

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНЦІЙ ЛІКАРІВ-ІНТЕРНІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

©О. Б. Волошина, І. В. Балашова, І. С. Лисий, О. Р. Дукова, О. В. Найдьонова,
В. О. Збітнева, В. В. Саморукова, К. А. Українська

Одеський національний медичний університет МОЗ України

РЕЗЮМЕ. Сучасний освітній процес зазнає значних трансформацій і спрямований на підвищення якості та ефективності навчання. Компетентнісний підхід у післядипломній медичній освіті – актуальний напрям підготовки лікарів, який передбачає орієнтацію навчального процесу на формування та розвиток базових компетенцій лікаря, тобто вміння застосовувати теоретичні знання та практичні навички, вирішувати проблеми в різних сферах діяльності лікаря, бути комунікабельним з пацієнтом та його оточенням, вміти працювати в команді та аналізувати результати своєї роботи та роботи своїх колег.

Метою нашого дослідження було теоретико-методологічне обґрунтування засад та особливостей застосування компетентнісного підходу в підготовці лікарів-інтернів в умовах дистанційної форми навчання.

Матеріал і методи. Загальнонаукові: огляд та аналітичний аналіз спеціальної наукової літератури, нормативно-правової документації, систематизація та узагальнення даних.

Досі залишаються невирішеними питання щодо загальної оцінки набору компетенцій, особливо щодо цілісного підходу. На нашу думку, слід звернути увагу на вдосконалення підготовки компетентності «Робота експерта» та її оцінювання в післядипломній освіті сімейних лікарів. Семінарські заняття за сценарним методом дозволяють не лише надати знання, а й сформувати такі компетенції, як командна робота, визначення та заохочення лідерства, дотримання етичних принципів роботи.

Висновки. Компетентнісний підхід у післядипломній освіті сімейних лікарів – актуальний напрям медичної освіти, який передбачає вміння застосовувати теоретичні знання та практичні навички, цілісно вирішувати завдання в різних сферах діяльності лікаря, орієнтуючись на пацієнта та громаду. Оцінка компетентностей лікарів-інтерна потребує вдосконалення з урахуванням специфіки кожної компетенції, особливо компетенції «Холістичний підхід».

КЛЮЧОВІ СЛОВА: компетентнісний підхід; вища медична освіта; компетентність; дистанційне навчання; лікарі-інтерни.

Вступ. Сучасний освітній процес зазнає значних трансформацій і спрямований на підвищення якості та ефективності навчання. Якість знань забезпечується і впровадженням компетентнісного підходу, як невід'ємної складової підготовки кваліфікованого фахівця, такого, що здатен до ефективно роботи на рівні світових стандартів, є конкурентоспроможним, компетентним та професійно мобільним.

Згідно із законодавством України, вищою освітою є сукупність не тільки систематизованих знань, умінь і практичних навичок, а й професійних компетентностей в певній професійній галузі та за певною кваліфікацією [1].

Компетентнісний підхід у післядипломній медичній освіті – актуальний напрям підготовки лікарів, який передбачає орієнтацію навчального процесу на формування та розвиток базових компетенцій лікаря, тобто вміння застосовувати теоретичні знання та практичні навички, вирішувати проблеми в різних сферах діяльності лікаря, бути комунікабельним з пацієнтом та його оточенням, вміти працювати в команді та аналізувати результати своєї роботи та роботи своїх колег [2]. У фокусі компетентнісного підходу постають чітко окреслені компетентності, що набуваються в процесі

навчання, та здатність їх втілювати в практичну діяльність [3, 4].

Навчання на основі компетентнісного підходу (вміння використати набуті знання, навички, досвід у конкретних умовах, досягти при цьому максимально позитивного результату) формує у лікарів якості для реалізації професійної діяльності, які необхідні на сучасному рівні розвитку суспільства.

Аналіз останніх сучасних досліджень підтверджує існування проблеми використання компетентнісного підходу в вищій медичній освіті, особливо в умовах дистанційного навчання [3–5]. Відповідно до цього, метою нашого дослідження було теоретико-методологічне обґрунтування засад та особливостей застосування компетентнісного підходу при підготовці лікарів-інтернів в умовах дистанційного навчання.

