



PROMOTING PROFESSIONAL EDUCATION
AND STUDENTS ENGAGEMENT
THROUGH COMPREHENSIVE MENTORING
AND TUTORING SYSTEM AT HEIS



Co-funded by
the European Union



Загальний посібник для Тьютора



Загальний посібник для Тьютора. Розробили Людмила Ремньова, Ганна Дивнич, Тетяна Децюк, Наталія Холявко, Алла Нітченко, Анна Вербицька. / Під загальною редакцією Людмили Ремньової – Чернігів, НУ “Чернігівська політехніка”, 2023. 77 стор.

Цей посібник розроблено в рамках проекту ERASMUS+ PROMENT «Сприяння професійній освіті та залученню студентів через комплексну систему наставництва та тьюторства у ВНЗ».

Усі права інтелектуальної власності належать членам консорціуму PROMENT і захищені чинним законодавством. Відтворення заборонено без попередньої письмової згоди. Усі члени консорціуму PROMENT погодилися на повну публікацію цієї інформації. Члени PROMENT отримали фінансування від Програми Erasmus Європейського Союзу згідно з грантовою угодою 101082696. Крім того, ця публікація відображає лише точку зору членів консорціуму PROMENT, і Європейська Комісія не несе відповідальності за будь-яке використання інформації, що міститься в ній.

Зміст

Про цей посібник	5
1 Вступ до тьюторства	6
1.1 Основні поняття та форми тьюторства	6
1.2 Ролі та обов'язки тьюторів та реалізації	8
1.3 Основоположні принципи та етика тьюторства	12
2 Навички тьютора	15
2.1 Емоційний інтелект тьютора	15
2.2 Навички спілкування	19
2.3 Лідерство та командна робота	23
2.4 Адаптивність і гнучкість	28
2.5 Навички управління часом	31
3 Взаємодія тьютор-тьютор	36
3.1 Встановлення контакту та створення сприятливого середовища	36
3.2 Планування та підготовка сесії	38
3.3 Методи і прийоми навчання	41
3.4 Використання он-лайн технологій для тьюторства	43
3.5 Конструктивний зворотній зв'язок і методи заохочення виконання	45
4 Вирішення проблем у тьюторстві	47
4.1 Управління конфліктами та вирішення проблем	47
4.2 Робота зі стресом і невизначеністю	53
4.3 Психічне здоров'я та самообслуговування тьютора	54
4.4 Повідомлення про проблему	60
5 Контроль та оцінка результатів тьюторської програми	63
5.1 Критерії оцінювання тьюторства	63
5.2 Контроль результатів тьюторства	64
5.3 Самооцінка тьютора та визначення напрямків розвитку	67
5.4 Розвиток професійного потенціалу тьютора	70
Література	74

Про посібник

«Загальний посібник для тьютора» — комплексний посібник з тьюторства у вищих навчальних закладах. Цей посібник було створено, щоб поглибити розуміння процесу тьюторства, надати тьюторам інструменти, необхідні для побудови ефективної взаємодії тьютора та тьютора, вирішення проблем і сприяти академічному успіху та особистому розвитку студентів, яких вони підтримують.

Дотримуючись принципів, викладених у цьому посібнику, тьютори можуть створити сприятливий досвід навчання, сприяти академічному успіху та сприяти розвитку тьюті. «Загальний посібник для тьютора» допоможе тьюторам позитивно вплинути на навчальний шлях тьюті.

«Загальний посібник для тьютора» включає п'ять розділів, які орієнтують читачів у різноманітних ландшафтах тьюторського процесу. У першому розділі «Вступ до тьюторства» висвітлюються основні аспекти тьюторства, що забезпечує чітке розуміння ключових визначень і форм тьюторства. Уточнюються ролі та обов'язки як наставників, так і тьюторів. Особливий акцент робиться на принципах та етиці у співпраці з тьюторами, підкреслюючи цінності, якими слід керувати тьюторською взаємодією.

Другий розділ «Навички тьютора» присвячений найважливішим навичкам тьютора. Підкреслюється роль розвитку емоційного інтелекту викладача як вирішальної навички у побудові стосунків між викладачем та тьюті та забезпеченні сприятливого освітнього середовища. Основні підходи до розвитку комунікативних навичок тьютора, лідерства, командної роботи, адаптивності та управління часом також обговорюються як важливі навички м'якого спілкування для ефективного тьюторства,

У третьому розділі «Взаємодія тьютор-тьютор» досліджується мистецтво планування та підготовки уроків. Детально розглянуто методи та прийоми навчання, в тому числі з використанням онлайн-технологій. Розглянуто конструктивний зворотний зв'язок і мотиваційні стратегії, які сприяють саморозвитку та сприяють академічній успішності.

Четвертий розділ «Вирішення проблем у тьюторстві» озброює тьюторів інструментами для навігації з проблем у практиці тьютора та ефективного вирішення проблем, що виникають. Викладено стратегії управління конфліктами та вирішення проблем, а також методи подолання стресу та невизначеності. Підкреслюється важливість самообслуговування тьютора. Розділ завершується принципами ефективних механізмів звітування про проблеми, що забезпечують безпеку та оперативність у процесі навчання.





Останній розділ «Моніторинг та оцінка результатів програми тьюторства» зосереджується на оцінці впливу зусиль тьюторства. У цьому розділі визначено критерії для оцінювання занять тьюторства, забезпечуючи основу як для кількісного, так і для якісного аналізу. Тьютори навчаються, як контролювати результати своєї роботи з тьютіми, виховуючи культуру постійного вдосконалення. Самооцінка та визначення сфер для професійного розвитку є невід'ємною частиною забезпечення того, щоб викладачі досягли цілей у процесі навчання.

Вступ до тьюторства

1.1 Основні поняття та форми навчання

Тьюторство це метод навчання, за якого студенти вчатьсЯ один від одного і водночас навчають один одного. Тьюторство – це вид партнерських стосунків між двома студентами, один з яких краще розуміє особливості навчального процесу, певний предмет чи тему тощо та надає академічну допомогу іншому студенту, який шукає орієнтирів у адаптації до нового освітнього середовища.

Основні переваги тьюторства наступні:

Переваги тьюторства	
	дозволяє студентам вчитися один в одного менш формально
	студентам зручніше ставити запитання або шукати поради у своїх однолітків
	сприяє підвищенню комунікативних навичок студентів та залучення до навчального процесу
	створює партнерські відносини, від яких виграють обидві сторони

Індивідуальне та групове навчання

- У випадку, коли один викладач здійснює навчання, допомогу чи керівництво одному тюті, таке навчання називається індивідуальним.
- Якщо тьютор допомагає групі студентів адаптуватися до нового навчального середовища, таке тьюторство називається груповим.

Очне та онлайн навчання

- У випадку, коли тьютор проводить навчання, допомогу чи керівництво під час індивідуальних зустрічей, таке тьюторство називається очним. Цей тип навчання є дуже ефективним, оскільки допомагає забезпечити двосторонній зворотній зв'язок і краще зрозуміти потреби тюті.
- Якщо тьютор використовує різні онлайн-інструменти, канали зв'язку та онлайн-освітні ресурси для віддаленого зв'язку з тюті, таке тьюторство називається цифровим або онлайн-тьюторством. Онлайн-формат тьюторства став дуже популярним завдяки своїй доступності, зручності та наявності різноманітних онлайн-інструментів та ресурсів. Водночас його ефективність значною мірою залежить від надійності підключення до Інтернету та відповідних методів викладання та навчання.

Кожен університет може вибрати різні програми навчання, виходячи з особливих потреб своїх студентів. Поруч – перелік можливих форм тьюторства.

Тьюторство студентів першого курсу

Предметне тьюторство

Дружнє тьюторство

Інтернаціоналізація тьюторства для вихідних студентів

Тьюторство для внутрішньо переміщених студентів ВНЗ

Тьюторство для студентів з обмеженими можливостями

Особливостями цієї форми є наступні;

- 1. Тьюторство першокурсників вирішує завдання забезпечення плавного переходу новачків в університетське життя. Це відіграє вирішальну роль у допомозі першокурсникам успішно адаптуватися до нового академічного середовища, ознайомитися з основними нормативними документами, які безпосередньо стосуються їхнього навчання в університеті, краще орієнтуватися в ресурсах і послугах кампусу, розвинути ефективні навчальні навички, подолати розрив у рівні знань предмета та підвищення успішності. У той же час тьюторство студентів першого курсу є дуже корисним, оскільки допомагає створити відчуття приналежності до університетської спільноти, зменшити стрес і занепокоєння студентів і надати можливості для спілкування, які можуть бути цінними як для особистого розвитку, так і для майбутньої кар'єри.*
- 2. Предметне тьюторство є формою навчальної допомоги тьютора тьютору з певного предмета чи дисципліни. Це може бути тип тьюторства студентів першого курсу з акцентом на конкретну предметну область. Його основне завдання полягає в тому, щоб задовольнити потреби кожного учня у виборі предмета та конкретних проблем у цьому предметі, щоб допомогти подолати наявні прогалини в знаннях, зміцнити процес навчання, покращити розуміння навчального матеріалу та зміцнити впевненість учня у використанні отриманих знань і навичок для розв'язування вправ, практичних задач і реальних випадків.*
- 3. Дружнє тьюторство життєво важлива потреба в залученні та підтримці іноземних студентів, особливо тих, які мають різне культурне та релігійне походження, під час адаптації до нової країни. Програма зосереджена на іноземних студентах, яким місцеві студенти допомагають орієнтуватися в різних аспектах життя в новому середовищі. Цей підхід зосереджений на мовній допомозі, навігації в кампусі, подоланні культурного шоку, соціальній інтеграції тощо. Тьюторство для друзів має на меті створити середовище, де іноземні студенти зможуть комфортно влаштуватися в новому середовищі, будуючи*

міцні зв'язки з місцевими однолітками.

4. **Інтернаціоналізація тьюторства для вихідних студентів** фокусується на оснащенні студентів основними навичками, культурною обізнаністю та глобальними перспективами, необхідними для процвітання у все більш міжнародному академічному та професійному середовищі. Надаючи індивідуальну підтримку та керівництво студентам, які готуються до міжнародного досвіду, цей тип тьюторства гарантує, що вони добре підготовлені до взаємодії з різними культурами, покращують свій академічний досвід за кордоном і сприяють їх особистому та професійному зростанню в глобальному масштабі.
5. **Тьюторство для внутрішньо переміщених студентів університетів надає освітню підтримку тим студентам, які були змушені залишити свої домівки через конфлікт, стихійні лиха чи інші гуманітарні кризи. Тьюторство відіграє вирішальну роль для цієї категорії студентів і може допомогти їм впоратися з труднощами та перешкодами. Тьюторів слід обирати серед тих студентів, які вже вирішували подібні проблеми та можуть надати студентам-переселенцям академічну, емоційну та соціальну підтримку, допомогти їм адаптуватися в новому навчальному середовищі та інтегруватися в студентську спільноту.**
6. **Тьюторство для студентів з обмеженими можливостями включає надання індивідуальної підтримки та спеціалізованих інструкцій для тих студентів, які мають фізичні, когнітивні, сенсорні або навчальні проблеми. Необхідно будувати відносини тьютор-тьютор відповідно до конкретних викликів і потреб студентів з обмеженими можливостями та пристосувати до них форму тьюторської допомоги. Одне із завдань полягає в тому, щоб допомогти таким студентам впоратися зі стресом, тривогою та поведінковою невизначеністю, що виникає внаслідок їх інвалідності.**

1.2 Ролі та обов'язки тьютора та тьюті

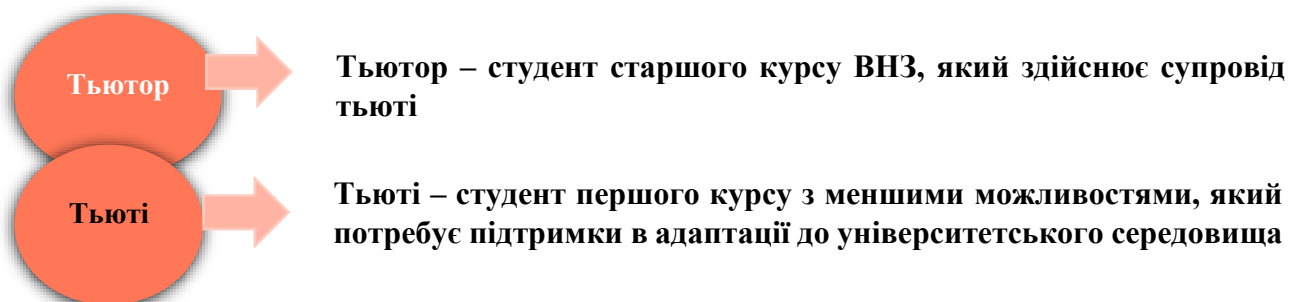
У тьюторстві є дві основні ролі: тьютор і тьюті.

Загалом, тьютор – це більш досвідчений і обізнаний студент, який надає допомогу та керівництво іншому студенту (тьюті) у новому академічному середовищі, допомагає зрозуміти певний предмет або тему тощо.

Тьюті це студент, який потребує допомоги, інструкцій та керівництва більш досвідченого викладача, щоб полегшити процес адаптації в новому освітньому середовищі.

При цьому значення термінів тьютор і тьюті залежить від форми навчання.

- Таким чином, для першого курсу тьюторства визначення тьютора та опікуна таке:



- У разі тьюторства студентів I курсу тьютором є активні студенти старших курсів (починаючи з II курсу), які успішно закінчили перший рік навчання, досягли високих результатів з окремих предметів, добре розуміють особливості організації навчального процесу, та володіти лідерськими якостями.
- У випадку тьюторства Buddy тьютор – це місцевий студент із сильною культурною чутливістю та комунікативними навичками, який направляє та підтримує іноземних студентів у адаптації до нового середовища, пропонуючи уявлення про місцеві звичаї, життя в кампусі та практичні поради для полегшення переходу і сприяти культурній інтеграції.
- У випадку інтернаціоналізації тьюторства для вихідних студентів *атьютор* студент з досвідом участі в міжнародних проектах, програмах обміну, комунікабельний та має мотивацію надавати індивідуальні консультації іншим вихідним студентів.

Загалом, основні відмінності між тьютором і тьюті у тьюторстві студент-студент проілюстровані на схемі нижче.

Тьютор-студент

Тьюті-студент

має досвід роботи в певній сфері

потребує допомоги та керівництва в тій чи іншій сфері

має бажання надати допомогу малодосвідченому студенту на добровільній основі

погоджується отримувати допомогу та керівництво від іншого студента на основі партнерства

користь від надання допомоги та допомоги тьюті
(поліпшення навичок спілкування,

користь від отримання допомоги та допомоги від тьютора
(швидша адаптація до нового освітнього

Ролі тьютора та опікуна є важливими та невід'ємними в процесі навчання для успішної динаміки тьюторства.

Основна відмінність у ролях тьютора та тьютора:

- тьютор насамперед підтримує, спрямовує, інструктує, заохочує та створює позитивне навчальне середовище, тоді як тьюті несе відповідальність за результати навчання, активно слухає, бере участь у навчальному процесі, намагається виконувати всі поради та

вказівки тьютора та сприяє академічній досконалості;

Спільне в ролях тьютора і тьютора:

- як викладач, так і тьюті відповідають за співпрацю, ефективну комунікацію, управління часом і конструктивний зворотний зв'язок у своїх стосунках.

Основні обов'язки Тьютора та тьюті:



Обов'язки тьютора:

готувати та планувати заняття з тьюторства на основі потреб тьюті та принципів управління часом
надати керівництво та допомогу тьюті в новому освітньому середовищі
адаптувати стиль викладання до вподобань та темпу навчання тьюті
рекомендувати додаткові освітні ресурси для кращого розуміння предметів
підтримувати, заохочувати та мотивувати тьюті
забезпечувати конструктивний зворотний зв'язок з тьюті і визначати сфери для вдосконалення



Обов'язки тьютора:

брати активну участь і брати участь у навчальному процесі
адаптуватися до стилю викладання викладача та дотримуватися запланованого часу зустрічей викладача та викладача
підготуйтеся до наступного уроку, будьте готові ставити запитання та вказувати на складні області
бути ініціативним і відповідальним за прогрес у навчанні, виявляти зацікавленість і самомотивацію у вдосконаленні процесу навчання
реагувати на відгуки викладача та покращувати попередні результати
відкрито говорити про навчальні потреби, труднощі та вподобання

По закінченню програми тьюторства тьюті отримає такі знання, навички та ставлення:

Знання:

- Розуміння академічних вимог і очікувань
- Знання законодавчої бази, що стосується навчального процесу в університеті
- Доступні ресурси та засоби для студентів
- Принципи цілепокладання та розробки особистого плану
- Техніки управління часом
- Стратегії навчання (активне слухання, змістовні запитання, техніка конспектування та методи підготовки до іспиту)
- Ефективні методи спілкування та нетворкінгу
- Техніки та підходи вирішення проблем
- Професійний етикет, норми на робочому місці та культурна чутливість.

Навички:

- Постановка цілей і розробка ефективних планів дій для досягнення академічних успіхів і особистого розвитку

- Здатність розставляти пріоритети завдань, дотримуватись термінів та ефективно керувати часом із кількома обов'язками залишатися організованим і не відчувати себе перевантаженим
- Вербальне та письмове спілкування, активне слухання та постановка запитань
- Навички критичного мислення, вирішення проблем і конфліктів
- Співпраця та командна робота
- Нетворкінг, ефективні навички міжособистісного спілкування та побудова дружніх стосунків
- Саморефлексія та самооцінка для особистісного зростання
- Лідерство, співпраця та мотивація
- Стійкість та адаптивність до нового академічного середовища, відкритість до нового досвіду.

Ставлення:

- Позитивне ставлення, відкритість та допитливість
- Проактивне мислення у вирішенні проблем
- Адаптивність і гнучкість в динамічному освітньому середовищі
- Емпатія, вдячність і культурна чутливість у міжособистісних взаємодіях
- Прагнення до навчання протягом усього життя та постійного особистого розвитку
- Лідерські якості та ефективна комунікабельність
- Дисциплінованість і самомотивація в тайм-менеджменті
- Стійкість і адаптивність перед обличчям нових викликів
- Толерантність і взаємна повага, культурне розмаїття та інклюзія
- Відкритість до зворотного зв'язку
- Розуміння цінності наставництва та готовність віддаватися, ставши самими наставниками в майбутньому.

Цілі програми тьюторства можуть відрізнятися в залежності від їх типу та цільової аудиторії, як показано в таблиці:

	Тьюторство студентів першого курсу	Дружнє тьюторство	Інтернаціоналізація тьюторства для студентів, що виїжджають за кордон
Цільова аудиторія	Студенти 1 курсу, які успішно склали вступні іспити та зараховані за навчальними програмами університету.	Іноземні студенти, які навчаються в приймаючих університетах.	Студенти ЗВО, які готуються до навчання або дослідження в іноземних країнах.
Потреби та запити цільової аудиторії	Вони є сучасними академічними викликами та пошуками для керівництва в адаптації до нового академічного середовища.	Вони шукають допомоги в адаптації до нового оточення, розумінні місцевої культури та розвитку	Вони шукають академічного керівництва, культурної обізнаності, безпеки, благополуччя, фінансового планування тощо.

		необхідних навичок для особистого та професійного зростання.	
Мета тьюторства	Полегшити перехід першокурсників зі школи до ВНЗ шляхом створення сприятливого середовища, побудови ефективних стратегій навчання, подолання труднощів, підвищення рівня адаптації та соціалізації.	Сприяти успішному переходу іноземних студентів до нової країни та їх інтеграції в нове культурне та академічне середовище шляхом передачі основних життєвих навичок, культурного розуміння та знання мови.	Розширення можливостей вихідних студентів для активної міжнародної участі, сприяння розвитку компетенцій і якостей, які дозволять їм досягти успіху в глобалізованому світі
Виклики та проблеми тьюторства	Включати адаптацію до темпів і очікувань від курсів університетського рівня, в більша вимога до самоорганізації, нове академічне та соціальне середовище.	Включіть адаптацію до іноземної академічної системи, мовний бар'єр, культурний шок і пошук почуття причетності.	Включіть адаптацію до іноземної академічної системи, практику оцінювання, візові та імміграційні проблеми, комунікаційні проблеми.

1.3 Основоположні принципи та етика тьюторства

Згідно з Оксфордським словником, етика – це «моральні принципи, які керують поведінкою людини або виконанням діяльності».¹ Етика відноситься до принципів, цінностей, стандартів і правил, які керують поведінкою людини.

Етика в тьюторстві має вирішальне значення для створення сприятливого та продуктивного навчального середовища шляхом побудови довірчих партнерських відносин.



Етику в тьюторстві можна визначити як набір моральних принципів, цінностей і стандартів, які керують поведінкою тьюторів і тьюті. Дотримання етичного кодексу у відносинах тьютор-тьютор допомагає сприяти чесності, порядності,

¹ Оксфордський словник для тьюті. URL: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/>

Етичні принципи тьюторства спрямовані на:

- забезпечити безпечне та продуктивне середовище навчання;
- будувати міцні та довірливі стосунки між тьютором і тьюті;
- поважати індивідуальність студента;
- розширення можливостей через підтримку однолітків;
- підтримувати тверду відданість чесності та чесності.

У випадку навчання студентів першого курсу основними цінностями є наступні:



У тьюторстві з друзями та інтернаціоналізованому тьюторстві для студентів, які виїжджають, етичний кодекс стосунків між тьютором і опікуном включає деякі додаткові цінності:

- міжкультурне розуміння;
- повага до мультикультурної різноманітності;
- інклюзивне та глобальне залучення.

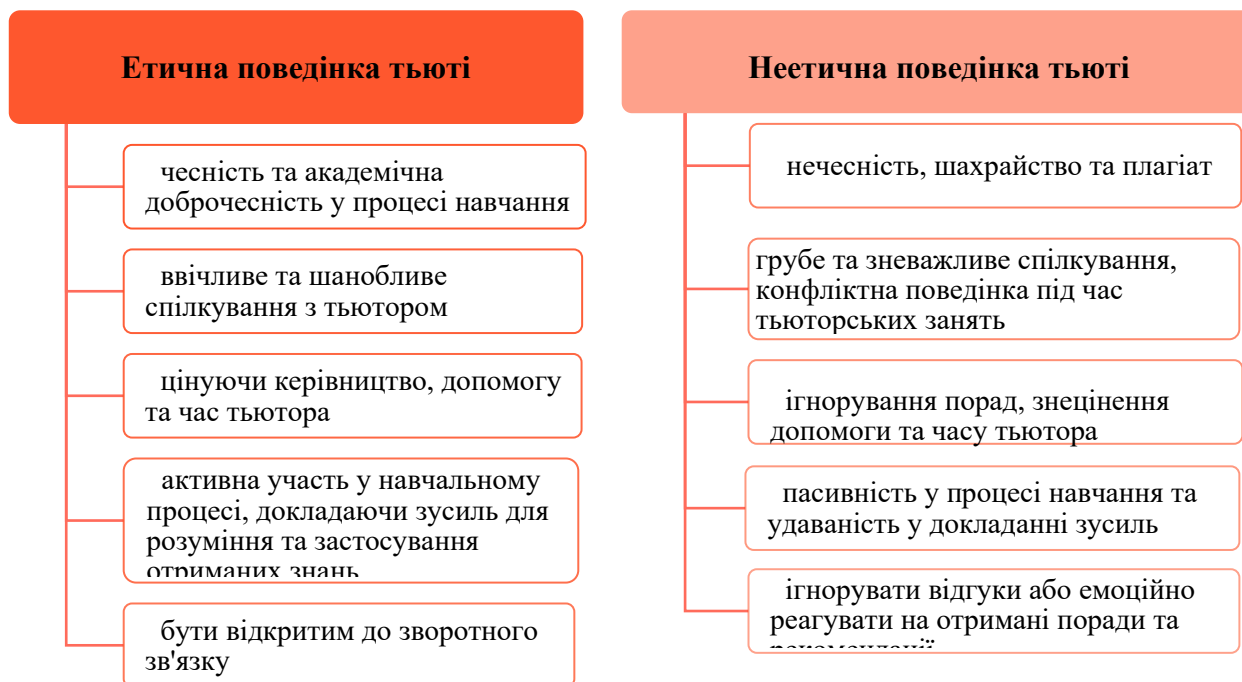
Базуючись на перерахованих вище цінностях, ми можемо встановити набір фундаментальних принципів навчання:

- 1 повага до індивідуальних і культурних відмінностей, походження та потреб
- 2 академічна доброчесність і уникнення шахрайства, плагіату чи будь-якої іншої академічної нечесності
- 3 спільне навчання та підтримка без надання прямих відповідей
- 4 конфіденційність та захист спільної особистої інформації
- 5 професіоналізм у підготовці тьюторських занять, побудові спілкування, вирішенні проблем
- 6 прихильність даним зобов'язанням один перед одним
- 7 шанобливе спілкування та конструктивний зворотній зв'язок
- 8 справедливість, чесність і правдивість у стосунках тьютор-тьюті

Основними прикладами етичної та неетичної поведінки тьютора є:



І ось кілька прикладів етичної та неетичної поведінки тьюті по відношенню до тьютора:



Таким чином, етичні аспекти у стосунках між Тьютором і Тьюті є дуже важливими для забезпечення конструктивної співпраці, взаємоповаги та досягнення прогресу в навчальному процесі та полегшення адаптації до нового освітнього середовища. Наполегливо рекомендуємо включити згадані вище етичні принципи в угоду про тьюторство, яка підписується Тьюті і тьютором. Крім того, важливо закріпити основні питання етичного кодексу тьюторства в офіційному документі університету про T&M Center (Центр тьюторства та менторства).

