

Scientific Journal

VIRTUS

#59, December, 2021
published since 2014

2021

ISSN 2410-4388 (Print)
ISSN 2415-3133 (Online)

Scientific Journal *Virtus*
Issue # 59, December, 2021
Published since 2014

*Recommended for publication by the Council of
NGO "Sobornist" (the proceedings No.4, December 28, 2021).*

Founder: Scientific public organization
"Sobornist" (Ukraine).

Publisher: Center of Modern Pedagogy "Learning
Without Borders" (Canada).

Partners:

- + Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University (Ukraine);
- + Lugansk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education (Ukraine);
- + Zhytomyr Ivan Franko State University (Ukraine);
- + SE «Lugansk State Medical University» (Ukraine);
- + Consortium for Enhancement of Ukrainian Management Education (Ukraine);
- + Baku Islamic University (Azerbaijan);
- + University of Zielona Góra (Poland);
- + Center of Modern Pedagogy "Learning Without Borders" (Canada).

Virtus: Scientific Journal / Editor-in-
Chief M.A. Zhurba – December # 59,
2021. – 101 p.

Editor-in-Chief:

Zhurba M.A., Ph.D., professor, Head of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Deputy Editor-in-Chief:

Kuzmichenko I.O., Ph.D., associate professor, Head of the Department of Humanities of SE «Lugansk State Medical University» (Ukraine);

Talishinski E.B., Ph.D., associate professor, Institute of the History of Science, Azerbaijan National Academy of Sciences (Azerbaijan);

Kozlovskaya E.V., Head of Analytical Department of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Mainhandling Editor:

Kravchenko Yu.V., Manager on international cooperation of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Journal Indexing:

✓ **Google Scholar** is a freely accessible web search engine that indexes the full text or metadata of scholarly literature across an array of publishing formats and disciplines. The Google Scholar index includes most peer-reviewed online academic journals and books, conference papers, theses and dissertations, preprints, abstracts, technical reports, and other scholarly literature, including court opinions and patents.

✓ **Scientific Indexing Services (SIS) (USA)** is academic database which provides evaluation of prestigiousness of journals. The evaluation is carried out by considering the factors like paper originality, citation, editorial quality, and regularity & international presence.

✓ **Citefactor (USA)** is a service that provides access to quality controlled Open Access Journals. The Directory indexing of journal aims to be comprehensive and cover all open access scientific and scholarly journals that use an appropriate quality control system, and it will not be limited to particular languages or subject areas.

✓ **ResearchBib** is open access with high standard indexing database for researchers and publishers. Research Bible may freely index journals, research papers, call for papers, research position.

✓ **Scientific Journal Impact Factor (SJIFactor)** is an international, recognized platform for promoting scientific achievements, as well as supporting publishers and scientific communities interested in state-of-the art research activities in innovation and applied science areas.

Journal «Virtus» has been positively evaluated in the SJIF Journal Master List evaluation process. **SJIFactor = 5,883.**

✓ **Directory of Research Journal Indexing (DRJI)** is to increase the visibility and ease of use of open access scientific and scholarly journals thereby promoting their increased usage and impact. DRJI supply champion has access to global-renowned content in all discipline areas including magazine and journal articles. DRJI advocate, educate, and provide the central resource for indexing.

✓ **International Innovative Journal Impact Factor (IIJIF)** – academic database was organized with the aim of creating an open platform for scientific research around the world. IIJIF provides the necessary communication of scholars, editors, publishers and conference organizers, through its exclusive services: provides indexing of scientific journals (calculates the impact factor), forms a list of national/international conferences and journals.

✓ **InfoBase Index** is a comprehensive, multipurpose database covering scholarly literature from all over the world. InfoBase Index holds indexed records from active, authoritative journals. Most of the journal titles are peer-reviewed, with new journal titles being added to the collection regularly. **IBI Factor** for the journal 'Virtus' is **2.5.**

**Certificate of Mass Media Registration:
KB № 21060-10860P from 24.11.2014 p.**

Journal Editorial Staff Contact Information.
e-mail: virtustoday@gmail.com

website: <http://virtus.conference-ukraine.com.ua>

© Authors of the Articles, 2021.

© Scientific Journal «Virtus», 2021.

