеності своєю діяльністю.

Ми виявили таке: коли викладач потерпає від емоційного вигорання, то це позначається не лише на ниві фахової діяльності, а й у повсякденному житті, зокрема, на стані фізичного та психічного здоров'я, є незворотнім – оскільки можливо лише загальмувати цей розвиток. Через це базовим напрямом запобігання емоційному вигоранню є його профілактика – сукупність педагогічних, гігієнічних, соціально-психологічних, медичних, санітарних і технічних чинників, націлених на застереження та ліквідацію загрози виникнення.

Наукова дискусія та висновки. З огляду на зазначене, наголошуємо на такому: для того, щоби формат віддаленого навчання зайняв чільне місце в системі освіти України, потрібно, насамперед, створити всевітню комп'ютерну мережу, оскільки саме комп'ютер є одночасно і бібліотекою, і центром отримання пізнавальних даних, і центром спілкування.

Онлайн-формат навчання став невіддільним від сьогодення, тому що надає доступ до незвичайних джерел інформації, нічим необмежені можливості для творчого самовираження, розвитку фахових вмінь і навичок, дозволяє реалізовувати цілком новітні форми й техніки учіння.

Використання онлайн-формату навчання має багато чинників, що негативно позначаються на психічному і фізичному здоров'ї особистості і викликають гіподинамію, погіршення зору, швидку втомлюваність, роздратування, безсоння, мігрень, підвищення артеріального тиску, гіпертонічні кризи, розлади харчування, обміну речовин, гормонального балансу, загострення хронічних соматичних захворювань, і, насамкінець, емоційне вигорання викладача.

Оскільки профілактика є єдиною можливістю запобігання емоційному вигоранню, то ми вважаємо за необхідне звернути увагу на це питання.

Гігієнічні чинники профілактики вимагають узгодження зовнішніх умов діяльності (соціального і фізико-хімічного середовища) та внутрішніх умов діяльності особистості.

Узгодження фізико-хімічного середовища означає створення та підтримання на належному рівні комфортного мікроклімату – температури, вологості та швидкості руху повітря; газового складу та тиску повітря, світлового й акустичного довкілля.

Соціально-психологічні чинники – це, насамперед, наявність таких психологічних умов, що не перешкоджають особистісному зростанню та фаховій діяльності, і водночас формують атмосферу довіри й доброзичливості, емоційну задоволеність належності до колективу тощо.

Отже, варто звернути увагу на зменшення негативних впливів – правильно організовувати робоче місце, дотримуватись режимних елементів під час використання онлайн-формату викладання, вчасно відвідувати сімейного лікаря (терапевта) з метою профілактики захворювань органів зору, опорно-рухового апарату, не реагувати на емоційні провокації, зберігати спокій на рівновагу, невинно займатись активним пошуком орієнтирів для самореалізації тощо.

Список використаних джерел

1. Білан О. А., Новікова Л. Г., Марченко-Толста К. С. Підвищення мотивації викладачів освітніх закладів в умовах віддаленої роботи : *мат. XVIII Всеукр. наук.- практ. конф. в онлайн-режимі за доп. системи microsoft teams*, 20–21 трав. 2021 р. Тернопіль, 2021. С. 65–67.

2. Бобирьова Л. Є., Ільченко В. І., Муравльова О. В., Дворник І. Л., Гориздра Л. М. Якість навчання студентів під час пандемії COVID-19 в умовах дистанційного навчання : *мат. XVIII Всеукр. наук.-практ. конф. в онлайн-режимі за доп. системи microsoft teams*, 20–21 трав. 2021 р. Тернопіль, 2021. С. 77–80.

3. Браїлко Н. М., Ткаченко І. М., Марченко І. Я., Назаренко З. Ю., Коваленко В. В. Проблеми й переваги організації дистанційного навчання : *мат. навч.-наук. конф. з міжнар. участю*, 25 берез. 2021 р. Полтава, 2021. С. 41–44.

4. Власенко І. Г. Впровадження дистанційного навчання – вимога сучасності : *мат. міжвузівського вебінару*, 31 берез. 2017 р. Вінниця, 2017. С. 12–14.

5. Грицьук О. В. Проблема синдрому емоційного вигорання вчителів у працях українських дослідників *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць*. / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Київ, 2013. Вип. 38/39. С. 257–262.