2. Майстерність тьютора

2.1 Емоційний інтелект тьютора

Емоційний інтелект є важливою складовою майстерності тьютора.

Емоційний інтелект (EQ) – це здатність розуміти, усвідомлювати та керувати власними емоціями, своєю мотивацією, думками та поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також ця здатність керувати емоційними станами інших людей, помічати їхні нагальні потреби, співчувати та розвивати свої сильні сторони².

Цю концепцію вперше ввів психолог Деніел Гоулман, і вона вказує на те, що успіх у багатьох аспектах життя залежить не лише від інтелектуальних навичок, але й від емоційної рівноваги та

² Собчук Ю. Що таке емоційний інтелект і як його розвинути. URL: <https://www.sens.lviv.ua/shho-take-emocziynij-intelekt-ta-yak-jogo-rozvyvaty/>

навичок міжособистісного спілкування.

Основні компоненти емоційного інтелекту:



- ➔ **Самосвідомість** – здатність розпізнавати та розуміти власні емоції, включаючи їх походження та вплив на поведінку.
- ➔ **Саморегуляція** – здатність ефективно керувати своїми емоціями, контролювати стрес і не дозволяти негативним емоціям переважати.
- ➔ **Соціальні навички** – здатність взаємодіяти та спілкуватися з іншими людьми, враховуючи їхні емоції, розуміти соціальні ситуації та будувати позитивні стосунки.
- ➔ **Мотивація** - здатність навіть у складних умовах ставити та досягати особистих цілей з урахуванням власних емоцій.
- ➔ **Емпатія** - здатність розуміти емоції інших людей, співчувати їм і відчувати ситуацію з їх боку.

Емоційний інтелект допомагає покращити:

Фізичне здоров'я тьютора

Психічне здоров'я тьютора

Соціальний інтелект тьютора

Взаємовідносини «тьютор-тьюті».

Розвиваючи емоційний інтелект, тьютор стає більш уважним не тільки до особистих почуттів і бажань, а й до потреб тьюті. Розроблений EQ тьютора дозволяє краще зрозуміти мотиви та поведінку тьюті. Крім того, це допомагає вибрати найкращі методи взаємодії з тьютіми, які сприятимуть їх мотивації до навчання та досягнення успіху як на груповому, так і на індивідуальному рівнях.

Як підвищити емоційний інтелект?

Перш за все, ви повинні дозволити собі випробувати всі емоції, як «позитивні», так і «негативні», адже всі емоції потрібні нам, без винятку, і всі вони відіграють свою особливу роль.

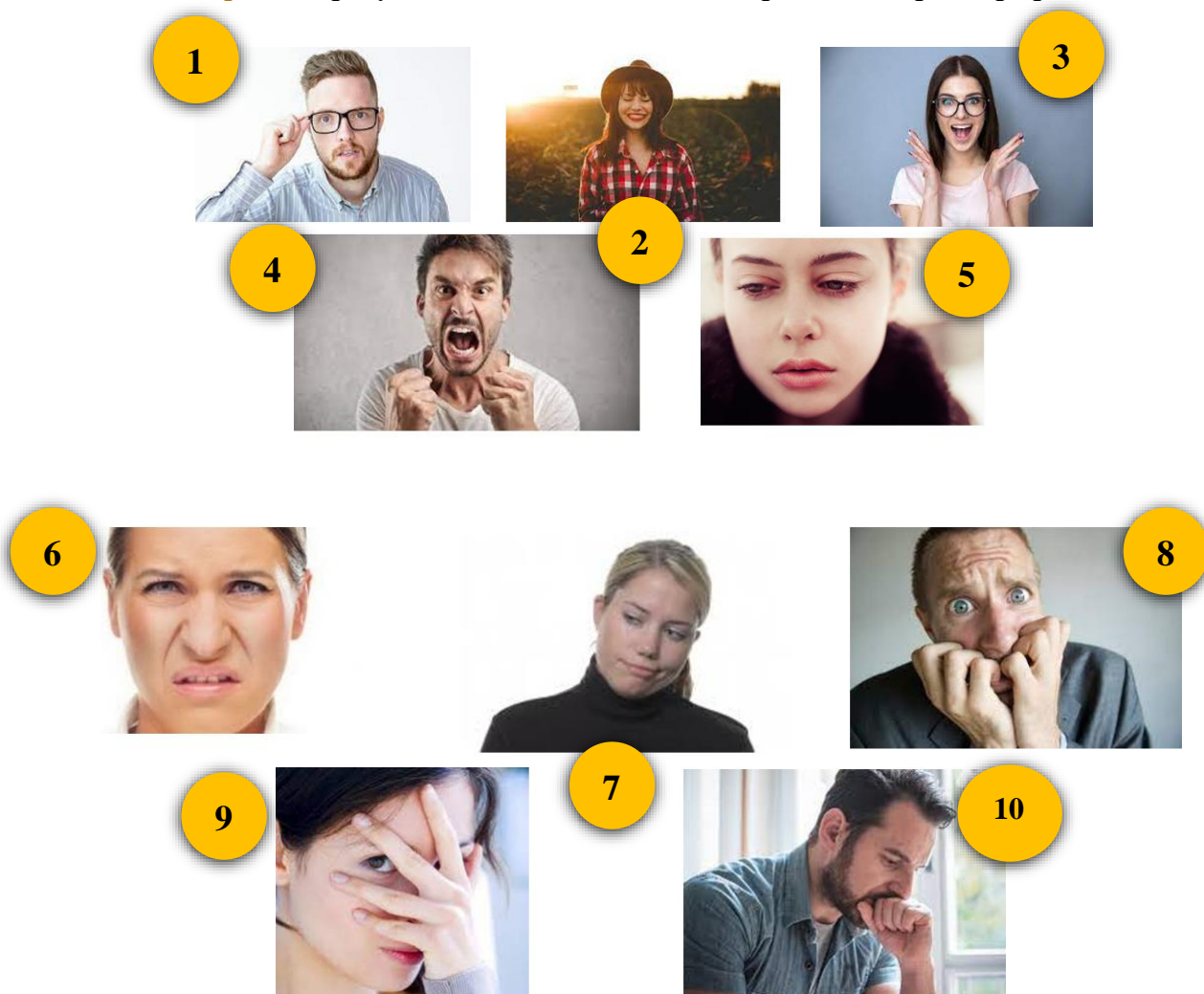
Корисні методики розвитку емоційного інтелекту тьютора:

- **Самоспостереження та рефлексія.** Необхідно вести щоденник своїх емоцій і почуттів. У ньому вам потрібно проаналізувати свій день, свої емоції, почуття та їх

причини. Під час або після стресових ситуацій аналізуйте свої реакції та думки. Розуміння вашого типу реакції на стрес може бути важливим кроком у управлінні ним.

- **Медитація та уважність.** *Практика* регулярно медитуйте, щоб заспокоїти свій розум і зберегти емоційну рівновагу. Використовуйте методи усвідомленості, такі як усвідомлене дихання, щоб зосередитися на моменті «тут» і «зараз» і керувати своїми емоціями.
- **Розвиток емпатії.** Активно слухайте інших людей і намагайтеся зрозуміти їхні почуття. Відокремте себе від власних думок, зосередившись на почуттях інших.

Вправа: Спробуйте вгадати, які емоції зображені на фотографіях



- **Спілкування та взаємодія.** *Використання* конструктивний спосіб вираження своїх емоцій і думок. Спілкуйтеся з різними людьми, особливо з тими, хто має різний досвід і погляди.
- **Розвиток соціальних навичок.** Беріть участь у групових заходах і проектах, які сприяють взаємодії та спільному розвитку. Навчіться ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та будувати позитивні стосунки.
- **Розвиток самоменеджменту.** Ставте перед собою реалістичні цілі та плани та розробляйте стратегії їх досягнення. Навчіться ефективно керувати часом і стресом.

- **Вчимося виразити емоції. дослідження** виразне мистецтво, як-от живопис, музика чи танець, як спосіб вираження своїх емоцій. Розвивати експресивну мову та навички мови тіла.

Ці методи можуть бути ефективними, але важливо пам'ятати, що розвиток емоційного інтелекту є безперервним процесом, і успіх вимагає практики та відданості.

Правильні відповіді до вправи:

1. Відсотки. 2. Радість. 3. Сюрприз. 4. Злість. 5. Горе. 6. Огида. 7. Презирство. 8. Страх. 9. Сором. 10. Почуття провини.

Розвиток емоційної самосвідомості

Корисні техніки для розвитку емоційної компетентності:

- Для цього потрібно збагачувати свій емоційний словниковий запас, називати свої емоції, вивчати нові слова, читати книги про EQ, цікавитися значенням тих чи інших емоцій.
- Частіше використовуйте у висловлюваннях «я відчуваю...» і прислухайтеся до своїх почуттів тут і зараз.
- Навчіться запитувати себе «Що я зараз відчуваю?», «Що мені зараз потрібно?», «Чи ефективна моя поведінка зараз?»
- Спробуйте розкрити свої почуття за допомогою думок, зверніть увагу на думки, які викликають у вас відчуття злості, суму, радості тощо.

Керування емоціями та розвиток самоконтролю

Управління емоціями передбачає вміння дистанціюватися від почуття, яке ми маємо, і вирішити, бути залученим у нього чи протистояти йому, тобто зробити вибір.

Корисні прийоми і методи управління емоціями:

- Можна використовувати «Техніку раціоналізації або техніку 10 секунд». Коли ви відчуваєте сильні емоції, спробуйте дати собі відповіді на кілька запитань:
 1. Які емоції я відчуваю зараз?
 2. Які мої потреби зараз не реалізовані? Яке моє бажання?
 3. Як я можу вплинути на ситуацію?
 4. Як мені діяти?
- Навчіться вербалізувати свої емоції. Найкраще їх озвучити (наприклад, мені зараз сумно, я злий, мені страшно). Вищевказаний метод розвиває ваш емоційний інтелект і допомагає справлятися з емоційними хвилями фізично і розумово. Вербалізована, названа емоція відразу втрачає свою інтенсивність і з нею можна працювати в когнітивній, ментальній зоні.
- Спробуйте розрахувати силу своїх емоцій за шкалою від 1 до 10 (1 – стан абсолютного спокою, 10 – максимальна емоція). Проаналізуйте, які прояви емоції на 3, 5, 7, 10 балах. Водночас 10 балів – це емоційний пік, коли раціональне мислення повністю блокується емоціями. Знаючи ці прояви, ви, наприклад, зможете вчасно помітити наростаючу емоцію гніву, переключити свою увагу зі стресора на щось інше.

Корисні техніки для практики емпатії:

- Виявляйте більше прийняття, самопідтримки та самоповаги. Це допомагає сформувати

внутрішню підтримку і любов до себе, чуйність і чуйність до своїх почуттів і потреб. Маючи здатність до самоемпатії, ми згодом можемо легко застосувати її до інших людей. І навпаки, без емпатії до себе нам важко бути емпатією до інших.

- Спробуйте самостійно знайти відповіді на два запитання: 1. «Як зрозуміти, що співрозмовник виявляє до мене емпатію, спостерігаючи за його словами, емоціями, поведінкою?». 2. «Як я розумію, що я виявляю емпатію до свого співрозмовника, спостерігаючи за моїми словами, поведінкою, емоціями?» Відповіді на ці запитання дозволять вам діагностувати, наскільки ви уважні до себе та оточуючих.
- Знайомтеся з людиною, яка, на вашу думку, є достатньо емпатійною, і спробуйте поспостерігати за її/її поведінкою, запитайте, як ця людина розвиває цю чутливість по відношенню до інших людей.
- Виявляйте щирий інтерес до емоцій, почуттів і потреб інших людей, ставте їм питання і слухайте їх відповіді спочатку серцем, а потім розумом.

Корисні техніки для розвитку соціальних навичок і побудови стосунків:

- Виявляйте інтерес до людей, цікавтеся їх баченням, цінностями, правилами життя.
- Навчіться захищати власні кордони та виявляйте здорову наполегливу поведінку.
- Створіть для себе нові внутрішні правила:
 - погоджуватися з людьми;
 - говорити про свої потреби та почуття;
 - не замовчуйте свої емоції;
 - не вгадуй, що думають інші люди, а запитай їх, що вони думають;
 - не чекайте, що інші люди здогадаються, що вам потрібно, а скажіть їм про це.
- Зосередьте свою увагу на тому, що у вас і співрозмовника є спільного, а не на відмінному.
- Дозвольте людям проявити всі свої емоції навколо вас, збільште свій емоційний вміст.
- Тренуйте активне, емпатійне слухання - не перебивайте, будьте уважні, перефразуйте слова свого співрозмовника і поділіться з ним, як саме ви розумієте почуте.
- Освоїти та практикувати техніки ненасильницького спілкування (НВК).

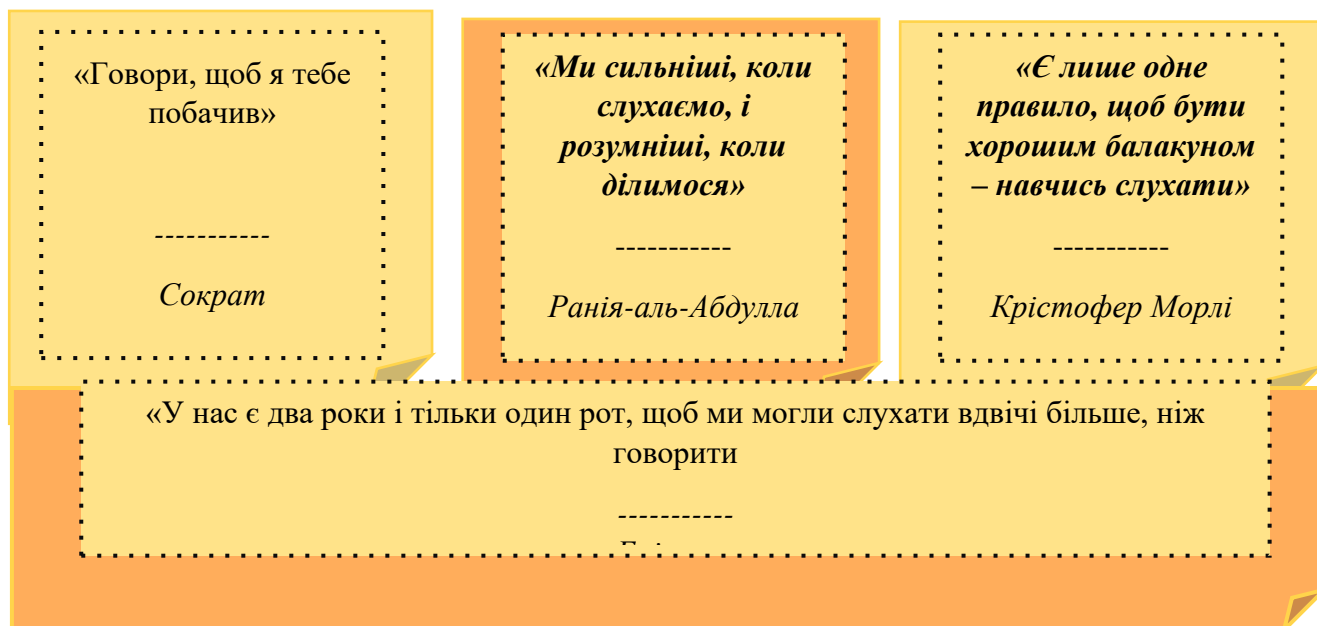
Ці рекомендації допоможуть тьюторам стати більш уважними до себе та оточуючих, а отже, розвинути емоційний інтелект. покращити стосунки тьютор – тьютор.

2.2 Комунікативні навички

Для ефективної взаємодії з тьюті у викладача повинні бути добре розвинені комунікативні навички. Наприклад, у процесі індивідуальної роботи тьютор повинен уміти пояснити навчальний матеріал так, щоб він став більш зрозумілим для тьюті. Або допомогти розібратися з певною темою, яку важко зрозуміти тьюті. Також у процесі групової форми роботи тьютораю необхідно ефективно спілкуватися з усіма представниками студентського колективу.

Ось кілька відомих цитат із спілкування:³

³ 37 ефективних комунікаційних цитат (РЕСПЕКТ). URL: <https://graciousquotes.com/communication/>

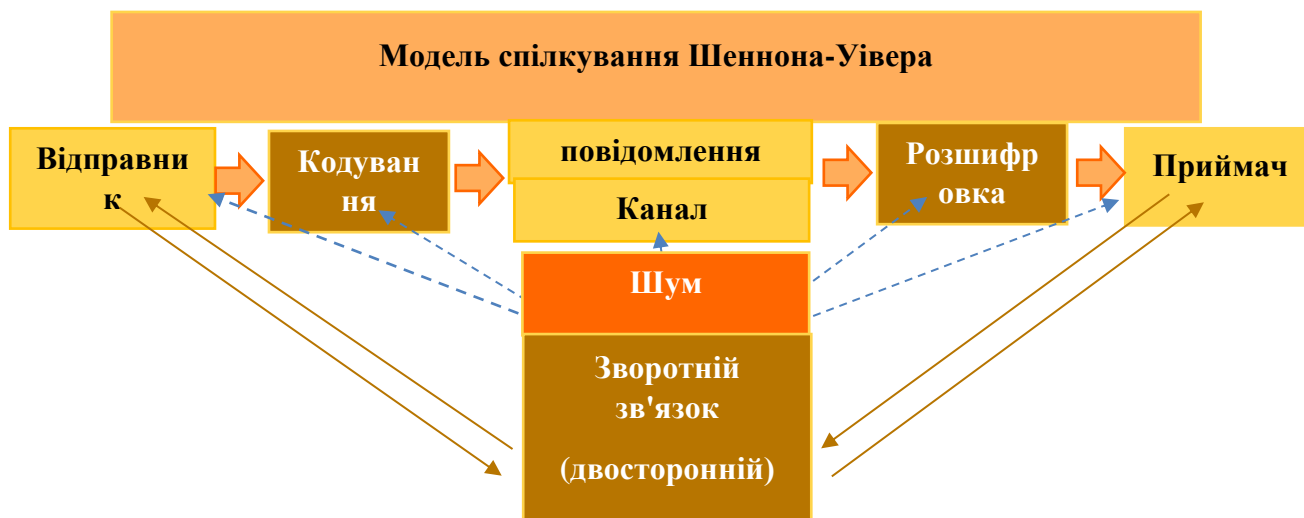


спілкування (лат. *communicatio*) означає акт передачі інформації між двома або більше людьми за допомогою письмового, усного або будь-якого іншого середовища, вербальних і невербальних засобів. У той же час, це процес обміну ідеями, думками, фактами, почуттями або виразами таким чином, щоб кожен учасник комунікаційного процесу отримав спільне розуміння повідомлення. Таким чином, головна мета комунікаційного процесу – забезпечити розуміння інформації, що передається.

У тьюторській практиці тьютор передає інформацію тьютім, щоб:

- інформувати про якісь важливі події чи можливості для особистісного розвитку тьюті (наприклад, про можливість відвідати музей університету);
- призначити тьюторські заняття чи інші зустрічі (наприклад, семінари з методів навчання, тайм-менеджменту, стрес-менеджменту в університетському T&M Center);
- роз'яснити обов'язки наставника (наприклад, про відповідальність за уникнення плагіату та дотримання етики академічної доброчесності);
- пояснювати щось (наприклад, тему чи якусь наукову теорію);
- розважати (наприклад, організувати студентську вечірку);
- переконувати (наприклад, у необхідності використання певного методу дослідження);
- описати щось (наприклад, розповідь про традиції університету).

Схема комунікаційного процесу зображена поруч.



Існує вісім основних елементів комунікаційного процесу:

1. *Відправник - особа, яка генерує ідеї або збирає інформацію та передає її (у нашому випадку це тьютор).*
2. *Кодування – повідомлення, створене відправником, кодується символічно у вигляді слів, малюнків, жестів тощо (у випадку тьюторства дуже важливо правильно кодувати інформацію для тьюті, щоб вона була короткою та зрозумілою).*
3. *Повідомлення - ідея, інформація, погляд, факт, відчуття тощо, які створені відправником і закодовані за допомогою символів.*
4. *Канал - засіб передачі закодованого повідомлення відправнику (у нашому випадку повідомлення для викладача може бути передано як усно, так і письмово через електронну пошту, месенджери, телефонні дзвінки, особисті зустрічі тощо). Спілкування тьютора і тьютора має бути зручним як для тьютора, так і для тьютора).*
5. *Одержувач - особа, для якої спеціально готується інформація та яка її інтерпретує. (У нашому випадку це тьюті або група студентів (тьютораів), для яких повідомлення надсилає викладач).*
6. *Декодування - процес перетворення символів, закодованих відправником. (У випадку тьюторства, якщо тьюті отримує повідомлення і розуміє його належним чином, а потім діє відповідно до повідомлення, ми можемо вважати спілкування тьютор-тьютор успішним).*
7. *Зворотний зв'язок – це критично важливий елемент у процесі спілкування, який допомагає покращити інші елементи. Це спосіб, за допомогою якого відправник і одержувач взаємодіють один з одним для підтвердження розуміння інформації та уточнення деталей дій. (У випадку тьюторства це означає двостороннє спілкування для зміцнення довіри та покращення процесу спілкування. Конструктивний зворотний зв'язок дуже важливий для розуміння того, що йде добре, і потребує подальшого вдосконалення, а також для заохочення та мотивації один одного).*
8. *Шум - це будь-яка перешкода, яка виникає в процесі спілкування. (У випадку тьюторства це може бути погане телефонне або Інтернет-з'єднання, неправильне кодування, неправильне декодування, погане розуміння повідомлення тьютором).*

через прогалину в попередніх знаннях, існуючі упередження чи відмінності в культурному середовищі тощо).

Для кращого розуміння переданої інформації викладач може використовувати мовний канал передачі інформації, а також схеми, таблиці, зображення. Вибір каналу передачі інформації сильно залежить від форми взаємодії з тьютором (індивідуальна чи групова), а також мети спілкування (наприклад, підвищення рівня знань з певного предмету; адаптація до навчального середовища на університет).

Комунікативна компетентність формується протягом усього життя.