Матеріал і методи дослідження. Використано загальнонаукові методи: оглядово-аналітичний аналіз наукової спеціалізованої літератури, нормативно-правової документації, систематизація та узагальнення даних.

Основні принципи та положення щодо узгодження навчальних цілей, методів навчання та інструментів оцінювання якісно продемонструва-

но в освітній програмі післядипломного навчання із загальної практики – сімейної медицини, розробленої Європейською асоціацією викладачів сімейної медицини (EURACT educational agenda) [6]. В цій програмі описується шість компетентностей лікаря загальної практики – сімейної медицини. До опису кожної із компетентностей пропонуються методи навчання й відповідні методи оцінювання знань [6]. Основні компетентності: надання екстреної допомоги, здатність до ведення медичної документації, здатність до визначення принципів і характеру лікування захворювання, здатність до використання людиноцентрованого підходу як основи філософії відносин з пацієнтом, орієнтація на громаду, холістичний (цілісний) підхід [3, 6].

Окрім практичного використання знань та навичок відбувається орієнтація на командну роботу, а саме, уміння надавати та приймати зворотний зв'язок, формування морально-етичних принципів роботи. Відбувається спостереження за реальною роботою лікарів з пацієнтами під час їх практичного навчання [3, 7]. Опанування та удосконалення цієї компетенції у вищому медичному закладі має відбуватися з залученням муляжів та симуляторів.

Існують певні методи формування компетентностей лікарів-інтернів за умов дистанційного навчання: семінарські заняття за різними методиками (реферати інтернів з обговоренням у групах, розбори клінічних випадків, тощо), демонстрація відео з прикладами практичних навичок та надання невідкладної допомоги, онлайн опитування з метою формування компетенції «Здатність до визначення принципів і характеру лікування захворювання», сценарний метод з метою формування компетенції «Здатність використовувати людиноцентрований підхід», «Холістичний (цілісний) підхід», «Здатність до ведення медичної документації» [3, 6, 7].

Така компетенція лікаря-спеціаліста, як «Ведення медичної документації», особливо її оцінювання, на клінічних кафедрах залишається без належної уваги з боку освітнього процесу. Поширеним є використання оцінки написаної історії хвороби та захист її лікарем-інтерном, тобто, теоретичне опитування лікаря-інтерна за клінічним випадком з історії хвороби. При цьому аналізується вміння застосовувати Національні рекомендації щодо експертизи тимчасової та тривалої непрацездатності, знання показань до спрямування пацієнта до консультантів, на госпіталізацію або реабілітацію, оцінюється пацієнторієнтований підхід, соціум-спрямованість тощо [8, 9].

Проведений аналіз дозволив сформулювати певні рекомендації щодо удосконалення основних

компетенцій та їхньої сумарної оцінки при використанні сценаріїв роботи експерта. Запропоновано для оволодіння та удосконалення компетенцій лікаря-спеціаліста семінарські заняття, на яких лікарям-інтернам пропонується виступити у якості експерта, тобто не тільки проаналізувати певний клінічний приклад, а й здійснити експертну оцінку роботи лікаря, який призначав діагностичні процедури та лікування. Оцінка здійснюється відповідно до шести основних компетентностей: щодо правильності ведення медичної документації, відповідності призначеного лікування Національним та міжнародним рекомендаціям, його ефективності, у тому числі невідкладної допомоги, реалізації пацієнторієнтованого підходу та орієнтації на громаду (сім'ю) тощо.