CONTENT

PSYCHOLOGY

Larin D.I.
ZHLOBSTVO AS AN ETHNO-SOCIAL PHENOMENON
OF DEVIANT BEHAVIOR OF SOCIETY 10

Tsiorupa M.V., Pyshyana V.M.
ROMANTICISM OF THE SEA IN THE HOME
OF THE KNOWLEDGEABLE CHOICE
OF A SAILOR'S PROFESSION 13

PEDAGOGY

Vientseva N.O.
ORGANIZATION OF THE PROCESS
OF CREATIVE POTENTIAL MANAGEMENT
OF GENERAL SECONDARY EDUCATION
INSTITUTIONS 18

Pustovoichenko D.V.
FORMATION OF COMMUNICATIVE
COMPETENCE OF FUTURE SPECIALISTS
IN THE PROCESS OF FOREIGN LANGUAGE STUDY
WITH THE APPLICATION OF THE SIOP MODEL 22

Senovska N.L., Nestaiko I.M.
FORMATION OF SELF-REGULATORY SKILLS
OF TEACHERS: TRAINING ONLINE
AND TRAINING OFFLINE 25

Shalayeva V.V., Sizonova S.M.
IMPLEMENTATION PRINCIPLES
OF THE COMPETENT APPROACH
IN THE SPHERE OF FOREIGN
LANGUAGE TRAINING IN HIGHER
EDUCATION INSTITUTIONS
BASED ON THE TECHNOLOGY
OF THE EUROPEAN LANGUAGE PORTFOLIO 30

PHILOLOGY

Gojayeva L.E.
THE MODERN VIEW OF AMERICAN LITERATURE 35

Gorenko O.P.
ANTHROPONOMICAL PARADIGM
OF LANGUAGE-GAME 39

Rusnak Yu.M.
LANGUAGE UNITS INDICATING PERSONS
NOT RELATED TO FAMILY RELATIONSHIPS
IN THE O. KOBLYANSKA'S ARTISTIC DISCOURSE 45

HISTORY

Hetmanchuk M.P., Shtraikher O.A.
UKRAINE'S INDEPENDENCE
AND PECULIARITIES OF ITS PERCEPTION
BY RUSSIAN POLITICAL
THOUGHT IN THE LATE XX CENTURY 49

Naboka S.V.
SOCIETY MYTHS OF MODERNITY
THROUGH THE PRISM OF HISTORY 55

Orlyanskiy V.S.
HISTORICAL ASPECT OF DECENTRALIZATION POLICY
IN UKRAINE 60

Sadykova V.V.
BRITISH-SOVIET RELATIONS (1979–1991):
SOVIET-RUSSIAN HISTORIOGRAPHY
OF THE PROBLEM 63

Kharden R.Z., Kharden M.I.
PRESIDENT OF THE RUSSIAN FEDERATION
V. PUTIN'S LECTURE ON THE
20TH DECEMBER'S 2019
CIS SUMMIT ABOUT REASONS
FOR SECOND WORLD WAR AS AN ELEMENT
OF AGGRESSIVE HISTORICAL POLICY 68

Shevchenko A.V.
THE ROLE OF ASHIPU IN BABYLON-ASSYRIAN
MEDICINE: A PRIEST OR A DOCTOR? 73

STATE ADMINISTRATION AND LAW

Kashchenko N.V.
NATIONAL SECURITY AS A COMPLEX
OF ORGANIZATIONAL MEASURES AIMED
ON THE CULTURAL DEVELOPMENT
OF UKRAINE 76

Mochkov A.B., Bobrytsky L.
PROBLEMS AND PROSPECTS
OF INSTITUTIONAL BUILDING
OF TERRITORIAL DEFENSE IN UKRAINE 82

Shcherbak V.M.
PROCEDURES FOR IMPROVING
THE QUALITY OF GOVERNANCE
IN INTERREGIONAL ECONOMIC COOPERATION
(ON THE MATERIALS OF THE MODERN EU) 87

ЗМІСТ

ПСИХОЛОГІЯ

- Ларін Д.І.**
ЖЛОБСТВО ЯК ЕТНОСОЦІАЛЬНИЙ ФЕНОМЕН
ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ СУСПІЛЬСТВА 10
- Цюрупа М.В., Піщана В.М.**
РОМАНТИКА МОРЯ У ДОМІНАНТАХ
СВІДОМОГО ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ МОРЯКА 13

ПЕДАГОГІКА

- Венцева Н.О.**
ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ УПРАВЛІННЯ
ТВОРЧИМ ПОТЕНЦІАЛОМ
ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ
СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ 18
- Пустовойченко Д.В.**
ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ
ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ МОДЕЛІ SIOP 22
- Сеньовська Н.Л., Нестайко І.М.**
ФОРМУВАННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЙНИХ
УМІНЬ ПЕДАГОГІВ: ТРЕНІНГ ОНЛАЙН
І ТРЕНІНГ ОФЛАЙН 25
- Шалаєва В.В., Сизонова С.М.**
ПРИНЦИПИ РЕАЛІЗАЦІЇ
КОМПЕТЕНТНОГО ПІДХОДУ
У СФЕРІ ІНШОМОВНОЇ ПІДГОТОВКИ
В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ
НА ОСНОВІ ТЕХНОЛОГІЇ
ЄВРОПЕЙСЬКОГО МОВНОГО ПОРТФЕЛЯ 30