У більш широкому розумінні комунікативна компетентність тьютора означає вміння чітко та доброзичливо взаємодіяти з тьюті, легко встановлювати з ним комунікативний контакт, використовувати правильні канали передачі інформації з урахуванням потреб та зворотного зв'язку тьюті.

Комунікативна компетентність тьютора у вузькому розумінні є знання культурних норм і правил спілкування; засвоєння соціальних стереотипів поведінки; володіння комунікативними вміннями та навичками; система внутрішніх засобів регуляції комунікативних дій; сукупність умінь і навичок, отриманих на основі індивідуального досвіду попередньої взаємодії тьютора і тьютора.






Комунікативна компетенція тьютора – це поєднання мовної компетенції та мови тіла.

Мовна компетенція (лат. kompetens — належний, відповідний) стосується усвідомлення норм і правил сучасної літературної мови та вміле їх використання учасниками процесу спілкування для позитивних висловлювань.

У спілкуванні між тьютором і тьюті важливо дотримуватися ділового стилю мовлення, не вживаючи жаргону та ненормативної лексики. Спілкування має бути дружнім і доброзичливим. Темп і тон мовлення повинні бути середніми.

Мова тіла відноситься до невербальних засобів спілкування, включаючи жести, пози та інші невербальні знаки, які зазвичай використовуються в невербальному спілкуванні.

Дев'ять жестів і поз, які Тьютору під час спілкування слід уникати:

-  1. **Схвильований рух:** це постійне пересування або обертання на стільці в різних напрямках або постукування пальцями по столу. Така поведінка говорить про те, що ви нервуєте і не володієте лідерськими якостями. Намагайтеся бути спокійніше і впевненіше.
-  2. **Вередує волосся:** при спілкуванні з іншою людиною ця звичка може сильно відволікати від суті розмови. Тому під час розмови краще взагалі не торкатися свого волосся.
-  3. **Схрещені руки:** багато людей схрещують руки або трохи горбляться, тому що не знають, куди подіти руки. Але така захисна поза може зробити вас замкнутим і недоброзичливим в очах тьюті. Тримайте руки видимими, а плечі розпрямленими.
-  4. **Стоячи надто близько або надто далеко:** поважайте особистий простір і дотримуйтеся відповідної дистанції.
-  5. **Відсутність посмішки:** не забувайте посміхатися. Посмішка приваблює людей і демонструє впевненість, відкритість, тепло та енергію. Без усмішки люди часто сприймаються як відчужені.

- ➔ 6. *Часто перевіряйте годинник або телефон: немає нічого більш неприємного, ніж розмова з тим, хто не звертає на вас уваги. Деякі люди під час розмови відволікаються на смартфон, годинник або дивляться у вікно. Якщо у вас є така жахлива звичка, позбудьтеся від неї, тому що ви виглядаєте дуже грубим і неухважним.*
- ➔ 7. *Сутулячись: ця поза може вказувати на незацікавленість або відсутність впевненості. Встаньте прямо. Виробити погану поставу дуже легко, особливо якщо ви проводите багато часу за столом перед комп'ютером. Якщо ви хочете виглядати впевненіше і поліпшити своє здоров'я і фізичну форму, випряміть спину і зберігайте рівну поставу.*
- ➔ 8. *Уникайте зорового контакту або надто пильно дивіться: ці два аспекти мови тіла дуже важливі для створення безбар'єрного спілкування тьютора з тьютором. Якщо дивитися на співрозмовника занадто наполегливо, практично не відриваючи очей, можна збентежити його /її і поставити в незручне становище. Але якщо ви постійно дивіться вбік, співрозмовник може подумати, що ви йому/її не довіряєте, або відчутти огиду.*
- ➔ 9. *Дисбаланс вербальної та невербальної поведінки: коли слова та жести не відповідають одне одному, ваш співрозмовник може заплутатися та сприйняти інформацію невірно. Якщо в спілкуванні є невідповідність між словами та мімікою та жестами, люди часто покладаються на невербальну інформацію.*

Ще однією важливою складовою комунікативної компетентності тьютора є активне слухання. Активне слухання — найкращий спосіб показати людям, що їх цінують. Для ефективної взаємодії з тьюті необхідно розуміти, про що він/вона говорить і що саме його/її хвилює.

Ви можете слухати на різних рівнях:

Ігнорувати	Прикидайся слухати	Слухайте вибірково	Слухай ретельно	Активне слухання (з бажанням зрозуміти)
------------	--------------------	--------------------	-----------------	---

Корисні поради для розвитку активного слухання:

- Для встановлення контакту з тьюті демонструйте свою зацікавленість виразом обличчя та положенням тіла.
- Підтримуйте зоровий контакт під час уроків.
- Подайте тьютору сигнали, що ви уважно слухаєте, за допомогою: 1) повторення своїми словами, з позитивно-питальною інтонацією, найважливіших висловлювань, які ви почули від тьютора; 2) короткі коментарі типу «Так, я розумію», «Точно так», «Цікаво», «Чудово».
- Уважно стежте за настроєм і емоціями тьюті.
- Не перебивайте підопічного, дайте йому висловити свою думку до кінця.
- Висловлюйте свою думку коротко і чітко, без довгих фраз. Чим конкретніше буде

висловлена думка, тим легше буде вас зрозуміти тьюті.

- Говоріть досить голосно і чітко - це додає вашій промові впевненості.

Корисні поради щодо підвищення комунікативної компетентності тьютора

- Спілкуйтеся з людьми різного віку, статі та національності.
- Виступайте перед різною кількістю людей.
- Проаналізуйте свої сильні та слабкі сторони.
- Попрацюйте над особистою дикцією.
- Відвідайте курси акторської майстерності та ораторського мистецтва.
- Підвищення впевненості в собі.
- Вірте тьютім, поважайте їх і проявляйте толерантність.

Це далеко не повний перелік можливих шляхів самовдосконалення. Кожен повинен вибрати свій унікальний рецепт. Головне – бажання підвищувати рівень комунікативної компетентності та ніколи не зупинятися на її вдосконаленні.

2.3 Лідерство та командна робота

Тьютор повинен мати лідерські якості та вміти працювати в команді.

Лідерство - це поєднання особистих якостей людини, влади і відносин з людьми, які в даний момент знаходяться під керівництвом або впливом.

Також лідерство розглядається як процес, за допомогою якого людина впливає на групу людей для досягнення спільної мети.

Лідерські якості – сукупність якостей і навичок, які дозволяють людині впливати на інших, спрямовуючи їх зусилля на досягнення спільних цілей. Лідерство можна продемонструвати в різних контекстах, включаючи робоче середовище, волонтерство, спорт або громадські ініціативи. Лідерські якості різноманітні і можуть проявлятися в різних контекстах. Важливо відзначити, що ефективні лідери можуть демонструвати різні комбінації цих якостей залежно від ситуації та потреб їх команди.

Різні вчені пропонують різний перелік необхідних якостей лідера:

(Стогділл, 1974)	(Kirkpatrick & Locke, 1991)	(Нортхаус, 2016)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ досягнення ▪ наполегливість ▪ розуміння суті ▪ ініціатива ▪ впевненість у своїх силах ▪ відповідальність ▪ здатність до співпраці ▪ терпимість ▪ вплив ▪ комунікабельність 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ енергії ▪ мотивація ▪ цілісність ▪ впевненість ▪ когнітивні здібності ▪ знання завдання 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ інтелект ▪ впевненість у своїх силах ▪ рішучість ▪ цілісність ▪ комунікабельність

Ось кілька ключових лідерських якостей, які повинен розвинути тьютор:

Бачення – уміння визначати чіткі та стимулюючі цілі для тьюті або для курованої групи студентів 1 курсу.

Мотивація – здатність надихати та мотивувати тьюті на досягнення поставлених цілей.

Активне слухання – уміння уважно слухати інших і враховувати їхню думку та переконання.

Ефективне спілкування – здатність чітко висловлювати власні думки та ідеї, а також уміння ефективно спілкуватися з різними людьми. Цей аспект був детально описаний у попередньому пункті.

Стійкість – здатність залишатися ефективним і приймати рішення в несприятливих умовах або під стресом.

Надійність – вміння заслужити довіру тьюторів, викладачів та команди центру тьюторства та наставництва.

Розвиток команди – уміння сприяти розвитку та ефективності колективу (групи студентів 1 курсу), створенню сприятливої робочої атмосфери.

Стратегічне мислення – здатність розглядати ситуації з широкої перспективи та враховувати стратегічні цілі.

Прийняття рішень – здатність приймати важливі рішення з урахуванням ризиків і перспектив.

Мужність – готовність приймати важкі рішення і відстоювати свої переконання, навіть якщо вони не завжди популярні. Особливо в процесі індивідуальної роботи з тьютіми тьютору необхідно проявляти наполегливість і слідувати наміченому плану для досягнення мети підвищення рівня знань і успішності тьютора.

Емпатія – здатність сприймати та розуміти емоції та перспективи підопічних тьюті.

Адаптивність – здатність швидко адаптуватися до нових умов і відповідно змінювати стратегію. Водночас тьютори можуть проявляти різні комбінації цих якостей залежно від конкретної ситуації та контексту своєї роботи. Тьютору важливо усвідомлювати, що він впливає на викладачів (як під час групової форми роботи, так і індивідуально), на їх світогляд, уявлення про університет, себе в процесі навчання, на їхню впевненість у собі. Тьютор допомагає студенту відчувати себе частиною спільної історії, частиною дружньої студентської родини відповідного університету. Тому важливо свідомо і відповідально ставитися до роботи тьютора. Крім того, викладач повинен бути гнучким і відкритим до всього нового (докладніше про це в пункті 2.4), постійно самовдосконалюватися і розвиватися, підвищувати свій професійний і особистісний рівень.

Оскільки тьюті будь-яким чином намагатимуться досягти рівня викладача, викладач повинен усвідомлювати, що його/її поведінка а вчинки – приклад для наслідування. Отже, тьютор має бути носієм принципів і цінностей академічної культури, яку він/вона транслює. Це має проявлятися у спілкуванні зі студентами та викладачами, у розміщеній інформації в соціальних мережах, у повсякденному житті.

Лідерські якості – це вміння ефективно виконувати свої дії. Ось деякі важливі лідерські навички для викладачів:

- **Міжособистісні / гуманітарні навички. Знання людей та вміння з ними працювати.**
Базові знання з психології стане в нагоді (знання темпераменту, характеру, інтелектуальних здібностей людини тощо).
- **Концептуальні навички. Розсудливість, інтуїція, креативність, передбачення, логічне**

мислення, індуктивне та дедуктивне мислення, аналітичні здібності викладача.

- **Технічні навички.** Знання конкретного виду роботи чи діяльності, конкретних методів, процесів та обладнання, що використовуються в навчальному процесі (уміння використовувати онлайн-інструменти, які використовуються в університеті, тощо).

Існує 6 стилів лідерства⁴:

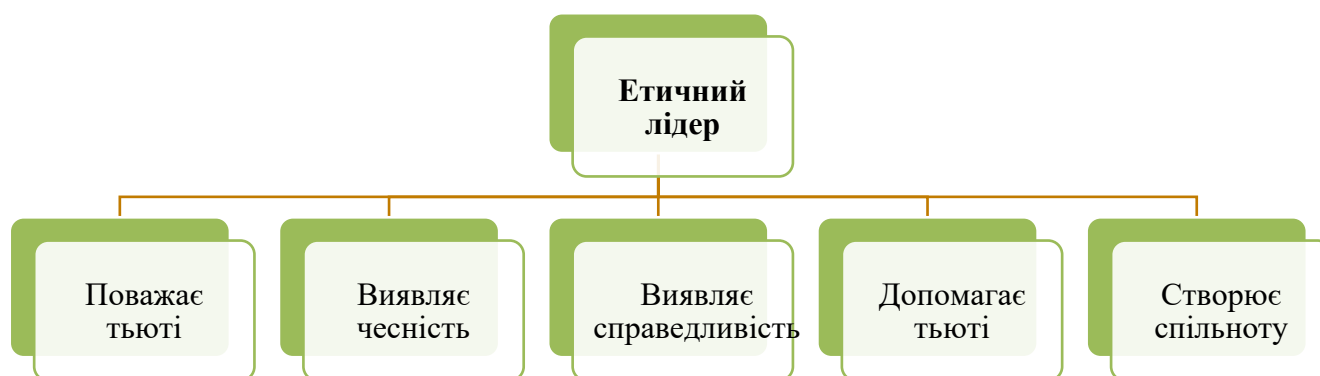


Стилі керівництва слід використовувати залежно від ситуації та потреб колективу.

Тьютор повинен орієнтуватися на мету і предмет взаємодії з тьюті, а також на його індивідуальні особливості.

Етика є центральною темою в керівництві тьюторами через необхідність залучити студентів першого курсу до досягнення спільних цілей, а також через вплив, який лідери мають на цінності членів команди.

Принципи етичного лідерства



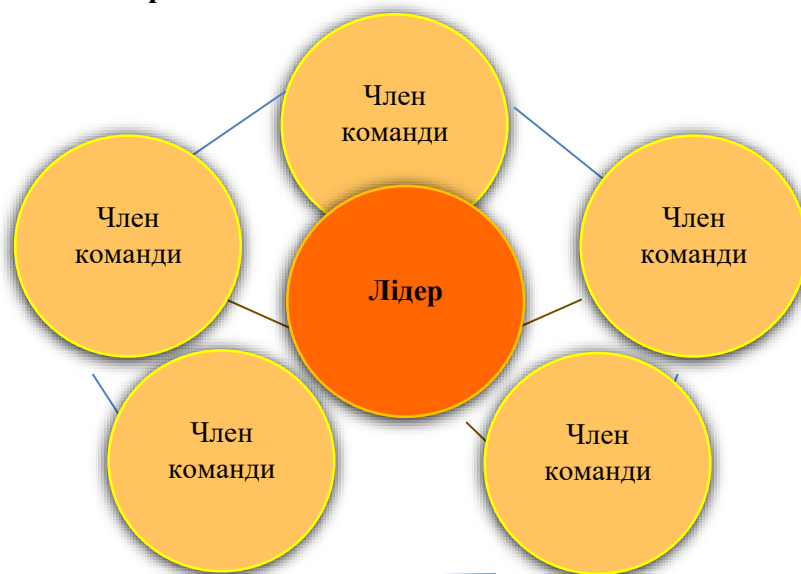
Одним із важливих завдань діяльності тьютора на груповому рівні є сприяння перетворенню групи студентів 1 курсу в колектив.

Чому це важливо?

⁴ Різні стилі лідерства та чому важливо оволодіти ними всіма. URL: <https://ceoworld.biz/2021/03/23/different-leadership-styles-and-why-its-important-to-master-them-all/>

Командний дух підвищує мотивацію студентів до навчання та сприяє їх особистому та професійному зростанню. У колективі немає місця знуцанням, натомість панує довірлива та творча атмосфера, яка спонукає до нових звершень.

Команда будується за принципом колеса:



Команда – група тьюті, які поділяють цілі, цінності та загальні підходи до здійснення спільної діяльності (навчання, участь в олімпіадах, програмах та інших заходах), володіють взаємодоповнюючими навичками, несуть відповідальність за кінцеві результати.

Командоутворення стосується побудувати ефективну команду, де члени команди зосереджені на досягненні спільних результатів, злагоджено працюючи як єдиний організм. Тімбілдинг особливо корисний для цілеспрямованого формування особливого способу взаємодії студентів, які працюють над спільними проектами, оскільки дозволяє їм повніше реалізувати свій інтелектуальний і творчий потенціал.

Створення колективу базується на принципах цілеспрямованості, згуртованості та відповідальності.

У процесі навчання студенти зазвичай не мають спільної мети, але у всіх одна мета – отримати знання. І кожен студент обирає свій унікальний шлях досягнення цього. Тому для формування колективу тьютору необхідно сприяти створенню конкретних умов, коли група тьюті матиме спільну мету. Це може бути участь у спортивних змаганнях, інтелектуальних хакатонах, вікторинах, соціальних чи наукових проектах, шоу талантів, презентація 1 курсу чи інші заходи. Завдання тьютора – створити таку атмосферу довіри та взаємодії, в якій кожен зможе проявити себе.

Водночас важливо допомогти команді правильно розподілити командні ролі та вибрати лідера. Для цього група повинна бачити його в дії, і саме цьому сприяє тьютор.

Отже, ознаками того, що групу студентів можна вважати командою, є наступні:



Для формування ефективної команди тьютору необхідно сприяти довірчим відносинам між тьютими, вільному спілкуванню та спільному обговоренню для пошуку оптимальних шляхів вирішення виникаючих проблем. При цьому рішення має пропонувати не тьютор, а представники групи. Тьютор виступає більше як модератор у процесах прийняття рішень у групі.

Розвиток лідерських якостей і навичок тьютора є важливим процесом, який може сприяти їх особистому та професійному розвитку. Процес самовдосконалення постійний і триває все життя.

Ось кілька рекомендацій, які допоможуть підвищити рівень лідерських якостей і навичок тьютора:

- *Самостійне визначення цілей. Навчіться ставити конкретні та досяжні цілі. Рухайтеся від однієї мети до іншої і відзначаєте навіть невеликі успіхи в їх досягненні. Підбадьорюйте себе і хваліть за перемоги.*
- *Залучення до командних проєктів. Беріть участь у командних проєктах і групових завданнях. Заохочуйте розвиток навичок співпраці та командної роботи. Стати частиною органів студентського самоврядування.*
- *Розвиток комунікативних навичок. Навчіться ефективно висловлювати свої думки та слухати інших. Намагайтеся частіше виступати перед публікою.*
- *Заохочуйте взаємодію та обговорення ідей. Спілкуйтеся з колегами, обговорюйте свої ідеї. Прислухайся до порад. Навчіться позитивно сприймати конструктивну критику.*
- *Наставництво та коучинг. Зверніться за порадою до більш досвідчених колег або викладачів, спеціалістів Центру тьюторства та наставництва.*
- *Сприяння розвитку творчості та ініціативи. Беріть участь у різноманітних заходах та програмах, які сприятимуть розвитку вашої творчості. Проявіть ініціативу як на рівні своєї групи, так і на рівні студентського самоврядування всього університету.*
- *Участь у тренінгах та навчанні. Відвідайте спеціальні курси та тренінги з розвитку лідерства та командної роботи. Брати участь у заходах неформальної освіти (майстер-класи, тренінги, круглі столи, квести тощо). Світ швидко змінюється, тому потрібно встигати вдосконалюватися і змінюватися разом з ним.*
- *Практика прийняття рішень. Не бійтеся брати на себе відповідальність. Приймайте рішення, бережіть себе. Аналізуйте ситуації і шукайте альтернативні рішення.*

- *Розвиток емпатії. Заохочуйте себе в розумінні та прийнятті почуттів інших. Навчіться виявляти інтерес до потреб і думок інших людей.*
- *Стимулювання лідерської ініціативи. Брати участь у різноманітних студентських ініціативах та проектах, ініціювати корисні заходи з тьютими та брати на себе відповідальність за їх організацію.*
- *Формування цінностей та етики. Розвивайте етичні лідерські якості. Сприяти цінностям, які підтримують спільні цілі та благополуччя студентської спільноти.*

Ці рекомендації можуть стати відправною точкою для розвитку лідерських якостей у тьюторів. Важливо створити сприятливі умови для особистісного зростання та самовдосконалення.

2.4 Адаптивність і гнучкість

Враховуючи стрімкий розвиток науки і технологій, зокрема створення штучного інтелекту, тьютори повинні швидко адаптуватися до нових реалій, освоювати нові знання та розвивати відповідні навички, щоб ділитися ними зі своїми тьютими. Тому адаптивність і гнучкість – важливі якості, якими повинен володіти тьютор.

Адаптивність це здатність індивіда пристосовуватися до змін навколишнього середовища або умов існування. Це може включати гнучкість, швидкість або здатність швидко реагувати на нові обставини чи виклики.

Адаптивність також може стосуватися здатності як викладача, так і тьюті швидко реагувати на зміну навчального середовища, технологічні інновації, вимоги ринку праці чи інші фактори. Адаптивність може визначити успіх в умовах постійних змін і конкуренції.

Вчені виділяють наступні складові адаптивності людини:

- розуміння сенсу майбутніх подій;
- постійно оновлені адекватні уявлення про майбутні зміни в особистому та суспільному житті;
- адекватна оцінка власних поточних і потенційних можливостей;
- готовність до внутрішніх і зовнішніх дій для адаптації до змін;
- переживання індивідуальних змін і стресових ситуацій як тимчасових або необхідних труднощів для досягнення мети;
- ставлення до адаптації як необхідного процесу для отримання певних результатів у мінливих середовищах;
- відповідальність за свої можливі дії;
- відкритість, гнучкість і толерантність до нового;
- комунікативна компетентність⁵.

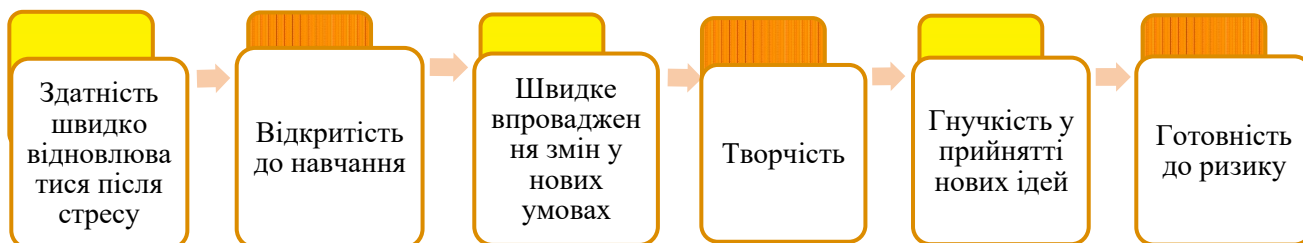
Адаптаційні можливості людини загальному розумінні — це стійкі стійкі характеристики людської індивідуальності, які забезпечують здатність успішно пристосовуватися до різноманітних вимог життя і виявляються як фізіологічно, так і психологічно, спрямовуючи поведінку особистості відповідно до нових умов.

Наприклад, адаптаційні можливості індивіда включають різні чинники, такі як інстинкти, темперамент, емоції, вроджені інтелектуальні властивості, спеціальні здібності, зовнішні умови, фізичний стан організму. Прояви високої або нормальної адаптаційної здатності включають

⁵Кордунова Наталія, Мудрак Ігор, Дмитріюк Наталія. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. Журнал «Психологічні перспективи», випуск 38, 2021, 96–109 с.

сприятливі психофізичні характеристики, високу працездатність, витривалість, стресостійкість, психічну та фізичну гармонію, а також гармонію вроджених якостей особистості та вироблених протягом життя.

Ключові особливості адаптивності тьютора:



Важливо враховувати, що рівень адаптивності може підвищуватися або знижуватися під впливом виховання, навчання, умов життя і способу життя. Особистісні характеристики, орієнтації, вибір, ієрархія систем цінностей, цілей і потреб, рівень вербального інтелекту, культура, емоційне вираження та міжособистісні стосунки також впливають на те, наскільки легко чи складно людині адаптуватися до нових реалій життя.

Автор теорії когнітивного розвитку та дитячий психолог Жан Піаже досліджував, що існує два підходи до поняття адаптивності: або ми можемо спробувати адаптувати наші звичні моделі поведінки та дій до ситуації, або під впливом цієї ситуації ми змінити наші моделі поведінки та стати частиною процесу. Слід зазначити, що будь-який з обраних методів непростий для нашої психіки. Психологи порівнюють це з процесом набуття нових навичок – наш мозок має вийти «з коробки», і першою реакцією зазвичай є заперечення або захист⁶.

Отже, у випадку зіткнення з новими обставинами чи змінами найкраща стратегія — діяти без паніки, заперечення, захисту чи ступору. Тьютору важливо усвідомлювати, що зміни – це частина нашого життя, без змін розвиток неможливий. А допомагаючи іншим долати труднощі та адаптуватися до нових умов, тьютор зростає особистісно.