6. Дедикова І. В., Титаренко О. В. Аудиторне голосування : *мат. XVIII Всеукр. наук.-практ. конф. в онлайн-режимі за доп. системи microsoft teams*, 20–21 трав. 2021 р. Тернопіль, 2021. С. 178–181.

7. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2009.

8. Земляньська О. В., Третьякова Л. Д., Праховнік Н. А., Семененко Р. Ю. Вплив дистанційної форми навчання на психічне та фізичне здоров'я студента. *Енергозбереження та промислова безпека: виклики та перспективи* : наук.-тех. зб. : мат. III Міжнар. наук.-практ. конф. (2–3 червня 2020 р., м. Київ). Київ, 2020. С. 280–286. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/39613>.

9. Крючко Т. О., Кушнерова Т. В., Коленко І. О., Пода О. А., Щербак В. В. Формування емоційного самовигорання викладача закладу вищої медичної освіти й концепція його подолання реалії, проблеми та перспективи вищої медичної освіти. *Матеріали навч.-наук. конф. з міжнародною участю*, 25 березня 2021р. Полтава, 2021. С. 140–141.

10. Олійник В. І. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання педагогів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. Серія: Педагогіка і психологія. Педагогічні науки. 2017. № 1 (13). С. 118–125.

11. Пітулей В. В. Особливості впливу дистанційного навчання на психіку студента та викладача. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія"*. Серія: Психологія. Острогор. 2021. № 12. С. 64–68.

12. Плетка О. Т. Підтримка та допомога в самоізоляції: як бути психологом-волонтером під час пандемії. *Матеріали онлайн-семінаріє*, 23 квітня 2020 р. Київ, 2020. С. 38–42.

References

1. Bilan O. A., Novikova L. G., Marchenko-Tolsta K. S. Pdivushennia motivacii vkladachiv osvitnih zakladiv v umovah viddalenoj robotu [The increasing of the motivation of teachers in educational institutions in the conditions of remote work] *materialy XVIII Vseukr. nauk. -prakt. konf. v onlajn- rezumi za dopomogoyu sistemu mikrosoft-tims.*, 20-21 travnia 2021r, Ternopil 2021. S. 65-67. [in Ukrainian].

2. Bobur'ova L. Ye., Ilchenko V. I., Murav'ova O. V., Dvornuk I. L., Horizdra L. M. Yakist navchannia studentiv pid chas pandemii COVID-19 v umovah dustancijnogo navchannia [Quality of student learning during the COVID-19 pandemic learning of online technologies] *materialy XVIII Vseukr. nauk-prakt. konf. v onlajn- rezumi za dopomogoyu sistemu mikrosoft-tims.*, 20-21 travnia 2021r, Ternopil 2021. S. 77-80. [in Ukrainian].

3. Braiko N. M., Tkachenko I. M., Marchenko I. Ja., Nazarenko Z. Yu., Kovalenko V. V. Problemy i perevahu orhanizacii dustancijnogo navchannia [The problems and advantages organizations of online technologies learning] *materialy navch. - nauk. konf. z mizhnarodnoy uchashtyu*, 25 bereznia 2021r. Poltava 2021. S.41-44. [in Ukrainian].

4. Dyedukova I. V., Titarenko O. V. Audytore holosoutvorennia [The auditory voice formation] *materialy XVIII Vseukr. nauk. -prakt. konf. v onlajn- rezumi za dopomogoyu sistemu mikrosoft-tims.*, 20-21 travnia 2021r, Ternopil 2021. S.178-181. [in Ukrainian].

5. Hrucyk O. V. Problema sundromu emocijnogo vuhorannia vchutivelu u pracia ukrains'kuh doslidnikuv. [The problem of the teachers emotional burnout syndrome in the works of Ukrainian researchers.] *Aktualni problemy psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy*. Tom. I: Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. Sotsialna psykholohiia. Kyiv. 2013. Vypusk 38/39. S.257-262. [in Ukrainian].

6. Kryuchko T. O., Kushnerova T. V., Kolenko I. O., Poda O. A., Shcherbak V. V. Formuvannia emocijnogo samovuhorannia vkladacha zakladu vushchoi meduchnoi osvitu i koncepcia joho podolannia realii problem ta perspektivu vushchoi meduchnoi osvitu [Formation of emotional self-burnout of the teacher's of higher medical education and the concept of overcoming the realities, problems and prospects of higher medical education] *materialy navch. nauk. konf. z mizhnarodnoy uchashtyu*, 25 bereznia 2021r. Poltava 2021. S.140-141. [in Ukrainian].