ФІЛОЛОГІЯ

- Годжаєва Л.Э.**
СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА АМЕРИКАНСКУЮ
ЛИТЕРАТУРУ 35
- Горенко О.П.**
АНТРОПОНІМІЧНА ПАРАДИГМА
МОВНОЇ ГРИ 39
- Руснак Ю.М.**
МОВНІ ОДИНИЦІ НА ПОЗНАЧЕННЯ ОСІБ,
НЕ ПОВ'ЯЗАНИХ РОДИННИМ ЗВ'ЯЗКОМ,
У ХУДОЖНЬОМУ ДИСКУРСІ
О. КОБИЛЯНСЬКОЇ 45

ІСТОРІЯ

- Гетьманчук М.П., Штрайхер О.А.**
НЕЗАЛЕЖНІСТЬ УКРАЇНИ
ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ СПРИЙНЯТТЯ
РОСІЙСЬКОЮ ПОЛІТИЧНОЮ ДУМКОЮ
НАПРИКІНЦІ ХХ СТОЛІТТЯ 49
- Набока С.В.**
СУСПІЛЬНІ МІФИ СУЧАСНОСТІ
КРИЗЬ ПРИЗМУ ІСТОРІЇ 55
- Орлянський В.С.**
ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ ПОЛІТИКИ
ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ В УКРАЇНІ 60
- Садикова В.В.**
БРИТАНСЬКО-РАДЯНСЬКІ ВІДНОСИНИ
(1979 – 1991 РР.): РАДЯНСЬКО-РОСІЙСЬКА
ІСТОРІОГРАФІЯ ПРОБЛЕМИ 63
- Хардель Р.З., Хардель М.І.**
ЛЕКЦІЯ ПРЕЗИДЕНТА
РОСІЙСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ В. ПУТІНА
НА САМІТІ СНД 20 ГРУДНЯ 2019 РОКУ
ПРО ПРИЧИНИ ПОЧАТКУ
ДРУГОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ
ЯК ЕЛЕМЕНТ АГРЕСИВНОЇ ІСТОРИЧНОЇ
ПОЛІТИКИ 68
- Шевченко А.В.**
РОЛЬ АШИПУ В ВАВИЛОНО-АССИРИЙСЬКОЇ
МЕДИЦИНІ: ЖРЕЦЬ ИЛИ ВРАЧ? 73

ДЕРЖАВНЕ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВО

- Кащенко Н.В.**
НАЦІОНАЛЬНА БЕЗПЕКА ЯК КОМПЛЕКС
ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ,
СПРЯМОВАНИХ НА КУЛЬТУРНИЙ
РОЗВИТОК УКРАЇНИ 76
- Мочков О.Б., Бобрицький Л.**
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ
ІНСТИТУЦІЙНОЇ ПОБУДОВИ
ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ОБОРОНИ В УКРАЇНІ 82
- Щербак В.М.**
ПРОЦЕДУРИ ПІДВИЩЕННЯ
ЯКОСТІ УПРАВЛІННЯ У МІЖРЕГІОНАЛЬНІЙ
ЕКОНОМІЧНІ СПІВПРАЦІ
(НА МАТЕРІАЛАХ СУЧАСНОГО ЄС) 87

УДК 377

Сеньовська Н.Л.,*к.пед.н., доцент кафедри педагогіки та менеджменту освіти
Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка, ipr56@tntu.edu.ua***Нестайко І.М.,***к.пед.н., доцент кафедри педагогіки та менеджменту освіти
Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка nestajko_irena@ukr.net**Україна, м. Тернопіль*

ФОРМУВАННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЙНИХ УМІНЬ ПЕДАГОГІВ: ТРЕНІНГ ОНЛАЙН І ТРЕНІНГ ОФЛАЙН

У статті здійснено порівняльний аналіз тренінгових занять «Секрети професійної саморегуляції педагога» для учителів, які планувалося реалізувати в аудиторному та дистанційному форматі. Метою роботи є характеристика практичного досвіду підготовки та проведення методичних тренінгів для працівників освіти онлайн та офлайн. Авторами вивчено досвід теоретичного обґрунтування й розробки різних видів тренінгових занять. Аналіз тренінгів здійснено за такими атрибутами: тема, мета, завдання, засоби, група, приміщення, тренер, структура і тривалість заняття, правила роботи, інтерактивні методи навчання, атмосфера (взаємодії та спілкування), оцінювання ефективності.