При цьому важливо проявляти гнучкість.

Гнучкість як риса особистості тьютора вказує на здатність пристосовуватися до змін, вирішувати проблеми та пристосовуватися до різноманітних ситуацій. Надзвичайно гнучкий викладач демонструє відкритість до нових ідей, здатність розглядати ситуації з різних точок зору та з ентузіазмом реагувати на зміни.

Серед ключових аспектів гнучкості, які повинен розвивати тьютор, є:

Толерантність до невизначеності. Здатність справлятися з невизначеністю та складністю, не втрачаючи віри в себе.

Готовність до ризику. Здатність приймати рішення, навіть якщо результати не гарантовані. Це також про здатність вчитися на невдачах.

Гнучкість мислення. Здатність розглядати різні точки зору та використовувати творчі підходи до вирішення проблем.

Самовладання. Здатність контролювати свої емоції та реакції на стрес, щоб ефективно долати труднощі.

⁶ Як розвинути у дитини навик адаптивності? <https://www.creativeschool.com.ua/blog/yak-rozvynuty-navychku-adaptivnosti-u-dytyny/>

Навчання на власних помилках. Здатність виявляти та усвідомлювати корисні уроки зі своїх помилок і використовувати їх для подальшого розвитку.

Формування гнучкості та адаптивності – процес, що включає ряд практичних кроків і психологічних зусиль.

Корисні поради для розвитку гнучкості та адаптивності:

Розвивати гнучкість:

- Експериментуйте, пробуйте щось нове, навіть якщо це здається незвичайним або викликає занепокоєння. Наважтеся вийти за межі своєї зони комфорту.
- Прийміть невизначеність, навчіться приймати невизначеність і невизначені ситуації. Розглядайте їх як можливість для особистісного зростання.
- Змініть свій підхід, зможете переоцінити свій підхід до завдань або ситуацій. Реагуйте на зміни не як на перешкоду, а як на виклик.
- Розвивайте креативність, заохочуйте свою творчість і шукайте нестандартні рішення. Розглядайте проблеми з різних точок зору.

Розвивати адаптивність:

- Будьте відкритими, будьте готові приймати нові ідеї та погляди на борт. Працюйте над тим, щоб бути відкритими до навчання та нового досвіду.
- Ставте собі виклик, шукайте виклики, які вимагають адаптації. Звикайте вирішувати проблеми та перешкоди.
- Побудуйте мережу зв'язків, створіть позитивні відносини та контакти, які можуть стати в нагоді в різних ситуаціях. Навчіться адаптувати свої навички спілкування до різних середовищ, представників різних вікових, соціальних, релігійних та інших груп населення.
- Займіться саморозвитком, продовжуйте вчитися і розвиватися в нових напрямках. Підтримуйте своє прагнення до самовдосконалення.
- Ставте цілі (для чого вам потрібна адаптація?), визначте, які аспекти вашого життя потребують адаптації. Розробіть план дій для досягнення цих адаптивних цілей.
- Вчіться на прикладі інших, спілкуйтеся з людьми, які вже продемонстрували гнучкість і адаптивність. Вивчайте уроки з їхнього досвіду, впроваджуйте цей досвід у своє життя.
- Досліджуйте можливості, а не перешкоди. Не блокуйте свою здатність розвиватися власним негативним ставленням. Зосередьтеся на можливостях, а не на тому, що потенційно може стати на вашому шляху.
- Думайте позитивно, важливо бачити «склянку наполовину повною», а не навпаки.

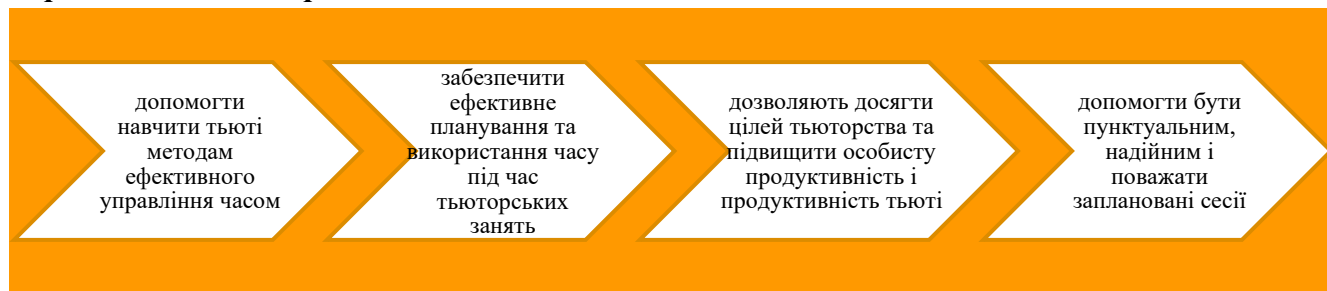
Важливо розуміти, що розвиток цих якостей є поступовим процесом, і важливо бути терплячим до себе. Постійне самовдосконалення та відкритість до нового допомагають стати більш гнучкими та адаптивними.

2.5 Навички тайм-менеджменту

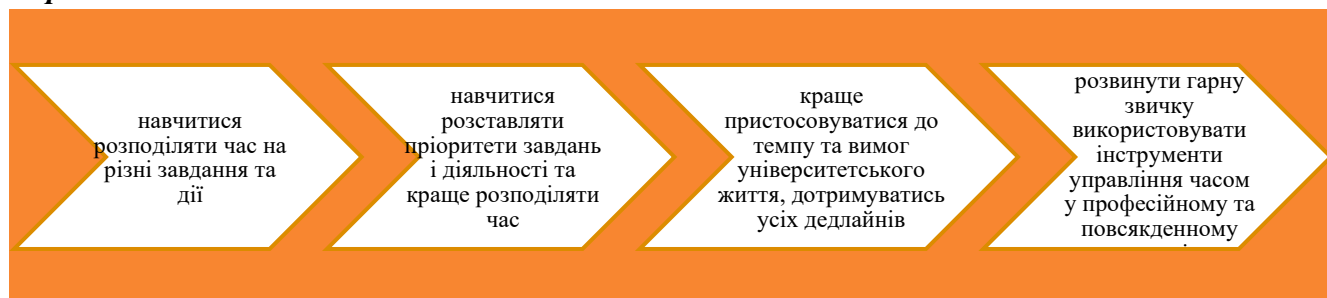
Тайм-менеджмент — це набір умінь організовувати та планувати особистий час, розподіляючи його на різні завдання та дії для досягнення конкретних цілей та підвищення продуктивності. Навички управління часом мають вирішальне значення в тьюторстві для побудови ефективних стосунків між тьютором і тьютором і забезпечення прогресу тьютора.

Навички управління часом приносять користь як тьюторам, так і тьютім.

Переваги для тьютора:



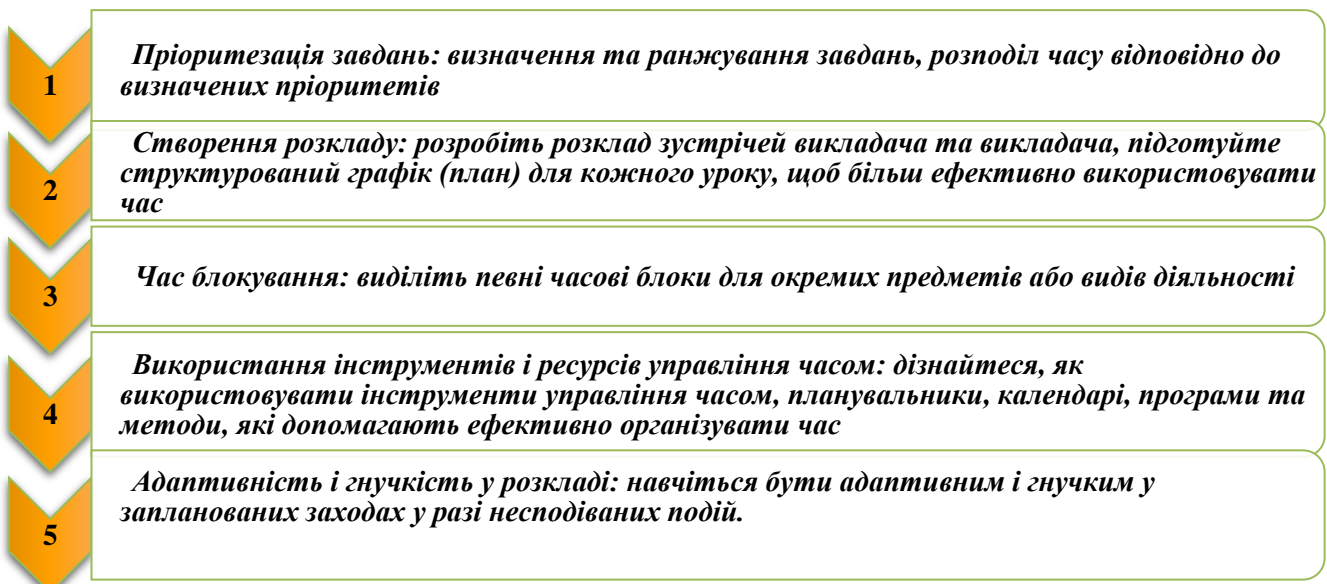
Переваги для тьюті:



Хоча як тьютори, так і тьюті отримують користь від розвитку навичок тайм-менеджменту, роль тьютора полягає не лише у підвищенні особистої продуктивності, але також стосується керівництва тьюті щодо використання тайм-менеджменту.

З цієї причини тьютор повинен не тільки знати про існуючі інструменти тайм-менеджменту, але й активно використовувати їх під час організації повсякденної діяльності, включно з тьюторськими сесіями, щоб показати гарний приклад тьюті та створити більш ефективне навчальне середовище.

Поруч вказані основні навички організації часу для тьютора.

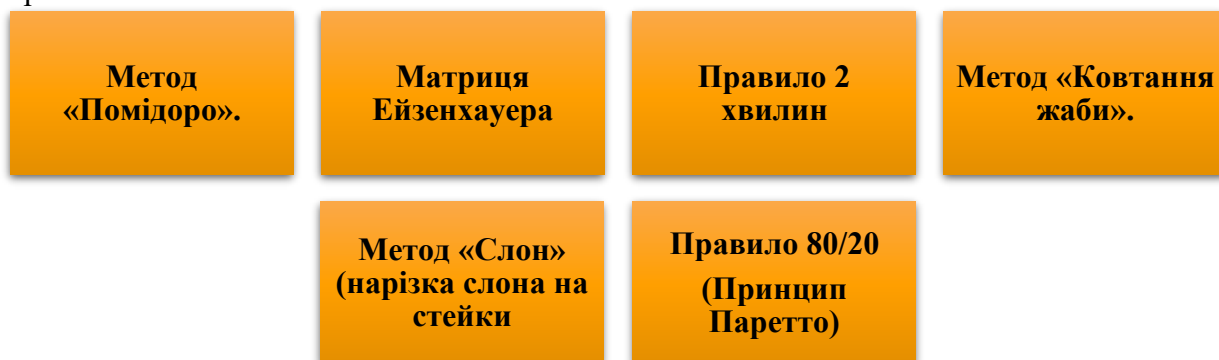


У той же час, у межах зазначених вище навичок управління часом, тьютор має навчати та направляти тьюті, як бути більш ефективним в організації часу та досягати цілей навчання.

- **Пріоритезація завдань:** навчити тьюті, як визначати найважливіші завдання та дії, які потребують уваги протягом наступного тижня.

- **Створення розкладу:** навчити тьюті, як планувати час за допомогою інструментів управління часом і встигати за всіма запланованими заходами, включаючи уроки тьюторства.
- **Час блокування:** навчити тьюті, як приділяти частину часу виконанню конкретних завдань і, таким чином, зберігати глибоку концентрацію та запобігати непотрібній втраті часу
- **Використання інструментів та ресурсів управління часом:** навчити тьюті, як використовувати різні інструменти управління часом для відстеження хороших звичок і більш ефективної організації свого часу. Заохочуйте тьюті самостійно розподіляти свій час, дотримуючись розкладів і зобов'язань.
- **Адаптивність і гнучкість графіків :** навчити студентів бути адаптованими та гнучкими у своїх розкладах і створювати альтернативні плани на непередбачені обставини, щоб зменшити стрес і підвищити стійкість.

Щоб забезпечити ефективний процес навчання, важливо знати, як використовувати наступні методи управління часом⁷:



➤ **Метод «Помодоро».** техніка тайм-менеджменту для підтримки зосередженості та управління часом. За цією методикою рекомендується працювати 25 хвилин, а потім робити п'ятихвилинну перерву. Такі перерви дуже важливі, оскільки допомагають нашому розуму засвоїти нову інформацію та підготувати її до наступного робочого циклу. Тьютори можуть навчити тьюті, як використовувати цей метод під час уроків і для планування повсякденної діяльності. У той же час корисно навчитися розбивати завдання на невеликі контрольовані одиниці часу, щоб утримати увагу та збільшити концентрацію на процесі вирішення завдань.

⁷ Додд П. та Сундхайм Д. (2005). 25 найкращих інструментів і методів управління часом: як зробити більше, не зводячи себе з розуму. Ann Arbor, MI: Peak Performance Press, Inc.



➔ **Матриця Ейзенхауера** це спеціальний інструмент для розстановки завдань по терміновості та важливості.

Цей метод тайм-менеджменту був названий на честь 34-го президента США Дуайта Ейзенхауера, який запропонував спеціальну матрицю для визначення того, чи варто виконувати те чи інше завдання і в якому порядку.⁸

Матриця Ейзенхауера



Цей прийом дуже корисний під час тьюторства, оскільки він допомагає як викладачу, так і тьюті розставляти пріоритети та організувати завдання на основі терміновості та важливості.

➔ **Правило 2 хвилин** відноситься для негайного виконання невеликих завдань, які тривають менше 2 хвилин. Це допомагає справлятися з навчальними завданнями, коли вони

⁸Матриця Ейзенхауера: управління часом і завданнями стало простим. URL: <https://luxafor.com/the-eisenhower-matrix/>

виникають.

Метод «Проковтування жаби» (або «З'їж ту жабу») техніка тайм-менеджменту, яка використовує метафору «жаба». неприємні речі, які ще потрібно зробити. З'їсти цю жабу означає, що вам доведеться починати з найскладніших завдань, щоб гарантувати, що їх справді потрібно виконати. У практиці тьюторства важливо навчити тьюті, як починати зі складних предметів, навчальних тем або завдань.

Метод «Слон» (або нарізка слона на стейки) ґрунтується на метафорі слона як величезної тварини для вирішення складних непосильних завдань, що вимагають великих зусиль протягом тривалого часу. Ця техніка тайм-менеджменту вчить, як розбити велике завдання або проект на фрагменти або підзадачі. Розбиття завдання на менші підзадачі робить їх менш складними та більш виконуваними. «З'їсти слона по шматочках» допомагає виконувати великий обсяг роботи і вирішувати складні завдання.

Правило 80/20 (принцип Паретто) відноситься до Теорія Вільфредо Парето згідно з якою 80 відсотків результатів забезпечується 20 відсотками витрачених зусиль. У контексті тайм-менеджменту це означає, що 80 відсотків усіх запланованих завдань займають 20 відсотків часу, а інші 20 відсотків завдань настільки складні, що займають 80 відсотків доступного часу. Ця техніка корисна під час тьюторства для визначення пріоритетності завдань і тем, які найбільше сприяють навчанню та мають найбільший вплив на прогрес навчання.⁹

Акцентуючи увагу на цих аспектах, як тьютор, так і тьюті можуть розвинути ефективні навички управління часом і таким чином значно підвищити ефективність процесу тьюторства.

3. Взаємодія тьютор-тьюті

3.1 Встановлення контакту та створення сприятливого середовища

Існують певні університетські процедури, які діють для організації взаємодії викладача та викладача, які мають на меті зробити процес підбору швидким та ефективним, що призводить до успішного підбору:

1. Реєстрація тьюторів і опікунів на спеціально розробленій платформі T&M через заповнення спеціального профілю з необхідною інформацією про контактні дані, історію та сфери інтересів для процесу підбору та контролю прогресу.
2. Розсилка реєстру до деканату та кураторам академічних груп. Цей реєстр містить:
 - імена та прізвища викладачів, їх академічна група, телефон, email, посилання на сторінки в соціальних мережах;
 - сфери компетенції (знання, уміння, досвід);
 - їх зацікавленість у реалізації тьюторських програм.
3. Після завершення процесу підбору тьютора до реєстру додається інформація про:
 - тьютор групи та обрана академічна група для гурткового навчання;
 - тьютори-тьютори, які працюють разом на індивідуальному рівні тьюторства;
 - кількісні та якісні показники роботи тьюторів на груповому та індивідуальному рівнях (подаються тьюторами у вигляді звіту в кінці навчального року).
4. IT-платформа використовує алгоритми для підбору наставників із відповідними тьюторами на індивідуальному рівні. Відповідальна особа з T&M Center може допомогти слухачам проаналізувати запити на необхідну тьюторську підтримку на індивідуальному рівні та підібрати їх до тьюторів на основі їхніх академічних потреб і спільних інтересів для сприяння позитивним та ефективним навчальним стосункам.
5. Заявки на гурткову роботу надсилаються деканатам. Декани факультетів несуть відповідальність за підбір тьюторів до академічних груп для роботи на груповому рівні з урахуванням напряму навчання та чисельності групи (у разі наявності в академічній групі понад 30 осіб деканат може призначити два тьютори на групу).

реєстрація

викладачів (контакти, досвід, інтереси)
тьюторів (контакти, досвід, інтереси)



розподіл

деканатам та кураторам академічних груп



відповідність

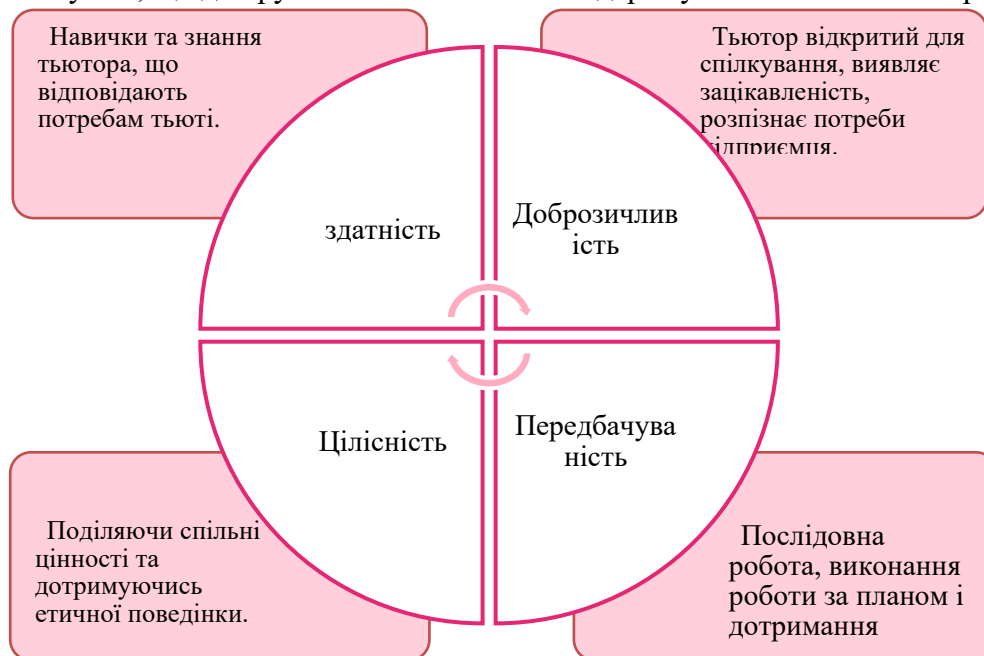
зіставлення на груповому рівні
відповідність на індивідуальному рівні

Після того, як підбір проведено, викладач зобов'язаний організувати роботу з тьюторами так, щоб це було зручно та ефективно для обох. Тьютори можуть звернутися за допомогою до T&M Center, а також до кураторів академічних груп, якщо це необхідно, але важливо, щоб вони могли взаємодіяти з тьюторами самостійно.

Будь-яке ефективне довготривале спілкування будується на довірі, яка створює зв'язок між

людьми. Зазвичай вона набувається з часом і може бути легко втрачена при недбалому поведженні. Тому дуже важливо, щоб тьютори звертали особливу увагу на важливість встановлення контакту з тьюті і створення сприятливого середовища, побудованого на довірі та підтримці.

Дослідники показують, що довіру можна завоювати й підтримувати на основі чотирьох стовпів¹⁰:



Як тьютор може ввести ці аспекти у взаємодію з тьюті?

- Перш за все, рекомендується починати першу зустріч з чіткого самопредставлення, щоб дати тьюті зрозуміти, що тьютор:
 - фон
 - академічні досягнення та інтереси
 - мотивація підтримувати тьюті

Це покаже здібності наставника та мету, яку він переслідує, працюючи з наставником. Це також покаже, чи є у них спільні цінності та інтереси.

- По-друге, важливо вислухати історію тьюті, його/її проблеми (якщо такі є) та очікування від взаємодії з викладачем. Це також допоможе у встановленні спільних інтересів, але, що важливіше, це дасть тьютору розуміння того, як він/вона може застосувати знання та навички для досягнення найкращих результатів і на користь тьюті.
- По-третє, дуже важливо домовитися про канали спілкування, визначити час, коли викладач буде доступний, і скласти план зустрічей хоча б на один семестр. Очевидно, що план змінюватиметься з різних особистих та об'єктивних причин, однак він створюватиме загальні рамки взаємодії тьютора та тьюті та дасть у тьютора відчуття послідовності роботи та певної передбачуваності взаємодії. Важливо також пам'ятати, що саме зусилля тьютора щодо реалізації плану, як було заплановано, можуть дати ефект «дотримання обіцянок» і сприятимуть розвитку довіри між тьютором і тьюті.

¹⁰ Ілс, К., Метьюз, М. (2015). *Лідерство, довіра та спілкування: формування довіри в компаніях за допомогою ефективно комунікації*.

Коротко, наступні кроки рекомендуються для першої зустрічі:



Формат роботи, включений до плану, буде відрізнятися в залежності від рівня взаємодії тьютора і тьютора:

Індивідуальний рівень:

індивідуальні консультації,
індивідуальні заняття,
розмови,
супроводження тьюті до певного
навчального кабінету чи органу
студентського самоврядування

Груповий рівень:

групові зустрічі,
групові консультації,
тренінги, майстер-класи,
екскурсії,
створення команди,
підготовка групи до участі в
освітніх, культурно-спортивних
заходах університету

Відповідно до потреб учасників та ситуації безпеки взаємодія тьютор-тьютор може бути організована як в університеті, так і онлайн.

- Перші зустрічі тьюторів на груповому рівні можуть бути проведені під час спеціально організованої профорієнтаційної школи (сесії). У разі необхідності на засіданнях може бути присутнім куратор відповідної групи.
- Індивідуальні зустрічі тьютора з тьютором відбуваються за узгодженим індивідуальним графіком у найбільш зручний для тьютора та тьютора спосіб.

3.2 Планування та підготовка заняття

Основними принципами планування та підготовки занять є:

- цілеспрямованість: поставлені певні цілі та відповідна спрямованість занять;
- зручність: заняття організовуються в найбільш зручний час і місце для викладачів і тьюті;
- інклюзивність: викладачі повинні враховувати особисті та культурні аспекти, пов'язані з тьютіми, щоб підтримувати їх і, у випадку взаємодії на рівні групи, щоб ніхто не був виключений із спілкування;

- ефективність: викладачі повинні обрати формати занять і методи взаємодії для досягнення мети найбільш ефективним способом.

План роботи тьютора, який працює з групою та індивідуально, буде відрізнятися, однак обидва повинні зіштовхуватися з інтересами та потребами тьюті.