При оцінці компетентності «Здатність використовувати людиноцентрований підхід як основу філософії відносин з пацієнтом» звертають увагу на основні цілі цієї компетенції: поважати думку пацієнта, орієнтуватися на його інтереси, враховувати побажання й особистісні чинники, які можуть впливати на його вибір та прийняття рішень щодо власного здоров'я й лікування (як-то релігійні переконання тощо), пріоритет права вибору пацієнта та уважність до їхніх персональних особливостей, повага до його автономії та суб'єктності [3, 6]. Також при оцінюванні зазначеної компетентності враховують рівень знання засад, принципів і переваг пацієнт-центрованого підходу, принципів побудови довіри у стосунках із пацієнтом, кризових емоційних станів і того, як вони впливають на взаємодію, стадій горювання, їхніх проявів і методів комунікації під час їх проживання, знання, що таке конфлікт, причин виникнення, основних стратегій запобігання проявам негативної поведінки в конфліктних ситуаціях, вміння демонструвати емпатійне ставлення до пацієнтів і їхніх опікунів [10]. Аналізується ступінь оволодіння такими навичками: будувати довіру та партнерські відносини із пацієнтом під час консультацій, запобігати конфліктним ситуаціям і виходити з них, коректно надавати пацієнтові інформацію й визначати, який рівень деталізації потрібен кожному для прийняття спільного рішення щодо здоров'я, дотримуватись права пацієнта на конфіденційність стосовно інформації про його стан, оцінювати емоційний стан пацієнта, використовувати ефективний підхід до пацієнта у кризових емоційних станах або складних ситуаціях, коректно повідомляти погані новини.

При оцінці компетентності «Орієнтація на громаду» потрібно враховувати розуміння потреб громади, пов'язаних зі здоров'ям через епідеміологічні характеристики населення, розуміння взаємозв'язку між здоров'ям і соціальним піклуванням, впливу на здоров'я бідності, етнічної належ-

ності та місцевої епідеміології, структури системи охорони здоров'я та її економічних обмежень, уміння працювати з іншими спеціалістами, залученими до політик громади в галузі охорони здоров'я й розуміння їх ролей, розуміння того, як пацієнт та лікар можуть використовувати систему охорони здоров'я [3, 6].

Компетентність «Холістичний (цілісний) підхід» включає використання біопсихосоціальної моделі, яка враховує культурні та екзистенціальні виміри. Під цією моделлю розуміють біологічні аспекти функціонування організму людини, її психологічний стан і потреби, чинники соціуму, що на неї впливають. Холістичний підхід, як окрема компетентність, окреслений в освітній програмі EURACT [6]. Здобувач освіти має продемонструвати знання холістичної концепції та її впливу на догляд за пацієнтом, вміння розуміти пацієнта як біопсихосоціального цілого, навички трансформації холістичного розуміння в практичні заходи, знання культурних і екзистенціальних особливостей пацієнта, які стосуються охорони здоров'я, прийняття досвіду, переконань, цінностей та очікувань пацієнта, які можуть впливати на медичне обслуговування.

Серед методів навчання EURACT пропонує такі, що можуть бути використані під час занять на клінічних дисциплінах: вивчення кейсів, описи одиничних кейсів і презентації, відеозаписи інтерв'ю, відеоаналіз клінічних прийомів, групове обговорення та обговорення сам на сам, спостереження на практиці із наставником, робота з мистецтвом, літературою та фільмами [6, 11].

У комплексному підході щодо оцінювання компетентностей за рекомендаціями EURACT educational agenda розрізняють сумативне та формативне варіанти оцінювання. Метою сумативного оцінювання є визначення ступеня оволодіння компетентностями за такими формами: підсумкове тестування, усне опитування, розв'язання завдань, аналіз даних і текстів. Формативне оцінювання базується на запитаннях щодо повторення матеріалу на початку заняття, проміжному тестуванні, інтерактивних онлайн опитуваннях, зворотному зв'язку в групах, заповненнях анкет самооцінювання [6].

Рівень сформованості фахових компетенцій лікарів-інтернів в українській післядипломній освіті оцінюється на різних етапах проходження очно-заочного навчання з використанням різних методів та інструментів зворотного зв'язку: анкетування, тестування, оцінювання активності участі на заняттях, самооцінювання, вирішення клінічних завдань різних типів і рівнів тощо. Встановлення

узагальненого рівня сформованості фахових компетенцій визначається шляхом сумарної оцінки наприкінці курсу [2].