7. Oliinuk V. I. Pruchunu vunuknennia ta profilaktuka sundromu profesijnogo vuhorannia pedahohiv pedahohiv [Causes and preventions of teacher's emotional burnout syndrome] *Visnyk universitetu imeni Al'freda Nobelia. Seria: "Pedahohika i psykholohiia". Pedahohichni nauky*. 2017. № 1 (13). S. 118-125. [in Ukrainian].

8. Pitulej V. V. Osoblivosti vpluvu dustancijnogo navchannia na psykhu studenta ta vkladacha [Features of the influence of online technologies on the psyche of student and teacher's] *Naukovi zapysky Nacionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia". Seria " Psykholohija"* Ostroh. 2021. № 12. S. 64–68. [in Ukrainian].
9. Pletka O. T. Pidtrumka ta dopomoha v samoizolacii: yak bytu psykholohom volonterom pid chas pandemii [Support and assistance in forced seclusion: how to be a volunteer psychologist during a pandemic] *materialy onlajn-seminariv* 25 kvitnia 2020r. Kyiv. 2020. S.38-42. [in Ukrainian].
10. Vlasenko I. H. Vprovadzhennia dustancijnogo navchannia – vumoha suchasnosti [Elektronnij resurs] [The introduction of online technologies is a requirement of modernity] *materialy mizhvuzivskoho vebinaru*, 31 bereznia 2017r, Vinnucya 2017. S.12-14. [in Ukrainian].

11. Zemlianska O. V., Tretiakova L. D., Prakhovnik N. A., Semenenko R. Yu. Vpluv dustancijnoi formu navchannia na psykhične ta fizyczne zdorov'ia studenta [Elektronnij resurs] [The influence of online technologies learning of student mental and physical health] Retrieved from <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/39613>. *Nacionalnuj tekhnichnuj universitet Ukrainy "KPI imeni Ihoria Sikorskoho"* Kyiv 2020. S. 280-286. [in Ukrainian].
12. Zhohno Yu. P. Psykholohichni osoblivosti emocijnogo vuhorannia pedahohiv [Features of teachers emotional burnout] (PhD. diss.). Odesa. 2009. [in Ukrainian].

Надійшла до редколегії 17.02.22
Рекомендована до друку 15.05.22

Nadiia Buniak, Dr of Sci. (Psychology), Prof.
ORCID:0000-0002-1129-6623

Tetiana Chala, Senior Lecturer
ORCID:0000-0002-0913-5396

K. D. Ushynskiy Chernihiv Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education, Chernihiv, Ukraine

DISTINCTNESS AND COMPLEXITY OF E-LEARNING INFLUENCE ON THE TEACHER'S PSYCHOLOGY

The golden age and expansion of online technologies cause significant transformations not only in the Ukrainian community. At present, e-learning technologies have gained wide recognition due to the improved accessibility to educational – scientific and methodological materials, and thus, save time and transparency of educational process.

It is noted that the use of distance education has the advantage of removing psychological barriers to communication, blurs boundaries. This technology of the educational process is invaluable in the period of quarantine restrictions, as it guarantees the absence of direct contact between people, allows active learning even during illness or self-isolation.

It was found that significant technical factors in reducing the success of student learning are technical and psychological unwillingness of teachers to work online.

However, we have faced a number of psychological problems posed by this type of learning, especially the experience of burnout feeling, observed among teachers.

The purpose of the paper is to analyze the features of e-learning technologies impact on the teacher's psychology, which cause burnout feeling; to analyze the advantages and disadvantages of the online format of knowledge acquisition.

The symptoms of emotional burnout are complicated physiological responses of the human body: poor sleep, fatigue, drowsiness, psychosomatic diseases and destructive psychological conditions such as stress, bad mood, depression, apathy, high levels of neuroticism, emotional excitability, increased anxiety, fear, predominance of asthenic emotions, irritability, and the reason is at the back of the situation of "getting out of one's comfort zone", forced seclusion need caused by trials for both motherland and all humanity.

Keywords: e-learning technologies, quality of distance education, psyche, situation of "getting out of one's comfort zone", physiological responses of the human body, emotional burnout.