1. Індивідуальний рівень

Сеанси індивідуального рівня можуть включати:

Консультації та заняття. Тьютори надають вказівки тьютім з певного предмету. Ці консультації можуть стосуватися розвитку навчальних навичок, підбору літератури, уточнення термінів, розкриття суті теми. Можуть також стосуватися особливостей підготовки та вимог до написання рефератів, доповідей та інших форм індивідуальних, творчих завдань з відповідної теми. Крім того, консультації можуть стосуватися підготовки студентів до публічних виступів, презентації власних робіт, поради щодо взаємодії з одногрупниками під час групових завдань.



Виконання завдань замість домашнього та інші форми академічної нечесності заборонені.

Завдяки консультаціям слухач може підвищити успішність, покращити якість самостійної роботи, творчих завдань з відповідного предмету, а також розвинути впевненість у собі, покращити якість презентації самостійної роботи та власних досягнень.

Індивідуальний план занять також може передбачати супровід слухача до деканату чи будь-якого іншого структурного підрозділу університету, коли слухач не знає, як туди дістатися, або потребує особистої підтримки під час візиту.

2. Груповий рівень

Групові заняття будуть більш різноманітними за формами роботи та їх метою:

Оглядіві екскурсії. Тьютор може проводити оглядові екскурсії університетським містечком та основними спорудами. Це особливо важливо, якщо ВНЗ має складну структуру та велику кількість структурних підрозділів, розташованих у різних будівлях та різних частинах міста. Під час таких екскурсій першокурсники матимуть можливість пригадати, де розташовані важливі адміністративні підрозділи (кабінети ректората університету, міжнародний відділ, відділ практики, бухгалтерія, бібліотека, деканат, їдальня, студентська рада тощо), а головне, дізнайтеся про логістику та як до них зручніше дістатися.

Консультації. Тьютори пояснюють тьютім особливості навчального процесу, основи використання розкладу, вимоги щодо дотримання політики академічної доброчесності, розробки ефективних стратегій навчання. Консультації можуть стосуватися питань етики спілкування в університеті під час занять і в позааудиторний час, по телефону, онлайн (в месенджерах, соціальних мережах, електронною поштою) з викладачами, адміністрацією, технічним персоналом та іншими студентами. Такі знання сприятимуть формуванню дружнього та безпечного середовища для навчання.

Також тьютори можуть проконсультувати щодо можливостей самореалізації в університеті (ознайомлення з діючими гуртками, студентськими об'єднаннями, спортивними секціями, творчими об'єднаннями тощо), як використати існуючі можливості для саморозвитку та позааудиторної роботи.

Підготовка позакласних заходів. Тьютори допомагають залучити академічну групу до

позааудиторних заходів університету та конкурсів (привітання до студентської спільноти, гумористичні шоу, інтелектуальні вікторини тощо). Тьютор допомагає розкрити потенціал і таланти тьюті, сприяє їх творчості та пошуку нетривіальних рішень. Групова участь у позакласних заходах сприяє формуванню команди, мотивації до спільного навчання та запобіганню булінгу. Зустрічі з групою рекомендовано проводити не рідше одного разу на місяць згідно із затвердженим графіком.

Особлива увага приділяється першим тижням навчання та передекзаменаційному періоду.

- ! Незалежно від форми заняття, воно потребує певної підготовки. Нижче наведено окремі рекомендації, які повинен враховувати тьютор.

Форма проведення сесії	Підготовка
Перша ознайомча зустріч	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Зчитування даних з реєстратора тьюторів із довідкою та інтересами тьютора. ✓ Зустріч з куратором академічної групи для короткого обговорення поточної ситуації групи/індивіда та можливих потреб. Обмін контактами. ✓ Вибір місця. Якщо це офлайн-зустріч в університеті, то клас для зустрічі слід обирати з огляду на розклад навчання та розміщення аудиторій. ✓ Надсилання опікуну запрошення з підтвердженням часу та місця зустрічі.
Оглядові екскурсії	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Продумування маршруту та найкращого способу пересування. ✓ З урахуванням режиму роботи офісу. ✓ Беручи до уваги події штату/міста/університету, які можуть спричинити занадто багатолюдні місця або відсутність людей.
Консультації	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Вибір місця. Якщо це офлайн-зустріч в університеті, то клас для зустрічі слід обирати з огляду на розклад навчання та розміщення аудиторій. ✓ Надсилання запрошення підопічному, підтвердження часу та місця зустрічі, а також постановка питань, які підопічний хоче включити до сесії. ✓ Збір необхідної інформації в деканаті/кураторі/предметнику/адміністрації – в залежності від потреб тьюті.
Підготовка позакласних заходів	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Зв'язатися з особами, відповідальними за позакласний захід, якщо не вся інформація зрозуміла або є необхідний доступ до місця проведення для репетицій. ✓ Планування зустрічей так, щоб вони не впливали на навчальний процес.

У разі виникнення питань, які потребують роз'яснень з боку адміністративних підрозділів університету або будь-яких посадових осіб університету, рекомендується звертатися до Центру навчання та навчання для організації зустрічі. Центр навчання та навчання перевірить наявність

необхідних осіб та, у разі кількох звернень викладачів із схожими питаннями, організує групові зустрічі.

В іншому випадку, рекомендується, щоб тьютор написав запитання до потрібного адміністративного офісу на офіційну електронну адресу.

3.3 Методи та прийоми навчання

Існують різні методи та прийоми, які може використовувати тьютор. Деякі з них описані нижче:

- **SWOT аналіз:** допомагає оцінити сильні та слабкі сторони тьюті, а також фактори, які можуть допомогти йому в досягненні мети. Його можна використовувати для складання плану роботи на семестр та формулювання цілей взаємодії тьютора та тьютора як на індивідуальному, так і на груповому рівні. Аналіз виконується шляхом заповнення таблиць, як у наведеному нижче прикладі:

<i>внутрішній</i>	Сильні сторони <ul style="list-style-type: none"> • знати, як користуватися <i>Exce</i> • може швидко друкувати • ... 	Слабкі сторони <ul style="list-style-type: none"> • низький рівень англійської мови • без досвіду програмування • ...
<i>зовнішній</i>	Можливості <ul style="list-style-type: none"> • є хороша комунікація з куратором • Вчитель англійської мови організовує <i>Speaking Club</i> • ... 	Погрози <ul style="list-style-type: none"> • немає хороших друзів в групі • стислі терміни • ...
	Позитивний	Негативний

- **SMART цілі¹¹:** деяким тьютім може бути важко з навчанням, оскільки їм бракує навичок самоконтролю. Тьютор може навчити тьюті встановлювати «розумні» цілі, які допоможуть чітко визначити, чого хоче досягти тьюті і як він/вона може це зробити, а також встановити ліміт часу, який викладач може допомогти контролювати. «SMART» означає: 1) Конкретний – точно визначте, якою є мета; 2) Вимірна – є число, яке потрібно відстежити, якщо мета досягнута; 3) Досяжна – чи можна досягти мети (чи є у вас ресурси чи можете ви їх отримати?); 4) Релевантність – чи дійсно це те, чого хоче тьюті (чому це важливо?); 5) Своєчасність – для досягнення мети встановлено конкретний час. Приклад цілі SMART групи студентів, які готують презентацію, наведено нижче:

Конкретний: навчити чотирьох стилів лідерства. Кожен учасник пояснює різний тип стилю лідерства за допомогою відео та обговорення.

Вимірність: для презентації буде підготовлено 10 слайдів і чотири відео для обговорення.

Досяжна: Так, тому що це реалістична мета, і ми маємо необхідні ресурси для досягнення мети.

Релевантно: щоб досягти хорошої оцінки завдяки нашим кар'єрним цілям. Лідерство в бізнесі вступає в дію, коли наша конкретна робота вимагає від нас використання цих стилів лідерства.

¹¹ Les MacLeod EdD, MPH (2012). *Робимо розумні цілі розумнішими. Виконавчий лікар*, 38(2), 68.

Вчасно: ми досягнемо цієї мети за тиждень до настання терміну. 7 листопада 2011 р.

- **Навчання, спостерігаючи**¹²: тьюті може навчитися навчатися, спостерігаючи за роботою тьютора, як він/вона виконує завдання з різних предметів. Ця практика може включати виконання самостійного домашнього завдання, сидячи разом за столом.
- **Обговорення**¹³: розмова з тьюті про навчальний курс, щоб допомогти йому/їй краще зрозуміти матеріал, створити нові ідеї, думки.
- **Ігри**: залежно від мети заняття викладач може запропонувати різні симуляційні ігри, стимулюючі ігри, ігри для роздумів, ігри для формування команди тощо. Як приклади ми можемо запропонувати такі ігри, як¹⁴:
 - *Ідеї як будівельні блоки: створіть вигадану проблему, яку потрібно вирішити. Зберіть свою команду та попросіть їх записати ідею на великому аркуші паперу. Їм потрібно лише написати одне-два речення. Нехай вони передадуть папір людині ліворуч і попросять їх використати нову ідею для створення нового рішення. Продовжуйте кілька раундів, а потім подивіться, які будуть результати.*
 - *Правда і брехня: дайте кожному члену команди по чотири однакові аркуші паперу або попросіть їх використовувати свої ноутбуки, якщо вони віддалені. Попросіть їх написати три правди і одну брехню. Брехня має певною мірою бути правдоподібною (тобто не «Я був на Марсі»), а зміст правди та брехні не має бути образливим чи грубим. Обійдіть групу, по одному, і попросіть їх прочитати правду та збрехати у довільному порядку. Коли вони закінчать, команда повинна обговорити, що вони вважають правдою, а що брехнею.*
 - *Бартерна головоломка: розділіть свою команду на групи з рівними членами. Роздайте кожній команді різну головоломку однакової складності. Поясніть, що у них є певний час, щоб скласти головоломку групою. Поясніть, що деякі частини їхнього пазла належать до інших пазлів у кімнаті. Мета полягає в тому, щоб скласти свою головоломку раніше за інших груп, і вони повинні придумати власний метод, як переконати інші команди відмовитися від потрібних частин, чи то через бартер, обмін членами команди, жертвуючи час іншій команді, злиття тощо. Що б вони не вирішили робити, вони повинні робити це як група.*
- **Кейс-стаді**: викладач може запропонувати тьюті обговорити деякі приклади з реального життя, пов'язані з навчальним матеріалом, щоб поглибити розуміння предмету та краще зрозуміти практичну сторону курсу.
- **Мозковий штурм**¹⁵: тьютор разом із тьюті може знайти найкращий варіант для проекту тьюті чи вирішення якогось питання, зібравши кілька ідей, які спадають на думку. Техніка вимагає написання всіх ідей, які спадають на думку, без їх критики чи застосування будь-якої логіки на першому етапі. Тільки після написання довгого списку ідей їх слід оцінювати відповідно до наявних ресурсів і необхідних ресурсів, відповідності меті та

¹² Чі, М.Т., Рой, М., Хаусман, Р.Г. (2008). Спостереження за діалогами під час спільного навчання: уявлення про ефективність наставництва з боку суб'єкта навчання. *Когнітивна наука*, 32(2), 301-341.

¹³ Іващенко, М. В. (2009). Особливості реалізації технології тьюторської діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 6, 68-72.

¹⁴ 32 командні ігри, які сподобаються всій вашій команді. URL: <https://wheniwork.com/blog/team-building-games>

¹⁵ Подпльота, С. (2022). *Форми та методи морального виховання у тьюторських практиках Англії. Viae Educations. Дослідження освіти та дидактики*, (1 (3)), 43-53.

ефективності, уподобань підопічного тощо.

Якщо тьютору потрібна допомога у виборі відповідного методу та техніки взаємодії з тьюті, він може звернутися до Центру навчання та навчання або до куратора групи.

3.4 Використання он-лайн технологій навчання

Першою онлайн-технологією, яку тьютор може використовувати для роботи, є платформа T&M, яка включає такі дані та інструменти, як:

1. **Реєстрація користувача:** Платформа дозволяє тьюторам і тьютім створювати свої профілі, надаючи відповідну інформацію, таку як своє ім'я, контактні дані, сфери знань і вподобання.
2. **Алгоритм зіставлення:** Удосконалений алгоритм зіставлення реалізовано для об'єднання тьюторів і опікунів на основі різних критеріїв, таких як знання предмета, доступність і конкретні потреби в тьюторстві. Алгоритм забезпечить найкраще збіг для обох сторін.
3. **Інструменти спілкування:** Платформа надає комунікаційні засоби для полегшення взаємодії між викладачами та тьютіми. Це включає в себе системи обміну повідомленнями, можливості відеоконференцій або інтегровані функції чату, що забезпечує безперервне спілкування та співпрацю.
4. **Планування та інтеграція календаря:** Щоб спростити процес планування, платформа пропонує вбудовані календарі або інструменти планування. Тьютори та опікуни можуть координувати та планувати сесії наставництва залежно від їхньої доступності, з автоматичними нагадуваннями та сповіщеннями.
5. **Відстеження прогресу та відгуки:** Платформа дозволяє тьюторам і тьютім відстежувати свій прогрес і надавати відгуки про уроки. Це включає в себе функції для запису нотаток сесії, встановлення цілей і оцінки загального досвіду навчання.
6. **Спільне використання ресурсів:** Платформа містить сховище освітніх ресурсів, навчальних матеріалів або довідкових матеріалів, якими викладачі можуть ділитися зі своїми тьютіми. Ця функція може полегшити передачу знань і підтримати процес навчання.
7. **Аналітика та звітність:** Платформа може генерувати аналітику та звіти для відстеження ефективності програми навчання. Це може включати такі показники, як тривалість сеансу, частота взаємодій і прогрес наставника.
8. **Безпека та конфіденційність:** Платформа надає пріоритет безпеці та конфіденційності даних, реалізуючи такі заходи, як безпечна автентифікація користувачів, шифрування даних і дотримання відповідних нормативних актів (наприклад, GDPR). Це також гарантує, що користувачі контролюють свою особисту інформацію та можуть установлювати свої параметри конфіденційності.
9. **Зручний для мобільних пристроїв інтерфейс:** Для підвищення доступності та зручності платформа має зручний для мобільних пристроїв інтерфейс або навіть спеціальні мобільні програми. Це дозволяє викладачам і тьютім отримувати доступ до платформи та брати участь у навчанні зі своїх смартфонів або планшетів.

Якщо платформу T&M ще не налаштовано, рекомендується використовувати платформу Microsoft Teams, яка може надати подібні інструменти: планування онлайн-сеансів, онлайн-конференції, обмін миттєвими повідомленнями, завантаження та обмін файлами.

У той же час, існує ряд інших онлайн-інструментів, які тьютор може використовувати для підтримки своєї роботи:

1. **Веб-сайти університету та соціальні мережі.** Ці джерела можуть надати інформацію про тьюторські заходи першокурсників та попередній успішний досвід взаємодії тьютор-тьютор. Крім того, на сайті університету розміщені всі нормативні документи та корисна інформація щодо організації навчального процесу, а також посилання на сайти окремих кафедр та контакти.

2. **Університетська онлайн-бібліотека.** Університет має веб-сайт бібліотеки, який містить електронні версії книг і посібників. Тьютори можуть скеровувати тьюті, як ефективно використовувати ці ресурси для кращих академічних результатів.

3. **Освітні сайти та блоги.** Тьютори можуть рекомендувати наставникам численні навчальні веб-сайти та блоги, які пропонують навчальні посібники, поради щодо навчання та освітні ресурси, щоб полегшити їх навчання.

4. **Персоналізований чат-бот можна використовувати для супроводу програми адаптації першокурсників, яка передбачає своєчасне та покрокове надання необхідної інформації про:**

- університет (місія та цінності, історія, організаційна структура, менеджмент, посилання на сайт та соціальні мережі);
- студентське містечко (розташування навчальних аудиторій, деканату (дирекції), бібліотеки, їдальні, спортивного комплексу, студентської ради, міжнародного відділу тощо);
- корисні контакти (адміністрація факультету, випускова кафедра, куратор академічної групи, служба безпеки, гаряча лінія підтримки студентів тощо);
- графік навчального процесу (початок і кінець семестру, термін сесій, практик);
- розклад занять і можливість отримання доступу до нього через онлайн-систему або окремі додатки;
- допоміжні послуги (наявність та графік роботи центру кар'єри, психологічної служби, юридичної клініки, медичного центру, центру тьюторства та наставництва тощо);
- студентські клуби та організації (студентська рада, наукові товариства, спортивні секції, клуби іноземних мов, спільноти тощо);
- технології та онлайн-платформи (створення індивідуального облікового запису студента, реєстрація на онлайн-платформах навчання, доступ до Wi-Fi в університеті, комп'ютерних лабораторій та хабів, копіювальної техніки, електронної пошти та інших технологічних ресурсів);
- проживання в гуртожитку (місце розташування, як дістатися, необхідні контакти, правила оплати та спільного проживання);



- розважальні заходи та заходи в університеті та місті;
- новини університету.

5. Інструменти онлайн-взаємодії: існує велика різноманітність веб-сайтів, які пропонують організацію онлайн-взаємодії або підтримують виконання окремих методів і технік в онлайн-режимі. Деякі приклади наведено нижче:

- *Miro*¹⁶: підтримка командної роботи, надаючи інструменти для співпраці, онлайн-схеми та картографування, візуалізацію вмісту та даних тощо.
- *Ментиметр*¹⁷: надає онлайн-інструменти для організації онлайн-вікторин, опитувань і хмар слів.
- *Kahoot!*¹⁸: безкоштовна ігрова навчальна платформа з бібліотекою готових ігор, а також з можливістю створення власної гри.
- *Wordwall*¹⁹: дозволяє створювати власні дії з картками, інструментами «крутити колесо», збігатися, відкривати коробку тощо.
- *Trello*²⁰: допомагає організувати командну роботу над довгостроковим проектом, контролювати виконання та терміни.



Wordwall

 **Trello**

3.5 Конструктивний зворотній зв'язок і методи заохочення виконання

Зворотний зв'язок – це інформація, яку тьютор надає тьюті щодо його/її успішності чи прогресу. Воно може бути усним або письмовим, наданим безпосередньо після роботи або під час перевірки загального прогресу.

Однак, щоб допомогти тьюті рости та розвиватися, зворотний зв'язок має бути конструктивним.

Що робить зворотній зв'язок конструктивним?

У двох словах, конструктивний зворотний зв'язок має збалансувати позитивні сторони роботи підопічного та негативні, зберегти загальне позитивне ставлення до підопічного та, по можливості, пропонувати методи/матеріали/інструменти для покращення роботи.

¹⁶ <https://miro.com/>

¹⁷ <https://www.mentimeter.com/>

¹⁸ <https://kahoot.it/>

¹⁹ <https://wordwall.net/>

²⁰ <https://trello.com/>

Конструктивний відгук

Що зроблено добре?

Що зроблено погано?

Як це можна покращити?

Якщо немає пропозицій щодо покращення, рекомендується дати конструктивний відгук у вигляді «гамбургера»: 1) почати з позитивних сторін роботи, 2) констатувати слабкі сторони, 3) закінчити позитивними сторонами.



Конструктивний зворотній зв'язок має підтримувати мотивацію тьюті та давати вказівки для досягнення мети навчання.

Є кілька типів загального зворотного зв'язку, які також можуть бути корисними²¹:

Відвертий

чіткий відкритий відгук у письмовій чи усній формі

Викликання

пропонувати тьюті самому виправити деякі недоліки роботи

Запити на роз'яснення

попросити тьютора перефразувати відповідь, якщо вона неправильно сформульована або

Окрім надання зворотного зв'язку, тьюторство на рівні групи може використовувати досвід успішних компаній щодо підтримки мотивації тьюті та їх ефективності. Зокрема, вони рекомендують:

1. Підтримуйте співпрацю: організуйте групову роботу та взаємодію, коли це можливо.
2. Створюйте позитивне середовище шляхом спільного святкування успіхів тьюті, загальних святкових днів тощо.
3. **Завжди хваліть хорошу роботу!**
4. **Заохочуйте ініціативу:** підтримувати ідеї тьюті щодо того, що і як вони хочуть зробити для досягнення мети²².

²¹ Pourmandnia, Delaram & Behfrouz, Behnam. (2014). Конструктивний зворотній зв'язок: теорія форми освітнього округу для практики в освіті вчителів ELF. Міжнародні листи соціальних і гуманітарних наук. 41. 123-137. 10.18052/www.scipress.com/ILSHS.41.123.

²² 8 практичних способів покращити ефективність роботи співробітників.
URL: <https://elearningindustry.com/practical-ways-to-improve-employee-performance>

4. Вирішення проблем у тьюторстві

4.1 Управління конфліктами та вирішення проблем

Відомі фахівці в області міжособистісних конфліктів Вілмот і Дж. Хоукер визначають конфлікт як яскраво виражену боротьбу між взаємопов'язаними сторонами, які сприймають свої цілі як несумісні, ресурси як недостатні і вважають один одного перешкодою для досягнення своїх цілей.²³

У процесі соціальної взаємодії між людьми досить часто виникають протиріччя. Конфлікт розглядається як найбільш гострий спосіб його вирішення.

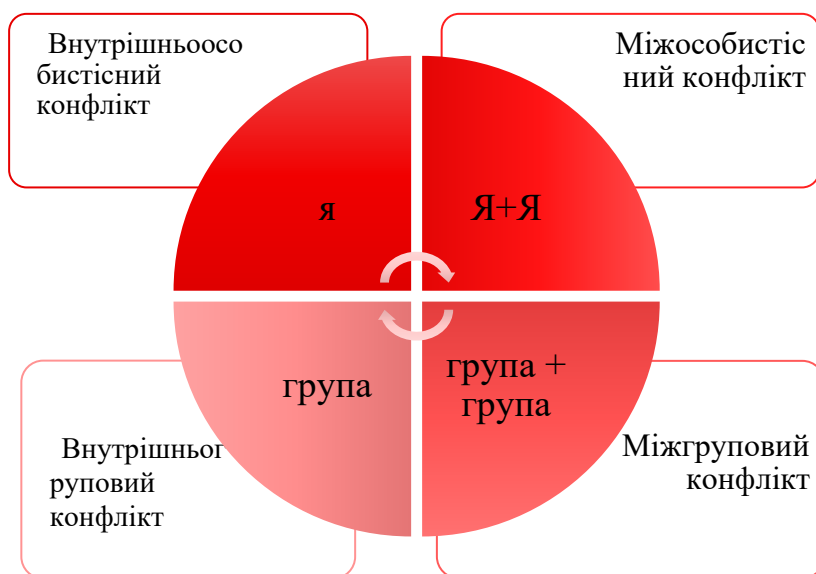
- **Важливо усвідомлювати, що такі протиріччя не обов'язково повинні бути реальними. Для виникнення конфлікту достатньо, щоб сторони сприйняли їх як такі.**

Уміння виявити конфлікт і вирішити його продуктивно для всіх його учасників є найважливішим умінням тьютора.

Конфлікт зазвичай:

- характеризується наявністю протистоянь між учасниками комунікаційного процесу;
- супроводжується негативними почуттями;
- виходить за межі позитивного спілкування.

Основні види конфліктів залежно від характеру учасників:



- **Під внутрішньоособистісним конфліктом розуміється самооцінка людиною власних здібностей, якостей і становища серед інших індивідів, що являє собою зіткнення**

²³Джойс Л. Хокер Вільям В. Вілмот. (2017) Міжособистісний конфлікт: Видання десяте. Нью-Йорк, Нью-Йорк: освіта McGraw-Hill. 3, (393 p.).

двох протилежних цілей. Конфлікт проявляється у формі «я здатний» або «я не здатний».

Види: мотиваційний конфлікт, моральний конфлікт, конфлікт нереалізованого бажання, рольовий конфлікт, адаптаційний конфлікт, конфлікт неадекватної самооцінки.

Внутрішньоособистісний конфлікт може виникнути через суперечливі вимоги, невідповідність між організаційними та особистими потребами, цінностями, академічне перевантаження, низьку задоволеність, невпевненість у собі та стрес. Такий конфлікт може призвести до тривоги або депресії, і якщо його не вирішити, може призвести до міжособистісного конфлікту.