Однак, ще залишаються невирішеними питання щодо сумарного оцінювання комплексу компетентностей, особливо щодо холістичного підходу. Які сценарії краще використовувати для оволодіння та оцінювання компетентностями з акцентом на холістичний підхід? Як оцінювати компетентність «Холістичний (цілісний) підхід»? Як має називатись така сумарна оцінка? Чи достатньо наприкінці курсу зафіксувати, що цей лікар компетентний, недостатньо компетентний або некомпетентний?

Для оволодіння та сумарного оцінювання комплексу компетентностей широко використовують сценарії роботи експерта. Лікар-загальної практики, як і лікар будь-якої спеціальності, не тільки регулярно здійснює експертизу тимчасової або тривалої непрацездатності, але й може бути залученим, як експерт, до аналізу роботи своїх колег, зокрема, у складі лікарської консультативної комісії (ЛКК), медико-соціальної експертної комісії, може виступати експертом в інших комісіях та установах, наприклад, у конфліктних комісіях, у суді тощо.

Удосконаленню навчання саме цієї компетентності та її оцінюванню, на нашу думку, слід приділяти увагу в післядипломній освіті сімейних лікарів. Як приклади сценаріїв тренінгу компетентності експерта можна виділити наступні: робота експерта у складі конфліктної комісії у відповідь на скаргу(и) пацієнта або його родичів, або у відповідь на запити роботодавця, робота експерта ЛКК, експертиза ведення застрахованого пацієнта, експертиза історії хвороби (амбулаторної карти) пацієнта на запит суду тощо. Семінарські заняття за сценарним методом, дозволяють надати не тільки знання, а й сформувати ще й такі компетентності як робота в команді, визначення і заохочення лідерства, дотримання етичних принципів роботи.

Висновки. 1. Компетентнісний підхід в післядипломній освіті сімейних лікарів є актуальним напрямом медичної освіти, який передбачає здатність застосовувати теоретичні знання і практичні навички, цілісно вирішувати завдання у різних сферах діяльності лікаря, орієнтуючись на пацієнта та громаду.

2. Оцінювання компетентностей лікаря-інтерна потребує удосконалення, враховуючі особливості кожної з компетентностей, особливо компетентності «Холістичний підхід».

ЛІТЕРАТУРА

1. Про вищу освіту [Електронний ресурс] : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII: станом на 27.12.2023 Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
2. Вороненко Ю. В. Післядипломна медична освіта – нові горизонти й перспективи / Ю. В. Вороненко, О. П. Мінцер, О. В. Палагін // Медична освіта. – 2016. – № 3. – С. 12–16.
3. Компетентнісний підхід у медичній освіті : методичний посібник / Анна Мигаль, Наталя Трамбовецька, Наталія Єрмоменко та ін.; Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти. – Київ : [б. в.], 2021. – 76 с.
4. European teaching agenda on quality and safety in family medicine approved and endorsed by EQiP. Editor: Zaliha Klemenc-Ketis. – 2019. – Access mode: <https://www.qualityfamilymedicine.eu/file/5977201e-a6cb-409e-a089-6fc0a7d5b175/European-Teaching-Agenda-Final.pdf>.
5. Про затвердження Положення про систему безперервного професійного розвитку фахівців у сфері охорони здоров'я [Електронний ресурс]: Постанова Кабінету Міністрів України від 14.07.2021 р. № 725: станом на 19.12.2023 – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/302-2018-%D0%BF>.
6. Про затвердження національної рамки кваліфікацій. [Електронний ресурс]: Постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 р. № 1341: станом на 02.07.2020 – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-%D0%BF#Text>.