- **Міжособистісний конфлікт - це зіткнення особистостей у процесі їх відносин, коли дві людини мають різні вибори або думки. Міжособистісні конфлікти можуть виникати між студентами ВНЗ, а також між студентами та викладачами.**

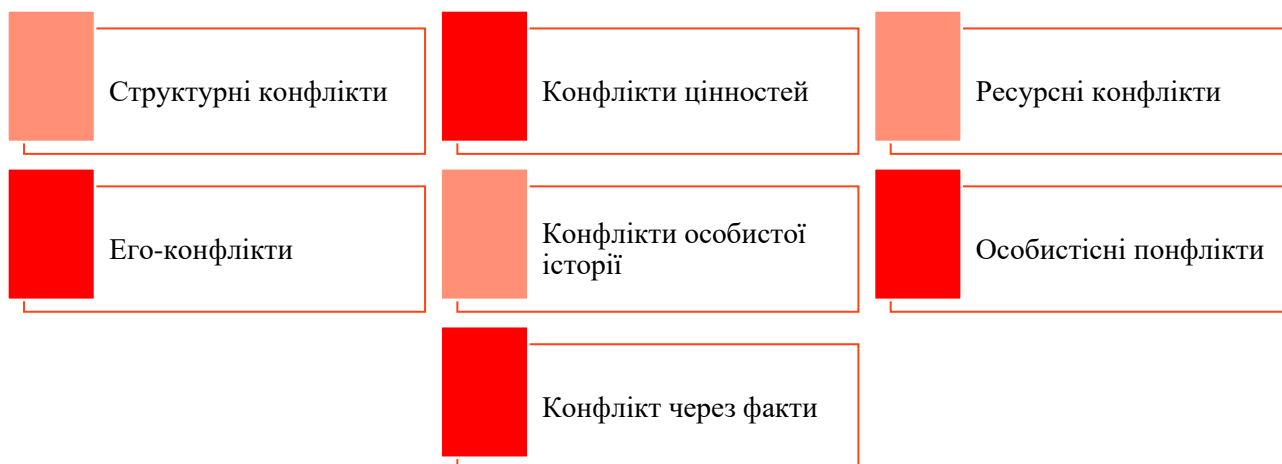
Міжособистісний конфлікт може виникати через змістовні розбіжності особистих і прагматичних інтересів, не подолані смислові бар'єри в спілкуванні.

- **Конфлікт між індивідом і групою виникає, коли хтось із учасників групи чи організації (ВНЗ) порушує встановлені в ній норми поведінки чи спілкування. Конфлікт між індивідом і групою яскраво ілюструється на прикладі конфлікту між викладачем, який дотримується авторитарного стилю спілкування, і студентами. Також подібні конфлікти можна спостерігати в академічних групах, де хтось із учасників групи поводився не за законами групи.**

Конфлікт між індивідом і групою може виникнути через розбіжності в очікуваннях; відмінності позицій; відмова групи від формального лідера.

- **Міжгруповий конфлікт виникає, коли різні формальні та/або неформальні групи, які є частиною університетського середовища, змагаються або за владу, або мають відмінності в уподобаннях та ідеологіях.**

Причини конфліктів дуже різноманітні та впливають на тип конфлікту, як це показано нижче:



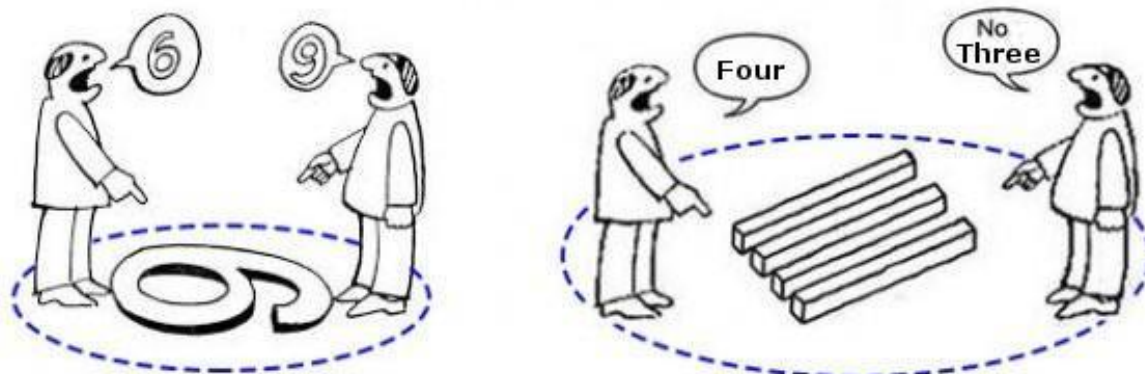
Типи можливих конфліктів у тьюторстві:

1	Конфлікт стосунків (виникає у сфері емоційно-особистісних стосунків: тьютор-тьютор, тьютор-тьютор, тьютор-викладач)
2	Конфлікт поведінки (виникає у зв'язку з порушенням тьюті правил поведінки в університеті)
3	Діяльні конфлікти (виникають через невиконання тьюті навчального плану)

За словами М. Дойча²⁴ Всі конфлікти діляться на дві групи:

- 1. Конструктивні (позитивні) конфлікти**- виникають через розбіжності поглядів на вирішення тих чи інших проблем, не впливають на особисті стосунки і сприяють підвищенню ефективності.
- 2. Деструктивні (негативні) конфлікти**- сприяють зниженню працездатності, стресу та особистої незадоволеності учасників.

Вправа: Спробуйте подумати, чи є зображені конфлікти конструктивними чи деструктивними.



Подумайте про ситуації у взаємодії тьютора і тьютора, які можуть спровокувати деструктивні конфлікти, і спробуйте знайти шляхи їх запобігання.

У будь-якому випадку конфлікт сигналізує про те, що щось йде не так, і потрібно вжити заходів.

Управління конфліктами це процес, який допомагає вчасно виявити ознаки наростання конфліктів і оперативно їх вирішити з метою зниження напруженості та мінімізації протиріч.

Поетапний аналіз конфлікту має включати:

²⁴Дойч, М. (1973). *Вирішення конфлікту: конструктивні та деструктивні процеси*. Yale University Press, 420 p.



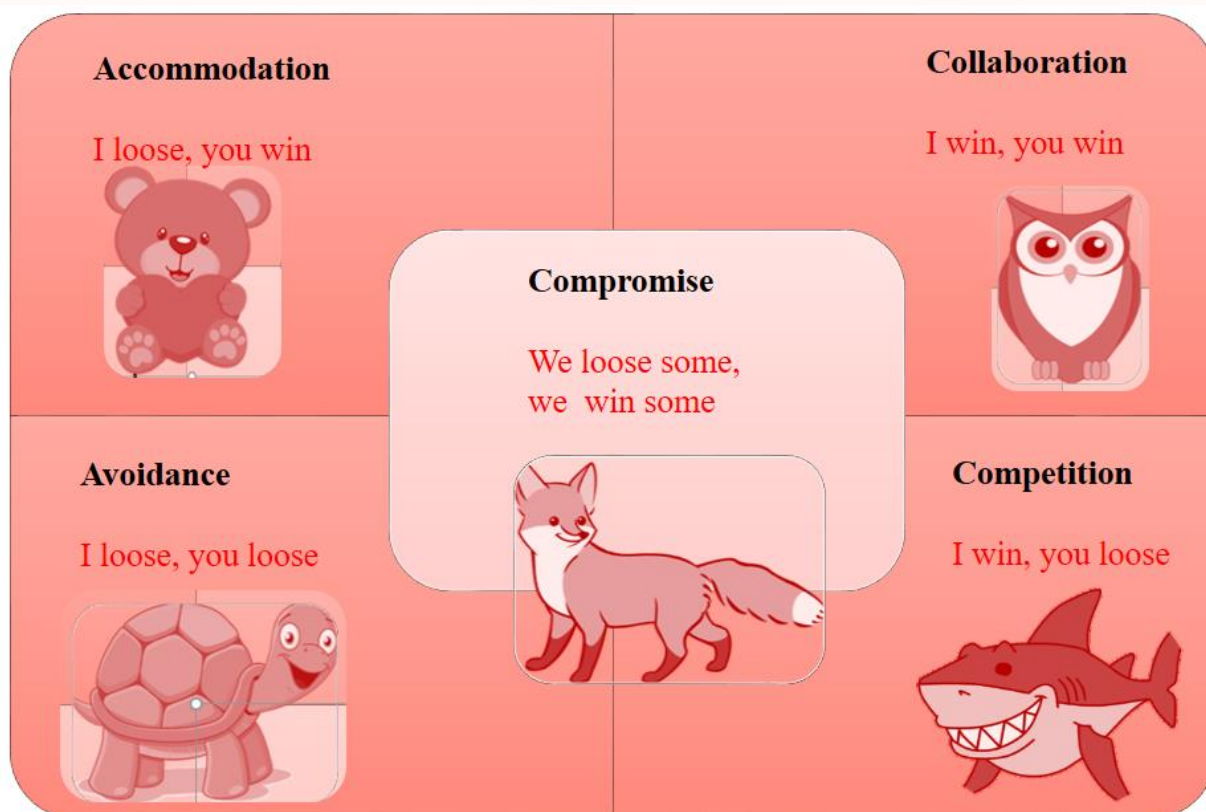
Стратегії управління конфліктами та вирішення проблем включають такі дії:

<i>Діяльність</i>	<i>Зміст</i>	<i>Що має робити тьютор?</i>
Прогнозування конфлікту	Виявлення причин конфлікту в його потенційному розвитку	Тьютор регулярно діагностує слабкі місця в міжособистісних або групових стосунках, які можуть стати генераторами конфліктів у спілкуванні.
Запобігання конфліктам	Діяльність, спрямована на запобігання виникненню конфлікту на основі його прогнозування	Тьютор повинен систематично піклуватися про тьюті і сприяє формуванню високої тьюторської культури; у разі потреби застосовує вимушену форму попередження конфлікту на основі отриманої інформації про причини небажаного конфлікту, що виникає, вживає активних заходів щодо його нейтралізації.
Врегулювання конфлікту	Діяльність, спрямована на послаблення та обмеження конфлікту, забезпечення його розвитку в бік вирішення	Діяльність тьютора у сфері врегулювання конфлікту включає вибір методу його вирішення: авторитет і влада; конкуренція; ухилення; компроміс; співробітництво
Вирішення конфлікту	Припинення конфліктної взаємодії	Це спільна діяльність тьютора і тьюті, спрямована на припинення протистояння і вирішення проблеми

Вирішення конфліктів (модель Томаса-Кілмана)

У теорії управління конфліктами існує маса ефективних інструментів вирішення конфліктів. Одним із потужних інструментів є конфліктна модель Томаса та Кілмана²⁵. Ця модель побудована на основі проведених досліджень шляхів вирішення міжособистісних конфліктів. У результаті було запропоновано 2 підходи та 5 основних стратегій вирішення конфлікту. Перший підхід — це напориста поведінка у вирішенні конфлікту, а другий — підхід до співпраці.

Хоча різні люди по-різному реагують на конфліктну ситуацію, можна виділити наступні стратегії управління конфліктом, як показано на малюнку. Ці 5 стратегій іноді називають іменами тварин за аналогією з їхньою поведінкою (черепаха, ведмедик, лисиця, сова та акула).



Конкуренція — це прагнення домогтися задоволення своїх інтересів на шкоду іншим.

Проживання означає, всупереч конкуренції, пожертвувати власними інтересами заради інших.

Компроміс відноситься до нейтрального варіанту, коли обидві сторони конфлікту щось втрачають і щось виграють.

Уникнення характеризується як відсутністю прагнення до співпраці, так і відсутністю схильності до досягнення власних цілей.

Співпраця виникає тоді, коли учасники конфліктної ситуації приходять до консенсусу і повністю задовольняють інтереси обох сторін.

?

А яка ваша стратегія вирішення конфлікту? Спробуйте подумати про це.

²⁵ Модель конфлікту Томаса Кілмана <https://managementweekly.org/thomas-kilmann-conflict-resolution-model/>

Важливо розуміти згадану вище модель для ефективного навчання. Так, згідно з моделлю конфлікту Томаса і Кілмана, у разі уникнення конфлікту жодна зі сторін конфлікту не досягне успіху. При таких стратегіях, як конкуренція, пристосування і компроміс, можливі два варіанти: або виграє один з учасників, а інший програє, або обидва програють, оскільки йдуть один одному на поступки. Тільки така стратегія, як співпраця, приносить користь обом сторонам конфлікту, оскільки базується на принципі «виграш-виграш».

4 прийоми управління емоційним станом тьютора та сприяння попередженню конфлікту

Приєм 1. Виразення своїх почуттів

1 Інструкція:

- Деталізуйте свої почуття якомога точніше (наприклад, «Я розсердився на інших»).
- Визначте їх причину (наприклад, «Мій гнів зазвичай виникає через відчуття, що вони мене не слухали, хоча я мав рацію»).
- Прив'яжіть до ситуації (наприклад, «Мене дратує, що тепер потрібно виправляти помилки»).
- Визнайте свою відповідальність (наприклад, «Я відчув злість після того, як дізнався про ситуацію з помилками, але при цьому ніхто не хотів мене розсердити цими помилками»).
- Візьміть на себе відповідальність (наприклад, «Я відчув злість, коли дізнався про помилки, але я розумію, що ніхто не намагався мене розлютити цими помилками»).

2

Техніка 2. Висловлювання «Я».

1. Опишіть ситуацію та її вплив на вас	«Ти починаєш підвищувати голос»
2. Висловлювати свої почуття та інтереси	«Мені це незручно і соромно».
3. Сформулюйте наслідки для вас обох	«Якщо так триватиме, ми закінчимо тим, що будемо кричати»
4. Завершіть висновок або пропозицію.	«Я пропоную взяти взаємне зобов'язання утримуватися від емоційного тиску».

3

Прийоми 3. Контроль дихання

Інструкція:

У ситуації роздратування або гніву, коли ми забуваємо нормально видихнути, спробуйте зробити наступні дії:

- зробити глибокий вдих;
- затримайте дихання на скільки можете;
- зробити кілька глибоких вдихів;
- знову затримайте дихання.

Інструкція:

- Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки від інших. Тому важливо заохочувати себе.
- У разі навіть незначних успіхів бажано похвалити себе, подумки: «Молодець!», «Розумниця (хлопець)!», «Молодець!»
- **Знайдіть можливість похвалити себе хоча б 3-5 разів протягом дня.**

Таким чином, управління конфліктами не тільки підвищує ефективність тьюторства, але й допомагає як тьютору, так і тьюті будувати довгострокові стосунки з оточуючими людьми (іншими тьюторами, тьюті, викладачами тощо).

4.2 Робота зі стресом і невизначеністю

Перехід від школи до університету передбачає набагато більше незалежності, відповідальності та може бути складним і стресовим для тьюті.

Стрес – це стан психологічної та фізичної напруги людини у відповідь на зовнішні впливи: емоційні фактори, складні ситуації, монотонну діяльність.

До групи психічних причин стресу відносяться:

- 1. Невизначеність. Все наше життя складається з невизначеності.
- 2. Психоемоційна напруга, викликана підвищеним навантаженням і новизною ситуації.
- 3. Виховна діяльність, пов'язана з підвищеною відповідальністю.
- 4. Складні сімейні відносини.
- 5. Конфлікти, комунікативні проблеми, нерозв'язні проблеми, дисфункціональні соціальні стосунки в академічній групі.
- 6. Незадоволені потреби, низька самооцінка, перфекціонізм.
- 7. Зміна місця проживання, поселення в гуртожиток.
- 8. Інформаційне перевантаження.
- 9. Відсутність достатнього відпочинку

Як тьютору розпізнати стрес?

Симптоми хронічного стресу такі:

Психологічні симптоми стресу	Фізіологічні симптоми стресу
Підвищена тривожність	Головні болі
дратівливість	Напруга м'язів (біль у тілі)
Знижена працездатність	Безсоння
Депресія, апатія	Надмірний голод або переїдання
Розсіяність, погіршення пам'яті та здатності до концентрації, уповільнення темпу розумових процесів	Прискорене серцебиття
Хронічна втома	Підвищення тиску
Песимізм — це прагнення дистанціюватися від соціального середовища	Підвищення рівня глюкози в крові

Наслідками тривалого стресу є депресія та соматичні захворювання.

Що таке стресостійкість?

Стресостійкість – це здатність людини протистояти стресовим ситуаціям, адаптуватися при сильних стресових впливах і ефективно справлятися зі своїми обов'язками в умовах стресу. Одним із найважливіших факторів набуття стресостійкості є соціальна підтримка. Соціальний супровід, який тьютор надає тутєвключає інформаційну, емоційну та практичну підтримку.

Як тьютор може ефективно справлятися зі стресом і невизначеністю і чого варто навчити тьюті?

1

Прийміть невизначеність як природну частину нашого життя

Нічого страшного, якщо ти чогось не знаєш. Рішення, прийняте в умовах

2

Навчіться бачити чудеса в дрібницях, у кожному дні

Це може бути все, що може принести позитив у ваш день: сонячний ранок, зустріч з друзями, цікава книга, захоплюючий фільм (запам'ятайте і збережіть ці моменти у своєму щоденнику)

3

Мінімізуйте негативні емоції

Не зашкльовуйтеся на емоціях. Проаналізуйте ситуацію, винесите з неї уроки

4

Будь відкритим до нового досвіду

Розширюйте свої знання та інтереси. Будьте відкритими для нових ідей, перспектив і досвіду

5

Не бійтеся робити помилки

Змінити своє ставлення до помилок; без помилок немає прогресу і зростання

6

Не чекайте миттєвих результатів

Нетерпіння - це небажання вчитися. Спокій, усвідомлене сприйняття, готовність до змін – запорука успіху

4 техніки, які знімають напругу в тілі

1

Техніка 1. «Струшення стресу»

Інструкція:

- Встаньте і підніміть ногу.
- Активно струсіть нею, ніби щось прилипло до підшви.
- При цьому постарайтеся розслабити цю ногу.
- Тепер так само струсіть іншій.
- А потім - руки по черзі.
- У той же час переконайтеся, що ви знищуєте весь негатив, який накопичився.
- Повторіть вправу кілька разів.

TVT ви можна переглянути відеоінструкцію до виконання вправи.

2

Техніка, що відволікає від тривожних думок

Додайте сім до нуля якомога довше (або будь-який інший інтервал): нуль, сім, чотирнадцять, двадцять один, двадцять вісім...

3

Техніка «Галька»

Інструкція:

- Стисніть кулаки так, ніби це два маленьких камінчика. Потримайте їх так 7-10 секунд.
- Потім дайте їм відпочити 15-20 секунд.
- Тепер напружте своє тіло, ніби ви великий камінь.
- Розслабтеся через кілька секунд. Перевірте, чи деякі м'язи залишаються напруженими. Якщо так, то працюйте з ними окремо.
- І в кінці розслабтеся. Спробуйте відчути, як хвиля розслаблення поширюється по вашому тілу.

4

Прийоми «Ходьба по колу»

Інструкція:

Якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися з собою, спробуйте походити по колу кілька хвилин. При цьому повторюйте заспокійливу мантру, наприклад: «Я вдома, я тут, я існую, я живу, я в безпеці, я встигну».

Ви можете створити власну мантру, яка сподобається вашому серцю. Продовжуйте ходити, поки не відчуєте внутрішній спокій.

4.3 Психічне здоров'я та самообслуговування тьютора

Психічне здоров'я, «це стан психічного благополуччя, який дозволяє людям справлятися зі стресами життя, реалізувати свої здібності, добре навчатися і працювати, а також робити внесок у суспільство».²⁶

Психічне здоров'я тьютора – це стійкість, яка потребує підтримки, адже психічне здоров'я разом із фізичним дозволяє репетитеру справлятися з життєвими стресами, зберігати емоційну рівновагу, знаходити радість у повсякденному житті.

Маркери психічно здорової людини:

- відкритий до навчання та саморозвитку;
- радіє життю;
- прагне розв'язувати проблеми суспільного значення, вмiє привернути до них увагу оточуючих;










²⁶ Психічне здоров'я. ВООЗ. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

- легко адаптується до соціального середовища та його змін;
- приймає самостійні рішення.
- розуміє свій емоційний стан і керує ним

Від чого залежить психічне здоров'я?

Психічне здоров'я залежить від фізичного стану, психіки, соціального середовища тощо.

Як дбати про своє психічне здоров'я як тьютор?

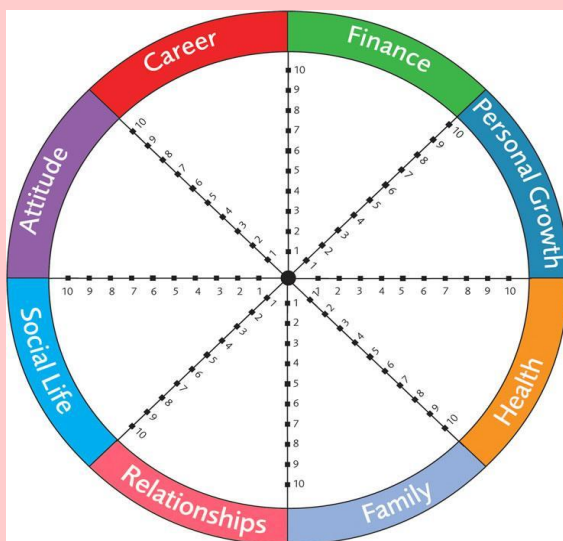
	Чітко сплануйте свій розпорядок дня. Планування допоможе вам все встигнути і почуватися комфортно
	Структуруйте та наповнюйте свій день справами. Перемикайте: тримайте поруч щось, що буде нагадувати про «звичайне життя» (фото, брелок, сувенір), танцюйте, малюйте, робіть все, що приносить задоволення від процесу
	Підтримуйте гігієну новин. Визначте для себе 10-15 основних джерел і переглядайте тільки їх.
	Пам'ятайте про регулярні фізичні навантаження. Аеробна та анаеробна фізична активність зменшує тривогу та стрес.
	Створіть тишу. Дозвольте собі хоча б 10-15 хвилин в день побути в тиші і наодинці з собою.
	Бережіть себе. нормалізує якість сну; добре відпочив мозок працює набагато ефективніше. Правильно харчуватися.
	Посміхайся і смійся. Ці емоції допоможуть спалити надлишок гормонів стресу.
	Допомагайте іншим. Уникайте самотності. Підтримуйте тих, хто потребує вашої допомоги.
	Ваша робота має велике значення. Не забувайте про позитивний вплив вашої роботи на інших, а також про особисту цінність, яку вона представляє для вас.

4 методики підтримки психічного здоров'я тьютора

Техніка 1. «Колесо життєвого балансу»

1

Вправа «Колесо життєвого балансу» допоможе вам оцінити рівень задоволеності та реалізації в різних важливих сферах вашого життя.



Інструкція:

1. Визначте рівень задоволеності в кожній вказаній області колеса за шкалою від 0 до 10, де 0 означає незадоволення, а 10 повністю задоволене.
2. Коли ви заповните всі поля, подивіться, які області потребують більше часу. Виділіть їх іншим кольором.

- **Здоров'я.** Як мені виміряти свій рівень енергії? Чи достатньо я сплю щоночі? Чи задоволений я своїм харчуванням і фізичною активністю?
- **Сім'я.** Як я проводжу час зі своєю родиною? Наскільки ефективно я спілкуюся з членами своєї родини?
- **Відносини.** Чи задоволений я якістю моїх стосунків?
- **Соціальне життя (дозвілля).** Чи вистачає у мене часу та можливостей для розваг?
- **Ставлення.** Чи задоволений я своїм ставленням до життя і своїми обов'язками?
- **Кар'єра.** Чи задоволений я своєю поточною роботою?
- **Фінанси.** Чи задоволений я своїм поточним фінансовим становищем?
- **Особистісний розвиток.** Наскільки активно я працюю над особистим розвитком? Наскільки добре я себе знаю?

Немає правильних чи неправильних відповідей, і ви можете налаштувати категорії так, щоб вони вам більше підходили, а також замінити деякі з них.

- Використовуйте дані колеса, щоб визначити та встановити свої ключові особисті цілі.
- Сформулюйте план дій для кожної сфери та запишіть його на папері.
- Встановіть кінцеві терміни, коли ви плануєте виконати ці завдання.

Виконуючи цю вправу регулярно, ви зможете підтримувати баланс у всіх сферах свого життя.

[TUT](#) ви можете переглянути відео, як створити власний шаблон²⁷.

Не забувайте про свої потреби та бережіть себе!

2 Техніка 2. Пошук кольорів навколо

Коли тривога не залишить місця у вашій голові для перемикання інших думок, знайдіть навколо себе щось такого кольору.

Зелений

Червоні

Синій

Жовтий

Білий

²⁷ Тренерські колеса. URL: <https://coachingwheels.com/>

3

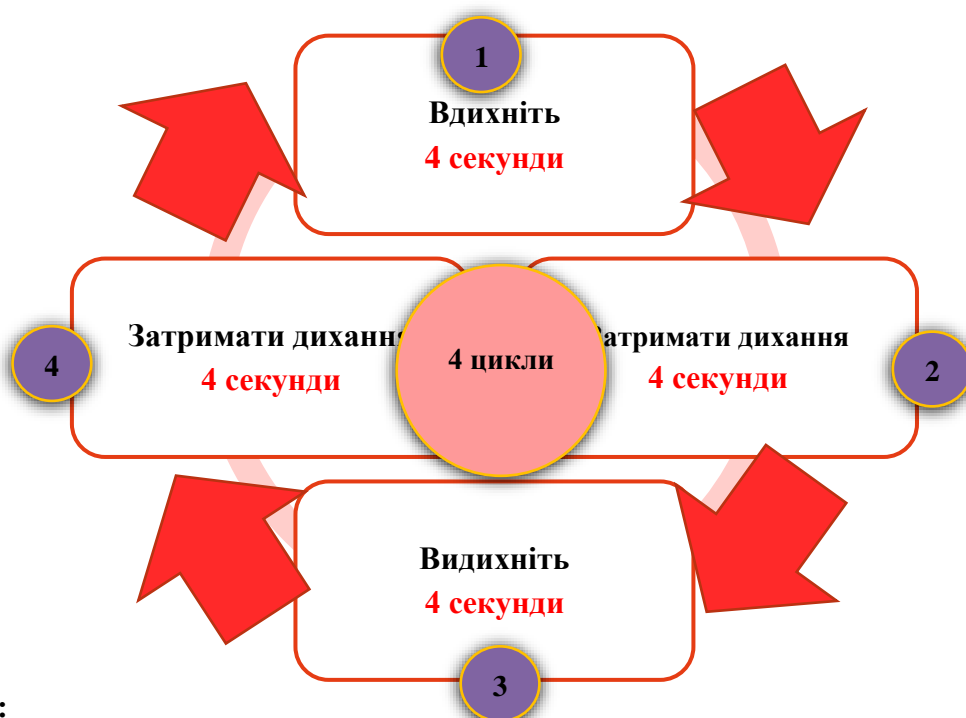
Техніка 3. Техніка дихання чотирьох квадратів для заземлення та саморегуляції (також відомий як коробкове дихання, дихання 4×4 та дихання з 4 частин)

Налаштуйтеся на дихання методом «квадрата». По можливості сядьте зручно в крісло, підтримуючи спину. Обидві ноги повинні стояти на підлозі. Відчуйте, як стілець і підлога підтримують вас.

Ви можете уявити кілька рівнів опори: крісло під вами, поверх під кріслом, фундамент будівлі під підлогою та земля під будинком.

Крім того, ви можете прийняти медитаційну позу або навіть лягти. Головне – тримати своє тіло у відкритому положенні, дозволяючи диханню вільно циркулювати.

Схема дихальної техніки Бокс наведена на малюнку:



Інструкція:

- Почніть з повільного видихання всього повітря.
- Потім обережно вдихніть через ніс, повільно рахуючи до 4 (4 секунди).
- Зробіть паузу на верхній частині вдиху і затримайте дихання на 4 секунди.
- Після цього плавно видихніть і видихніть через рот, порахувавши до 4 (4 секунди).
- В кінці видиху зробіть паузу і затримайтеся на 4 секунди.

Встановлення наміру або образу.

Ви можете визначити намір або вибрати нейтральний, позитивний образ, на якому зосередитися під час дихальних вправ. Вашим наміром може бути «розслаблення» або «відновлення» - те, що ви вважаєте цінним для себе.

Якщо зображення квадрата вам підходить, ви можете уявити, як ваше дихання і паузи/затримки між вдихами і видихами рухаються навколо квадратного зображення.

4

Техніка 4. Поповніть свій VQ (коефіцієнт життєвої сили)

VQ (коефіцієнт життєвої сили) – здатність індивіда використовувати природний енергетичний потенціал для підвищення якості повсякденної трудової діяльності.

Існують види життєвої енергії, як показано на малюнку, і ви повинні знати, як їх заряджати як батарею.



Ось способи відновити всі ваші 4 енергії. Ви повинні вибрати 1-2 види діяльності з кожного списку для щоденної практики, щоб подбати про своє психічне здоров'я.

Фізична енергія це все, що наповнює наше тіло.

Поради, як відновити фізичну енергію:

- сон;
- спорт і фізична підготовка;
- здорове харчування;
- душ, ванна, масаж і спа-процедури;
- ходьба тощо.

Пізнавальна енергія це все, що розвиває ваші знання.

Поради, як зарядити когнітивну енергію:

- книги;
- тренінги, курси;
- здорове харчування;
- позитивне середовище;
- фільми, подкасти;
- подорожі тощо

Духовна енергія це все, що наповнює нас духовно.

Поради, як відновити духовну енергію:

- yoga;
- почуття пошуку;
- медитація;
- техніки дихання;
- подорожі тощо

Емоційна енергія це все, що дарує нам емоції.

Поради, як зарядитися емоційною енергією:

- родина;
- друзі;
- хобі;
- тьюторство та інша громадська діяльність;
- цікава робота;
- музика, концерти;
- фільми, книги;
- подорожі тощо

Усі ці прийоми можуть допомогти тьютору покращити психічне здоров'я, уникнути професійного вигорання та мати достатньо життєвої енергії як для тьюторства, так і для іншої важливої діяльності.

4.4 Повідомлення про проблему

Повідомлення про проблеми має вирішальне значення під час тьюторства. Це допомагає визначити основні труднощі, прогалини та проблеми, з якими стикаються студенти під час навчання та соціального життя в університеті. Знаючи про існуючі проблеми, легше їх вчасно вирішити та створити сприятливе навчальне середовище для тьюті.

Основними завданнями звіту про проблему є:

- виявити існуючі проблеми тьюті та зафіксувати їх у спеціальній формі;
- проаналізувати проблему та, якщо необхідно, зібрати більш детальну інформацію;
- визначити пріоритетність повідомлених проблем, виходячи з їхньої значущості та кількості студентів, які мають однакові проблеми;
- з'ясувати, чи може повідомлена проблема бути швидко продана тьютором чи йому/їй необхідно проконсультуватися з іншими зацікавленими сторонами (кураторами груп, психологічною службою, працівниками Центру тьюторства та наставництва тощо);
- реагувати на проблеми, про які повідомляється, найбільш ефективним способом (надавати вказівки, давати пояснення або поради додаткові ресурси, якщо це необхідно);
- стежити за прогресом тьюті, щоб переконатися, що проблему вирішено;
- звернутися з проблемою до інших зацікавлених сторін, якщо викладач не може допомогти;
- розробити удосконалення техніки навчання на основі отриманого зворотного зв'язку від тьюті.

Звітність може бути зроблена як у письмовій формі, так і в документі Google. У кожному університеті корисно розробити стандартизований шаблон такої форми. Структура такої звітності може включати таку інформацію:

Ім'я Тьютора	Ім'я Тьюті	Опис проблеми та її пріоритет	Конкретні деталі (за потреби)	Контроль прогресу у вирішенні проблем

Такі звіти про проблеми можуть бути дуже корисними для подальшого вдосконалення програм навчання. Їх слід використовувати як кейси в Школі для тьюторів на початку програми тьюторства. Було б дуже корисно провести мозковий штурм щодо можливих рішень цих проблем, щоб знайти більш ефективний і екологічний шлях вирішення цієї проблеми.

У випадку, коли виявлені проблеми пов'язані з потребою тьюті в психологічній підтримці, тьютору необхідно знати про існуючі послуги та рівні їх надання.

Соціальне середовище та університети, які є важливим елементом життєвого простору студентів, мають достатньо можливостей і ресурсів для ефективної психосоціальної підтримки. Це сприяє розвитку і формуванню їх стійкості. Організація такої підтримки має відбуватися за допомогою комплексної моделі, яка включає три рівні та механізм направлення. Це можна реалізувати за

допомогою викладачів-кураторів академічних груп та практичних психологів ВНЗ.

психотерапевти поза вищими навчальними закладами

практичні психологи навчальних закладів

викладачі та адміністрація закладів вищої освіти

На базовому рівні, всі студенти, які навчаються в університеті, отримують психосоціальну підтримку від викладачів та адміністрації. Сюди входить створення сприятливих умов для розвитку їх стійкості як в академічній групі, так і в університеті в цілому.

На наступному рівні, допомога призначена для студентів, які демонструють більш виражені ефекти психосоціального стресу на поведінковому рівні. Цей супровід здійснюють практичні психологи закладів вищої освіти в рамках психокорекційної роботи.

На третьому рівні, Психологічна допомога надається поза закладом вищої освіти тим студентам, у яких виявляється високий рівень негативних психологічних наслідків травматичного стресу. Робота з цією групою студентів виходить за рамки професійних компетенцій практичних психологів навчальних закладів.

Приклад рекомендацій щодо повідомлення про проблеми, які обговорюються в цьому розділі:

проблема	Рішення
Проблема розуміння джерела конкретної конфліктної ситуації	Запишіться на прийом до психолога Психологічної служби університету. Психолог допоможе не тільки виявити джерело конфлікту, а й визначитися з вибором подальших дій щодо його врегулювання.
Проблема пошуку шляху конструктивного вирішення конфлікту	Зверніться до психолога Психологічної служби університету. Психолог допоможе знизити інтенсивність негативних емоцій між конфліктуючими сторонами; вибрати оптимальну стратегію вирішення конфлікту, припинити конфліктну взаємодію
Проблема з тривогою через невизначеність	Записатися на прийом до психолога Психологічної служби університету/направити тьюті до психолога. Психолог допоможе вам подолати негативні почуття, які вас турбують
Проблема визначення стадії стресу	Записатися на прийом до психолога Психологічної служби університету / направити тьюті до психолога. Психолог визначить стадію стресу, допоможе виявити неусвідомлені фактори стресу та захистить вас від серйозних ускладнень.

Тьютори не завжди знають, до кого звернутися із запитанням тьюті. Навіть якщо вони не кваліфіковані, щоб відповісти на нього, вони зацікавлені допомогти та підтримати тьюті. І тьюті могли отримати цю підтримку, коли вона їм дійсно потрібна

5. Контроль та оцінка

5.1 Критерії оцінювання тьюторства

Критерії оцінювання тьюторства це набір стандартів або заходів, які використовуються для оцінки ефективності сеансів тьюторства та загального впливу на навчання тьюті.

Ці критерії допомагають у забезпеченні якості процесу навчання та скеровують процес подальшого вдосконалення. Критерії оцінки тьюторства відрізняються залежно від контексту, цілей програми тьюторства та конкретних потреб залучених тьюті. Проте є й загальні критерії які часто враховуються при оцінці ефективності тьюторства:

Критерії	Аспекти	опис
Знання та досвід	Знання предмета	Тьютор повинен глибоко розуміти предметну область, у якій він / вона надає вказівки та допомогу тьюті, щоб забезпечити точну та вичерпну інформацію
	Досвід використання методів викладання та навчання	Тьютори повинні бути знайомі з ефективними методами навчання та способами їх адаптації до потреб тьюті та різних стилів навчання
	Сертифікація за тьюторською програмою	Попередній досвід навчання та/або відповідна сертифікація після закінчення спеціальної підготовки тьютора забезпечує необхідний досвід тьютора
Навички спілкування	Ясність	Тьютор повинен бути в змозі пояснювати складні концепції в чіткій і зрозумілій формі, гарантуючи, що тьюті сприймають матеріал
	Активне слухання	Тьютори повинні уважно вислуховувати запитання та хвилювання тьюті, щоб надавати цілеспрямовану допомогу, сприяти відкритому спілкуванню та розумінню
Підготовка	Планування сесії	Ефективні викладачі повинні планувати свої сесії заздалегідь, переконавшись, що вони охоплюють відповідні теми та використовують відповідні посібники та інструменти
	Використання ресурсів	Тьютори повинні вміти використовувати різні ресурси, такі як підручники, онлайн-матеріали або інтерактивні інструменти, щоб покращити навчальний досвід підопічного
Адаптивність	Гнучкість	Тьютори повинні бути адаптованими та здатними змінювати свої стратегії викладання на основі індивідуальних потреб і прогресу кожного викладача

	<i>Вирішення проблем</i>	Ефективні викладачі можуть визначити та вирішити проблеми, з якими стикаються тьюті, відповідно коригуючи свої методи
Залучення та мотивація	<i>Створення інтересу</i>	Тьютори повинні намагатися зробити предмет цікавим і актуальним, залучаючи тьюті до процесу навчання та соціального студентського життя
	<i>Мотиваційні стратегії</i>	Заохочення та мотивація тьюті має вирішальне значення для стійкого інтересу та успіху
Критерії	Аспекти	опис
Оцінка та відгук	<i>Регулярне оцінювання</i>	Тьютори повинні проводити регулярну оцінку залученості тьюті і досягнутих результатів, щоб визначити сфери, які потребують покращення
	<i>Конструктивний відгук</i>	Надання конструктивного зворотного зв'язку допомагає тьютім зрозуміти свої сильні та слабкі сторони та спрямовує їх до вдосконалення
	<i>Задоволеність студентів</i>	Зберіть відгуки студентів про їхню загальну задоволеність досвідом навчання
	<i>Еталонне досягнення</i>	Оцініть, чи відповідають тьюті встановленим критеріям або навчальним цілям
	<i>Відчуваний вплив</i>	Зрозумійте, як студенти сприймають вплив тьюторства на їх навчання та академічну впевненість
Тайм-менеджмент	<i>Ефективне використання часу</i>	Тьютори повинні ефективно використовувати свій час під час занять, охоплюючи ключові поняття, не поспішаючи та не витрачаючи час
	<i>Надійність</i>	Тьютори повинні бути пунктуальними та надійними, дотримуватись розкладу занять
Навички міжособистісного спілкування	<i>Емпатія</i>	Тьютори повинні розуміти проблеми, з якими стикаються тьюті, і співпереживати їм, створюючи сприятливе та позитивне навчальне середовище
	<i>Терпіння</i>	Терпіння є важливим під час роботи з тьютіми, які можуть мати проблеми з певними концепціями
Моніторинг прогресу	<i>Постановка мети</i>	Спільне встановлення та перегляд цілей навчання допомагає як викладачу, так і тьюті залишатися зосередженими на бажаних результатах
	<i>Відстеження прогресу</i>	Тьютори повинні відстежувати прогрес тьюті з часом, коригуючи свій підхід, якщо необхідно, щоб сприяти постійному вдосконаленню
	<i>Батьківське задоволення</i>	Оцініть рівень задоволеності та сприйняті переваги, про які повідомляють батьки або опікуни

Культурологічна компетентність	<i>Культурна чутливість</i>	Оцініть, чи демонструють тьютори культурну чутливість і обізнаність у своїй взаємодії з тьютіми з різного походження
---------------------------------------	-----------------------------	--

Ці критерії спільно сприяють ефективності програм тьюторства, гарантуючи, що тьюті отримують підтримку, необхідну для успіху в навчанні та плавного адаптування до нового академічного середовища. Важливо зазначити, що конкретні критерії оцінювання можуть відрізнятися залежно від освітнього рівня, предмету та цілей програми навчання. Регулярний зворотний зв'язок як від наставників, так і від будь-яких залучених зацікавлених сторін може надати цінну інформацію про ефективність програми навчання та допомогти її покращити.

5.2 Контроль результатів тьюторства

Контроль результатів тьюторства передбачає дотримання ключових принципів для забезпечення всебічної та ефективної оцінки впливу занять із тьюторством. Ці принципи допомагають керувати процесом оцінювання та сприяють постійному вдосконаленню програми навчання.

Принципи враховувати під час моніторингу результатів тьюторства:

Узгодження з цілями навчання	Використання кількох джерел даних	Регулярне та постійне оцінювання	Цілісний підхід	Індивідуалізація та диференціація
Постійне вдосконалення	Прозоре спілкування	Прийняття рішень на основі зворотного	Цілеспрямованість	Етичні міркування
Співпраця з керівником (куратором групи або	Гнучкість і адаптивність	Довгострокова перспектива	Залучення зацікавлених сторін	

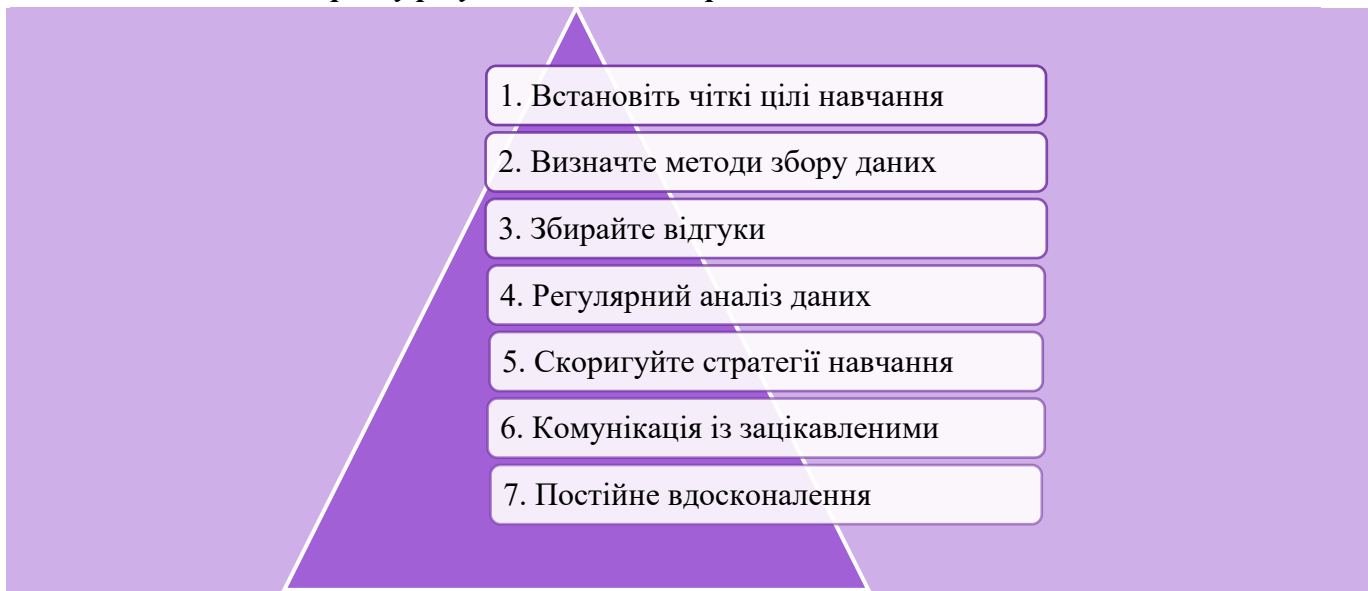
- **Узгодження з цілями навчання**-переконатися, що процес моніторингу узгоджується із заздалегідь визначеними навчальними цілями програми навчання. Критерії оцінювання мають прямо відображати цілі, поставлені на початку програми.
- **Використання кількох джерел даних**-збирати дані з різних джерел, у тому числі кількісні дані, такі як записи про відвідуваність та оцінки, а також якісні дані з опитувань та інтерв'ю. поєднання типів даних забезпечує більш повне розуміння впливу навчання.

- **Регулярне та постійне оцінювання**—впровадження регулярних і поточних оцінок протягом усієї програми навчання допомагає відстежувати прогрес і вносити зміни в реальному часі.
- **Цілісний підхід**—означає врахування як академічних, так і неакадемічних факторів. оцінювати не тільки покращення академічної успішності, але й зміни в впевненості, мотивації та загальному залученні тьюті до процесу навчання та життя студентів.
- **Індивідуалізація та диференціація**-розпізнавати різноманітність потреб та стилів навчання тьюті. З цієї перспективи процес оцінювання має бути чутливим до унікальних вимог кожного тьюті.
- **Постійне вдосконалення**—розвиток культури безперервного вдосконалення шляхом моніторингу не лише поточної ефективності, але й поточних коригувань та вдосконалень програми навчання з часом.
- **Прозоре спілкування**-сприяти прозорій комунікації з усіма зацікавленими сторонами, включаючи опікунів, тьюторів, представників Університетського центру наставництва та наставництва, керівників (кураторів груп або вчителів-предметників) тощо. Чітке повідомлення мети моніторингу, методів, що використовуються, і результатів має сприяти будувати довіру та співпрацю в рамках програми навчання.
- **Прийняття рішень на основі зворотного зв'язку**-визначте пріоритетність відгуків від тьюті і тьюторів, використовуйте цей відгук для прийняття подальших рішень щодо необхідних коригувань стратегій навчання або структури програми.
- **Цілеспрямованість**-зосереджуйтеся на досягненні навчальних цілей, регулярно оцінюйте, чи програма тьюторства ефективно сприяє досягненню цих цілей, і відповідно коригуйте стратегії.
- **Етичні міркування**—проводити моніторингову діяльність з урахуванням етичних міркувань, захищати приватність і конфіденційність даних тьюті і забезпечувати відповідність практики моніторингу етичним стандартам освіти.
- **Співпраця з керівником (куратором групи або викладачем-предметником)** - налагодити співпрацю між тьюторами та куратором групи або вчителями-предметниками, щоб максимізувати загальний вплив на навчання та адаптацію тьюті до нового академічного середовища.
- **Гнучкість і адаптивність**-програма навчання та процеси її моніторингу мають бути гнучкими та адаптованими відповідно до нових потреб і викликів.
- **Довгострокова перспектива** —забезпечують не тільки короткострокові переваги, але й стабільність покращень тьюті з часом, відстежуючи їх результативність після закінчення програми тьюторства та мотивуючи їх стати тьюторами для студентів першого курсу в майбутньому.
- **Залучення зацікавлених сторін**—залучення відповідних зацікавлених сторін до процесу моніторингу, включаючи опікунів, тьюторів, представників Центру тьюторства та наставництва університету, супервізорів (кураторів груп або вчителів-предметників) тощо, може допомогти отримати повне розуміння досвіду тьюторства та його результатів.

Дотримуючись цих принципів, навчальні заклади та програми тьюторства можуть створити надійний і значущий процес для моніторингу результатів тьюторства, сприяючи успіху програми та академічному просуванню тьюті.

Моніторинг результатів тьюторства передбачає низку кроків, спрямованих на систематичну оцінку ефективності тьюторських занять.