REFERENCES

1. Zakon Ukrainy «Pro vyshhu osvitu» No 1556-VII (2023, 27 grudnya) [Law of Ukraine "On Higher Education" No 1556-VII (2023, December 27)]. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> [in Ukrainian].
2. Voronenko, Yu.V., Mincer, O.P., & Palagin, O.V. (2016). Pisl'yadyplomna medychna osvita – novi goryzonty u perspektyvy [Postgraduate medical education – new horizons and prospects]. *Medychna osvita – Medical Education*, 3, 12-16. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mosv_2016_3_5 [in Ukrainian].
3. Mygal, A., Tramboveczka, N., Yeromenko, N., Ignashuk, O., Artemenko, V., Stepurko, T., Voloshyna, I. & Yeremenko, O. (2021). *Kompetentnisnyy pidkhid u medychnij osviti: metodychnyy posibnyk [Competency approach in medical education: methodical manual]*. Kyiv: Natsionalne agentstvo iz zabezpechennya yakosti vyshhoyi osvity. Retrieved from: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/24359> [in Ukrainian].
4. Zaliha Klemenc-Ketis (Ed.) (2019). European teaching agenda on quality and safety in family medicine approved and endorsed by EQiP. Retrieved from: <https://www.qualityfamilymedicine.eu/file/5977201e-a6cb-409e-a089-6fc0a7d5b175/European-Teaching-Agenda-Final.pdf>.
5. Pro zatverdzhennya Polozhennya pro systemu bezperervnoho profesiynoho rozvytku fakhivtsiv u sferi okhrony zdorovya [On the approval of the Regulation on the system of continuous professional development of specialists in the field of health care]. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 14.07.2021 r. № 725: stanom na 19.12.2023 –

7. Rізник О. Компетентнісний підхід в медичній освіті / О. Різник, Т. Закусилова // Актуальні проблеми та перспективи розвитку медичної науки та освіти: зб. наук. пр., присвяч. 75-річчю каф. медицини катастроф та військової медицини / Львів. нац. мед. ун-ту ім. Данила Галицького. – Львів, 2019. – С. 100–103.
8. Компетентнісний підхід як напрям розвитку медичної освіти / Т. І. Коваль Л. М., Сизова, О. М. Ізюмська [та ін.] // Сучасні тренди розвитку медичної освіти: перспективи і здобутки : матеріали навч.-наук. конф. з міжнар. участю [Полтава], 24 березня, 2022 р. – Полтава, 2022. – С. 141–143.
9. Сакевич В. Д. Компетентнісний підхід до формування практичних навичок у вищій медичній освіті / В. Д. Сакевич, Т. А. Трибрат, Є. Є. Петров // Сучасні тренди розвитку медичної освіти: перспективи і здобутки : матеріали навч.-наук. конф. з міжнар. участю [Полтава], 24 березня, 2022 р. – Полтава, 2022. – С. 267–268.
10. Пасієшвілі Л. М. Комунікаційна компетентність сімейного лікаря – від інтернатури до повсякденної практичної діяльності / Л. М. Пасієшвілі, А. А. Заздравнов // Сімейна медицина. – 2019. – № 3 (83). – С. 31–33.
11. Olesen F. GP specialty training: a European perspective / F. Olesen, R. Maagaard // Br. J. Gen. Pract. – 2007. – No. 57 (545). – P. 940–941. DOI: 10.3399/096016407782605009. PMID: 18252067; PMCID: PMC2084131.

Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated 14.07.2021 No. 725: as of 19.12.2023 [in Ukrainian].

6. Pro zatverdzhennya natsionalnoyi ramky kvalifikatsiy [On the approval of the national framework of qualifications]. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 23.11.2011 r. № 1341: stanom na 02.07.2020 On the approval of the national framework of qualifications – Decree of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated November 23, 2011 No. 1341: as of July 2, 2020 [in Ukrainian].
7. Riznyk, O. & Zakusylov, T. (2019). Kompetentnisnyy pidxid v medychnij osviti [Competency approach in medical education]. *Aktualni problemy ta perspektyvy rozvytku medychnoyi nauky ta osvity: zb. nauk. pr., prysvyach. 75-richchyu kaf. medycyny katastrof ta vijskovoyi medycyny Lviv. nats. med. un-tu im. Danyla Halytskoho – Current problems and prospects for the development of medical science and education: coll. of science pr., dedicate On the 75th anniversary of the café. disaster medicine and military medicine Lviv. national honey. University named after Danylo Halytskyi.* Lviv. Retrieved from: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/12007> [in Ukrainian].
8. Koval, T.I., Syzova, L.M., Izyumska, O.M., Bodnar, V.A., Poltorapavlov, V.A., Kotelevska, T.M., Pryjmenko, N.O., Ly-marenko, N.P., Marchenko, O.G. & Vacenko, A.I. (2022). Kompetentnisnyy pidkhid yak napryam rozvytku medychnoyi osvity [Competency approach as a direction of development of medical education]. *Suchasni trendy rozvytku medychnoyi osvity: perspektyvy i zdobutky: materialy navch.-nauk. konf. z mizhnar. uchastyu, m. Poltava, 24 bereznya 2022 r – Modern*