Основні етапи моніторингу результатів тьюторства:



- ➔ **Крок 1. Встановіть чіткі цілі навчання – визначте конкретні, вимірні та досяжні цілі навчання для програми тьюторства. Ці цілі мають узгоджуватися з ширшими освітніми цілями та потребами тьюті.**
- ➔ **Крок 2. Визначте методи збору даних - визначте методи збору відповідних даних, включаючи записи відвідуваності, бали оцінювання та відгуки тьюті, а також забезпечте систематичний підхід до збору як кількісної, так і якісної інформації.**
- ➔ **Крок 3. Збирайте відгуки - збирати відгуки тьюті і тьюторів про досвід тьюторства. використовувати опитування, інтерв'ю чи інші механізми зворотного зв'язку, щоб зрозуміти сильні та слабкі сторони програми.**
- ➔ **Крок 4. Регулярний аналіз даних - аналізувати кількісні дані, такі як записи відвідуваності та оцінки, а також оцінювати загальну успішність студентів і вплив тьюторства на їхній академічний прогрес і участь у студентському житті.**
- ➔ **Крок 5. Налаштуйте стратегії навчання – на основі аналізу даних і отриманого зворотного зв'язку для прийняття рішень щодо коригування стратегій навчання відповідно до потреб студентів.**
- **Крок 6. Комунікація із зацікавленими сторонами - діліться результатами та висновками з відповідними зацікавленими сторонами, включаючи опікунів, тьюторів,**

➔ *викладачів та адміністраторів університетів, сприяйте прозорості та співпраці в програмах тьюторства на стабільній основі.*

➔ • **Крок 7. Постійне вдосконалення – використовуйте знання, отримані в результаті аналізу даних і відгуків, щоб постійно вдосконалювати програму навчання з часом.**

Дотримуючись цих кроків, навчальні заклади та програми тьюторства можуть створити комплексний процес моніторингу результатів тьюторства, забезпечуючи ефективність програми для підтримки академічних успіхів студентів, сприяння їх адаптації до нового академічного середовища та активізації участі в соціальному житті.

5.3 Самооцінка викладача та визначення напрямків розвитку

Самооцінка тьютора – це рефлексивний процес, за допомогою якого тьютор оцінює свою власну продуктивність, навички та ефективність у наданні академічної допомоги іншому студенту, який шукає вказівок щодо адаптації до нового освітнього середовища. За результатами самооцінки викладачі перевіряють свої сильні сторони та визначають сфери вдосконалення відповідно до потреб тьюті, освітніх цілей і завдань.

Виявлення сфер розвитку для тьютора передбачає визнання конкретних аспектів його продуктивності або навичок, які можуть отримати користь від вдосконалення або вдосконалення. Цей процес має вирішальне значення для постійного професійного розвитку та забезпечення ефективного процесу навчання.

Ключові напрямки для виявлення потреб розвитку тьютора:

1. Рефлексивна практика

- *Цілеспрямована рефлексія – з'ясувати, що добре спрацювало під час тьюторських сесій, які проблеми виникли та як розвивалася взаємодія з тьютіми.*
- *Критичний аналіз – оцінка ефективності стратегій навчання, методів спілкування та загального навчального середовища.*
- *Огляд навчальних цілей – порівняння результатів тьюторської діяльності зі встановленими навчальними цілями та оцінка того, чи тьюторські заняття відповідають запланованим цілям і результатам.*

2. Залучення та взаємодія наставника

- *Оцініть рівень залученості – оцініть, наскільки добре тьюті залучені під час сесій, активно беруть у них участь, ставлять запитання та висловлюють розуміння.*
- *Комунікативні навички – роздуми про ефективність спілкування, включаючи ясність, активне слухання та здатність пояснювати концепції у спосіб, який резонує з тьютіми.*

3. Адаптивність і гнучкість

- *Пристосування до потреб тьюті – розгляд того, наскільки добре стратегії навчання були скориговані відповідно до індивідуальних потреб і стилів навчання кожного тьюті.*
- *Гнучкість – впливаючи на здатність адаптуватися до несподіваних викликів або змін у навчальному середовищі.*

4. Використання методів і прийомів навчання

- *Використання тьюторських ресурсів – оцінка ефективності використання тьюторських ресурсів, онлайн-матеріалів та технологічних інструментів для покращення навчального досвіду та адаптації тьюті до нового освітнього середовища.*
- *Оновлення ресурсів тьюторства – розглядає можливість впровадження нових ресурсів або інструментів для покращення сеансів тьюторства.*

5. Оцінка та відгук

- *Практика оцінювання – роздуми про ефективність використання інструментів оцінювання та анкет для вимірювання прогресу тьюті.*
- *Надання зворотного зв'язку – оцінка якості та своєчасності зворотного зв'язку, наданого тьютім, зосереджуючись на його чіткості та конструктивності.*
- *Відгук викладача-заохочення відкритого спілкування з тьютіми, щоб зрозуміти їхні погляди на досвід навчання.*
- *Рецензування – пошук відгуків від однолітків, інших викладачів або керівників, щоб отримати додаткові погляди на сильні сторони та сфери, які потрібно вдосконалити.*

6. Тайм-менеджмент

- *Ефективне використання часу - роздуми про управління часом під час уроків, гарантуючи, що ключові поняття висвітлюються без поспіху та марнування часу.*
- *Темп – враховуючи організацію часу належним чином для підтримки зацікавленості та розуміння тьюті.*
- *Надійність і пунктуальність - вплив на пунктуальність і надійність запланованих занять.*

7. Постановка цілей і моніторинг прогресу

- *Постановка цілей - рефлексія над процесом встановлення цілей навчання з тьютіми та аналіз того, чи ці цілі були досяжними та значущими.*
- *Моніторинг прогресу – оцінка ефективності відстеження та інформування про прогрес тьюті у досягненні цілей.*

8. Виклики та вирішення проблем

- *Виявлення труднощів - визнання будь-яких труднощів, з якими зіткнулися під час тьюторства, і з'ясування, чи пов'язані вони зі змістом, поведінкою підопічного чи зовнішніми факторами.*
- *Стратегії вирішення проблем – роздуми про стратегії, які використовуються для вирішення проблем, і розгляд альтернативних підходів до покращення.*

9. Цілі професійного розвитку та побудова плану дій

- *Визначення сильних сторін тьютора – визнання та відзначення сильних сторін тьютора, визнання сфер, де було досягнуто позитивних результатів.*
- *Визначення напрямків подальшого вдосконалення- явизначення конкретних сфер, де потрібне вдосконалення (комунікативні навички, цифрові навички, знання контенту, навички міжособистісного спілкування, культурна обізнаність, що означає чутливість до різноманітних фонів та інклюзивних підходів до навчання тощо).*
- *Постановка цілей розвитку – вироблення чітких і досяжних цілей професійного розвитку на основі самооцінки викладача.*
- *Розробка плану дій - окреслення конкретних дій і стратегій для вирішення визначених сфер розвитку, таких як відвідування семінарів, пошук наставництва або участь у подальшій освіті*

10. Документація та формування портфоліо тьютора

- *Угода тьютора та опікуна – встановлення чітких очікувань і суворих вказівок щодо побудови тьюторських відносин, включаючи ролі та обов'язки як тьютора, так і опікуна, цілі та завдання конкретної програми тьюторства, частоту та тривалість сеансів тьюторства, кодекс етики та вимоги до конфіденційності .*
- *Підготовка звіту – підсумовування успішності тьюті, відстеження основних результатів занять, регулярна оцінка досягнутих цілей.*
- *Вести портфоліо тьютора - вести портфоліо досягнень, відгуків, саморефлексій. Документування успішних стратегій навчання для подальшого використання та обміну досвідом з іншими викладачами.*
- *Регулярний перегляд портфоліо тьютора - планування регулярних переглядів портфоліо для відстеження особистісного та професійного зростання з часом.*

Самооцінка тьютора – це постійний процес, який сприяє професійному зростанню та постійному вдосконаленню практик тьюторства. Регулярно залучаючись до рефлексивних практик і визначаючи сфери для розвитку, тьютори можуть підвищити свою ефективність і надати кращу підтримку тьютім.

5.4 Розвиток професійного потенціалу тьютора

Професійний потенціал тьютора стосується його здатності до росту, розвитку та ефективності у сфері тьюторства. Він охоплює низку навичок, атрибутів і якостей, які сприяють здатності викладача полегшувати навчання, підтримувати студентів і постійно вдосконалювати їх власну

практику. Розвиток професійного потенціалу тьютора є динамічним і безперервним процесом, який включає постійне навчання, саморефлексію та цілеспрямовані зусилля для вдосконалення навичок та ефективності.

Інструкція про те, як тьютори можуть розвивати свій професійний потенціал у тьюторстві:

1**Безперервне навчання*****Будьте в курсі:***

Будьте в курсі сучасних тенденцій в освіті, нових методів і прийомів навчання

Використовуйте наявні можливості розвитку:

Відвідайте семінари, конференції та тренінги, щоб отримати нові знання та розвинути навички тьюторства та покращити взаємодію тьютора з тьютором

2**Рефлексивна практика*****Саморефлексія:***

Регулярно обмірковуйте уроки тьюторства, визначаючи успіхи та області для вдосконалення

Ведення журналу:

Ведіть рефлексивний журнал, щоб документувати досвід, проблеми та стратегії, які використовувалися під час навчання

3**Постановка мети**

Визначте професійні цілі: встановіть чіткі та вимірні цілі професійного розвитку, узгоджені з особистими та кар'єрними прагненнями, яких можна досягти, вивади досвіду, отриманого

Короткострокові та довгострокові цілі: розробіть як короткострокові цілі для негайного вдосконалення, так і довгострокові цілі для просування по службі

4

Співпраця рівних**Спостереження колег:**

Залучайтеся до однолітків, щоб отримати уявлення про різні стилі та техніки навчання

Спільноти спільного навчання:

Беріть участь у/або створюйте навчальні спільноти з колегами-викладачами для обміну досвідом і найкращими практиками

5

Особисто-орієнтований підхід

Індивідуальна підтримка: розробіть стратегії для надання індивідуальної підтримки для задоволення різноманітних навчальних потреб тьюті

Адаптивність:

Розвивайте адаптивний підхід до навчання, який відповідає унікальним викликам і сильним сторонам кожного тьюті

6

Навички спілкування

Ефективне спілкування: працюйте над покращенням комунікативних навичок, включаючи ясність, активне слухання та чуйність на запити тьюті

Емпатія:

Розвивайте емпатію, щоб краще розуміти та спілкуватися з тьюті, створюючи сприятливе навчальне середовище

7

Використання техніки

Інтеграція технологій: досліджуйте та інтегруйте інструменти освітніх технологій для покращення викладання та навчання

Цифрова грамотність:

Будьте в курсі навичок цифрової грамотності, володійте відповідними інструментами та платформами, онлайн-технологіями для навчання

8

Зворотній зв'язок і оцінка

Запит на зворотний зв'язок: активно шукайте відгуки від тьюті, однолітків і керівників, щоб отримати різні точки зору

Використання практик оцінки:

Дізнайтеся, як використовувати інструменти оцінювання та анкети для вимірювання прогресу тьюті

9

Культурологічна компетентність

Культурна обізнаність:

Підвищуйте культурну компетентність, розуміючи та цінуючи різноманітне походження тьюті

Практики інклюзивного тьюторства:

Впроваджуйте інклюзивні практики навчання, які поважають і враховують різноманітність

10

Професійний нетворкінг

Приєднуйтеся до професійних організацій:

Станьте членом тьюторських або освітніх асоціацій, щоб розширити професійні мережі

Мережеві події:

Відвідайте мережеві заходи, щоб спілкуватися з іншими викладачами, педагогами та професіоналами у суміжних галузях

11

Тайм-менеджмент**Ефективне використання часу:**

Розробіть стратегії управління часом, щоб оптимізувати уроки та виділити час на планування, роздуми та професійний розвиток

Пріоритезація:

Визначайте та визначайте пріоритети завдань, щоб забезпечити збалансований підхід до виконання робочих обов'язків

12

Лідерські якості**Ініціатива:**

Виявляйте ініціативу, пропонуючи та впроваджуючи вдосконалення програм тьюторства

Наставництво:

Подумайте про те, щоб стати наставником для нових тьюторів, розвиваючи лідерські навички та сприяючи зростанню тьюторської спільноти

13

Етичні міркування

Прийняття етичних рішень: усвідомлюйте етичні міркування під час навчання, забезпечуючи чесність, конфіденційність і справедливість

Етичний кодекс тьюторства:

Дотримуйтеся фундаментальних принципів і етичного кодексу у відносинах викладач-тьютор, щоб забезпечити конструктивну співпрацю, взаємну повагу та досягнення прогресу в навчальному процесі

14

Особисте благополуччя

Баланс між роботою та особистим життям: надайте пріоритет особистому благополуччю та підтримуйте здоровий баланс між роботою та особистим життям, щоб підтримувати особисту

Самодопомога:

Включіть практики самообслуговування, щоб зменшити стрес і покращити загальне самопочуття

15

Розвиток портфоліо

Ведіть портфоліо: створюйте та регулярно оновлюйте професійне портфоліо, демонструючи досягнення, сертифікати та докази успішного досвіду навчання

Рефлексія на портфоліо:

Використовуйте портфоліо як інструмент для роздумів, планування кар'єри та демонстрації професійного зростання в тьюторстві

Активно впроваджуючи ці стратегії, викладачі можуть постійно розвивати свої навички тьюторства та сприяти успіху тьюті і загальній ефективності програми тьюторства.

Список літератури

1. 32 командні гри, які сподобаються всім вашим командам.
URL:<https://wheniwork.com/blog/team-building-games>.
2. 37 ефективних комунікаційних цитат (РЕСПЕКТ). URL:
<https://graciousquotes.com/communication>.
3. 8 практичних способів покращити ефективність роботи співробітників.
URL:<https://elearningindustry.com/practical-ways-to-improve-employee-performance>.
4. Arco-Tirado, JL, Fernández-Martín, FD, & Fernández-Balboa, J.-M. (2011). Вплив програми наставництва на стандарти якості вищої освіти. Вища освіта, 62 (6), 773–788.<https://doi.org/10.1007/s10734-011-9419-x>.
5. Arco-Tirado, JL, Fernández-Martín, FD, & Hervás-Torres, M. (2019). Програма взаємонавчання, заснована на доказах, для покращення успішності студентів в університеті. Дослідження у вищій освіті.<https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1597038>.
6. Бассет, Дж., Е. Галлахер, Л., Прайс (2015). Відповіді особистих викладачів на структуровану систему планування особистого розвитку: фокус на «зворотному зв'язку». Журнал освіти в архітектурному середовищі, 9 (1): 20–34.
7. Боумен-Перрот Л., Девіс Х., Ваннест К., Вільямс Л., Грінвуд К., Паркер Р. (2013). Академічні переваги взаємного навчання: метааналітичний огляд дослідження окремого випадку. Огляд шкільної психології, 42, 39–55.<https://doi.org/10.1080/02796015.2013.12087490>.
8. Чі, М.Т., Рой, М., Хаусманн, Р.Г. (2008). Спостереження за діалогами під час спільного навчання: уявлення про ефективність наставництва з боку суб'єкта навчання. Когнітивна наука, 32(2), С. 301-341.
9. Чібані, штат Вашингтон (2014). Ефективність онлайн-навчання та індивідуального навчання в письмовому центрі щодо досягнень студентів: багаторазове дослідження. International Letters of Social and Humanistic Sciences, 41, 192-197.<https://doi.org/10.18052/www.scipress.com/ILSHS.41.192>.
10. Кларенс, С. (2016). Наставники-рівні як партнери у навчанні та викладанні: кумулятивний підхід до розбудови потенціалу наставництва-рівного у вищій освіті. Критичні дослідження викладання та навчання, 44(1), 39-54.<https://doi.org/10.14426/cristal.v4i1.69>.
11. Тренерські колеса. URL:<https://coachingwheels.com>.
12. Колвін, Дж. В. (2007) Навчання однолітків і соціальна динаміка у вищій освіті. Наставництво та тьюторство: Партнерство у навчанні, 15 (2), 165-181.
13. Коуп, Шон. 18 стратегій управління часом для роботи. URL:<https://www.upwork.com/resources/time-management-strategies>.
14. де Мец, Н., Безуйденхаут, А. (2018). Аналіз важливості та компетентності ролей і компетенцій електронних тьюторів у відкритому закладі дистанційного навчання. Австралазійський журнал освітніх технологій, 34(5), 27-43.<https://doi.org/10.14742/ajet.3364>.
15. Дойч, М. (1973). Вирішення конфлікту: конструктивні та деструктивні процеси. Yale University Press, 420 p.
16. Різні стилі лідерства та чому важливо оволодіти ними всіма. URL:<https://ceoworld.biz/2021/03/23/different-leadership-styles-and-why-its-important-to-master-them-all>.

17. Додд П. та Сундхайм Д. (2005). 25 найкращих інструментів і методів управління часом: як зробити більше, не зводячи себе з розуму. Ann Arbor, MI: Peak Performance Press, Inc.
18. Фароа, ВД (2017). Розгляд ролі тьюторства в залученні студентів: роздуми південноафриканського університету. Журнал зі студентських справ в Африці, 5(2), 1–15.
19. Флорес, Массачусетс, Вейга Сімао, А.М., Карраско, В. (2012). Тьюторство у сфері вищої освіти в Португалії та Іспанії: уроки, отримані з шести діючих ініціатив. У J. O' Meara та M. Spittle (ред.) Інтернаціоналізація освіти: Глобальні перспективи співпраці та змін (стор. 107-124). Нью-Йорк: Nova Science Publishers Inc. ISBN: 978-1-61324-287-2.
20. Генгеш, П. (2017). Персональне тьюторство з точки зору тьюторів і тьюті. Журнал подальшої та вищої освіти, 42 (4): 570–584.
21. Гомес-Артета І, Вера-Васкес СГ, Мамані-Кальчіна Дж, Кардона-Рейес Х, Вільялба-Кондорі КО. (2022). WhatsApp як університетський навчальний ресурс. Стійкість. 14(19):12304.<https://doi.org/10.3390/su141912304>.
22. Грассер, АС (2016). Розмови з AutoTutor допомагають студентам навчатися. Міжнародний журнал штучного інтелекту в освіті, 26(1), 124–132.<https://doi.org/10.1007/s40593-015-0086-4>.
23. Грей, Д., Осборн, К. (2018). Сприйняття та принципи персонального навчання. J. Вища освіта, 44 (3), 285–299.
24. Hanover Research. (2014). Академічне навчання в загальноосвітніх вузах. Отримано 1 березня 2020 р. з <https://www.hanoverresearch.com/wpcontent/uploads/2017/08/Academic-Tutoring-in-Comprehensive-Universities.pdf>.
25. Як розвинути в дитини навик адаптивності? URL: <https://www.creativeschool.com.ua/blog/yak-rozvynuty-navychku-adaptyvnosti-u-dytyny>.
26. Ілс, К., Метьюз, М. (2015). Лідерство, довіра та спілкування: формування довіри в компаніях за допомогою ефективною комунікації.
27. Іващенко, М. В. (2009). Особливості реалізації тьюторської технології. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 6, С. 68-72.
28. Джойс Л. Хокер Вільям В. Вілмот. (2017) Міжособистісний конфлікт: Видання десяте. Нью-Йорк, Нью-Йорк: освіта McGraw-Hill. 3, (393 р.).
29. Кара, М. та Кан, Г. (2019). Сприйняття та очікування студентів-магістрів щодо хороших викладачів і консультантів у дистанційній освіті. Міжнародний огляд досліджень відкритого та розподіленого навчання, 20(2), 162-179.
30. Les MacLeod EdD, MPH (2012). Робимо розумні цілі розумнішими. Виконавчий лікар, 38(2), 68.
31. Мартінес Кларес, П.; Перес Кузо, FJ; Гонсалес Морга, Н. (2019). Що потрібно студентам від тьюторства в університеті? Валідація вимірювального приладу за допомогою багатофакторного аналізу. Освіта XX1, 22, 189–213.
32. Макфарлейн, К. (2016). Навчання тьюторів: підтримка ефективного персонального тьюторства. Активне навчання у вищій освіті, 17 (1): 77–88.
33. McFarlane, KJ (2016). Навчання тьюторів: підтримка ефективного персонального тьюторства. Активне навчання. Вища освіта, 17 (1), 77–88.
34. Психічне здоров'я. ВООЗ. URL:<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

35. Мусавінасаб, Е.; Заріфсанайей, Н.; Ніакан Калгорі, SR; Рахшан, М.; Кейха, Л.; Газі Саїді, М. (2021). Інтелектуальні системи навчання: систематичний огляд характеристик, застосувань і методів оцінювання. *Взаємодія. вчитися. Навколишнє середовище*, 29, 142–163.
36. Онгоз, С. Використання інструментів ІКТ в електронному наставництві: практичне дослідження. (2018). *Турок. Online J. Дистанційна освіта*, 19, 76–89.
37. Оксфордський словник для тьюті. URL:<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com>.
38. Перес-Хорхе Д, Родрігес-Хіменес МdС, Арінью-Матео Е, Барраган-Медеро Ф. (2020). Вплив COVID-19 на моделі навчання в університетах. *Стойкість*. 12(20):8631.<https://doi.org/10.3390/su12208631>.
39. Подпліота, С. (2022). Форми і методи морального виховання в тьюторській практиці Англії. *Viae Educations. Педагогіко-дидактичні дослідження*, (1 (3)), С. 43-53.
40. Pourmandnia, Delaram & Behfrouz, Behnam. (2014). Конструктивний зворотній зв'язок: теорія форми освітнього округу для практики в освіті вчителів ELF. *Міжнародні листи соціальних і гуманітарних наук*. 41. 123-137. DOI: 10.18052/www.scipress.com/ILSHS.41.123.
41. Ріпамонті С., Галуппо Л., Бруно А., Івальді С. та Скаратті Г. (2018). Реконструкція програми стажування як критичної рефлексивної практики: роль наставництва. *Навчання у вищій освіті*, 23(6), 751–768.<https://doi.org/10.1080/13562517.2017.1421627>.
42. Sansone, N., Ligorio, MB, & Buglass, SL (2018). Електронне навчання однолітків: вплив на участь студентів і стиль взаємодії в онлайн-курсах. *Innovations in Education & Teaching International*, 55(1), 13–22.<https://doi.org/10.1080/14703297.2016.1190296>.
43. Собчук Ю. Що таке емоційний інтелект і як його розвинути. URL:<https://www.sens.lviv.ua/shho-take-emocziynyj-intelekt-ta-yak-jogo-rozvyvaty>.
44. Матриця Ейзенхауера: управління часом і завданнями стало простим. URL:<https://luxafor.com/the-eisenhower-matrix>.
45. Модель конфлікту Томаса Кілмана. URL:<https://managementweekly.org/thomas-kilmann-conflict-resolution-model>.
46. Томас, Л. 2006. «Розширення участі та зростання потреби в особистому навчанні». В персональному тьюторстві у вищій освіті, під редакцією Л. Томаса та П. Хіксенбоу, 21–31. Сток-он-Трент: книги Трентема.
47. Топінг К., Букс К., Дюран Д., Ван Кір Х. (2017). Ефективне навчання рівному: від принципів до практичної реалізації. Routledge.
48. Трухільйо Лолі, Ю.; Д'Карло Трехо Уаман, М.; Кампос Медіна, С. (2021). Дистанційне навчання лапароскопії вдома в режимі реального часу за допомогою месенджера WhatsApp: інноваційний інструмент навчання під час пандемії COVID-19. *Когортне дослідження. Енн Мед. Surg.*, 62, 481–484.
49. Вейга Сімао, А. М. Флорес, Массачусетс, Фернандес, С. і Фігейра, К. (2008). Тьюторство у вищій освіті: концепції та практика. *Sísifo. Educational Sciences Journal*, вип. 7, стор 73-86.
50. Єль, АТ (2019). Якість має значення: поглиблене дослідження стосунків студент-персональний викладач у вищій освіті з точки зору студента. *В. Вища освіта*, 44 (6), 739–752.
51. Єль, Австралія (2017). Відносини «Особистий тьютор–студент»: очікування та досвід студентів щодо персонального тьюторства у вищій освіті. *Журнал подальшої та вищої освіти*, 43 (4): 533–544.