Огляди літератури, **оригінальні дослідження**, погляд на проблему, випадок з практики, короткі повідомлення

trends in the development of medical education: prospects and achievements: educational and scientific materials. conf. from international participation, Poltava, March 24, 2022. Poltava. Retrieved from: <http://repository.pdmu.edu.ua/handle/123456789/18175> [in Ukrainian].

9. Sakevych, V.D., Trybrat, T.A. & Petrov, Ye.Ye. (2022). Kompetentnisnyj pidkhid do formuvannya praktychnykh navychok u vyshchij medychnij osviti [A competent approach to the formation of practical skills in higher medical education]. *Suchasni trendy rozvytku medychnoyi osvity: perspektyvy i zdobutky: materialy navch.-nauk. konf. z mizhnar. uchastyu, m. Poltava, 24 bereznya 2022 r. – Modern trends in the development of medical education: prospects and achievements: educational and scientific materi-*

als. conf. from international participation, Poltava, March 24, 2022. Poltava. Retrieved from: <http://repository.pdmu.edu.ua/handle/123456789/18683> [in Ukrainian].

10. Pasiyeshvili, L.M. & Zazdravnov, A.A. (2019). Komunikacijna kompetentnist simejnogo likarya – vid internatury do povsyakdennoyi praktychnoyi diyalnosti [Communication competence of a family doctor – from internship to everyday practical activities]. *Simeyna medytsyna – Family medicine*, 3(83), 31-33. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/simmed_2019_3_7 [in Ukrainian].

11. Olesen, F. & Maagaard, R. (2007). GP specialty training: a European perspective. *Br. J. Gen. Pract.*, 57(545), 940-941. DOI: 10.3399/096016407782605009. PMID: 18252067; PMCID: PMC2084131.

WAYS OF IMPROVING THE FORMATION OF THE COMPETENCES OF DOCTOR INTERNS IN DISTANCE EDUCATION CONDITIONS

©O. B. Voloshyna, I. V. Balashova, I. S. Lysyi, O. R. Dukova, O. V. Naidonova, V. O. Zbitnieva, V. V. Samorukova, K. A. Ukrainka

Odesa National Medical University

SUMMARY. The modern educational process is undergoing significant transformations and aims to improve the quality and efficiency of education. The competency approach in post-graduate medical education is a relevant direction of training of doctors, which involves the orientation of the educational process to the formation and development of the basic competencies of a doctor, i.e., the ability to apply theoretical knowledge and practical skills, solve problems in various areas of the doctor's activity, be communicative with the patient and his environment, to be able to work in a team and analyze the results of their work and their colleagues.

The aim – the theoretical and methodological substantiation of the principles and features of the application of the competence approach in the training of medical interns in the conditions of distance learning.

Material and Methods. general scientific: review and analytical analysis of specialized scientific literature, regulatory and legal documentation, systematization, and data generalization.

There are still unresolved questions regarding the overall assessment of the set of competencies, especially regarding the holistic approach. In our opinion, attention should be paid to improving the training of the competence "Work of an expert" and its evaluation in the post-graduate education of family doctors. Seminar classes based on the scenario method allow not only to provide knowledge but also to form such competencies as teamwork, definition and encouragement of leadership, and compliance with ethical principles of work.

Conclusions. The competency approach in post-graduate education of family doctors is a relevant direction of medical education, which involves the ability to apply theoretical knowledge and practical skills, holistically solve tasks in various areas of the doctor's activity, focusing on the patient and the community. Assessment of the competencies of an intern requires improvement, taking into account the specifics of each competency, especially the "Holistic Approach" competency.

KEY WORDS: competence approach; higher medical education; competence; distance learning; intern doctors.

Отримано 19.02.2024

Електронна адреса для листування: obv5@ukr.net