Ключові слова: тренінгове заняття, психокорекційний тренінг, методичний тренінг.

Постановка проблеми. В освітній сфері України сьогодні переважають тенденції заміни шаблонних моделей новими, нестандартними, творчими. На перший план виходять уміння педагогів швидко виходити зі стану стресу, адаптуватися до частих змін, застосовувати проектне мислення, відкрито й доброзичливо спілкуватися з вихованцями, їхніми батьками та колегами. Для цього необхідні ефективні техніки професійної саморегуляції.

Важливу роль у забезпеченні формування саморегуляційних умінь педагогів відіграє модернізація навчально-методичної роботи, що полягає у стимулюванні фахового зростання освітян, підвищенні їх професійної майстерності, пошуку нових ефективних форм та методів підвищення кваліфікації та самоосвіти. «Педагогічному працівнику, який прагне до особистісного зростання, самовдосконалення, не обійтися без тренінгових занять, які можуть стати програмою розвитку ефективних навичок ключових компетенцій» [1, ст.4].

Внаслідок пандемії COVID-19 все більше видів підвищення кваліфікації педагогічних працівників відбуваються в режимі онлайн. Саме тому робота присвячена практичній реалізації підготовки та проведення тренінгових занять для учителів в аудиторному та дистанційному форматі.

Мета статті – охарактеризувати практичний досвід підготовки та проведення методичних тренінгів для працівників освіти онлайн та офлайн.

Виклад основного матеріалу. Слово «тренінг» походить від англійського «to train», що означає «навчати, тренувати, дресировати». Поняття виникло у XIX ст. в медицині (як різновид психотерапії), у XX ст. набуло поширення в професійній освіті (як форма навчання) та практичній психології (як інструмент розвитку людини). У науковому обігу «тренінг» тлумачиться як заняття, що передбачає систему вправ, спрямовану на формування й удосконалення певних навичок та вмінь. «Тренінг» (англ. train, training) – багатофункціональний метод психологічного впливу на особистість, що виконує перетворю-

вальну, коригувальну, профілактичну та адаптивну функції. Тренінг як форма навчальної діяльності сприяє формуванню та розвитку професійно важливих знань, умінь, навичок, якостей та властивостей особистості; дає можливість його учасникам розвивати форми професійної поведінки, пов'язані з високою саморегуляцією, самоконтролем, упевненістю в собі та своїх силах, відповідальністю і самостійністю. В умовах тренінгу реалізується фактор власної активності його учасників, оскільки в ході занять вони постійно виконують різні дії, обговорюють і відтворюють професійні ситуації» [2].

На жаль, сьогодні немає єдиного підходу до означення цього поняття. І. Вачков [3] виділяє декілька парадигм його тлумачення:

- 1) тренінг як своєрідна «дресура»;
- 2) тренінг як тренування (у результаті формуються навички ефективної поведінки);
- 3) тренінг як форма активного навчання (метою є передача психологічних знань, розвиток деяких умінь);
- 4) тренінг як спосіб створення умов для саморозкриття учасників, пошуку ними способів вирішення своїх психологічних проблем).

Значний внесок у розвиток теорії та практики тренінгу зробив К. Левін (1946) [4]. Він запровадив Т-тренінги – перші тренінгові групи, що були, по суті, навчальними лабораторіями. На його думку, легше змінювати людей у групах, ніж кожного з них окремо. Особистість найбільш ефективно може змінювати свої погляди й установки, саме знаходячись у групі. Вченим був розроблений спеціальний підхід до вивчення діяльності груп – «діюче дослідження». На тренінгах Курта Левіна учасники навчалися ефективного спілкуванню та взаємодії в групі.

У 50–60-их роках XX століття психологи та психотерапевти усе частіше зверталися до роботи з групами (К. Роджерс, Ф. Перлз, А. Елліс). Були розроблені перші тренінги розвитку соціальних та життєвих навичок. Учасники цих занять вчилися керувати емоціями, розвивали критичне мислення.

У 70-ті роки ХХ століття науковці Лейпцігського та Йенського університетів (під керівництвом М. Форверга) розробили соціально-психологічний тренінг. Основним методом була рольова гра з елементами драматизації. Її застосування давало можливість сформувати ефективні комунікативні навички. На таких заняттях, зокрема, готували керівників промислового виробництва.

У той же період психотерапевт А. Еверетт почав практикувати групові заняття з розвитку ділових якостей (наприклад, «Динаміка лідерства»). Це стало поштовхом до комерціалізації психологічних тренінгів: окремі фірми побачили користь від застосування знань психологів. Стартував розвиток «тренінгової культури».

Тренінг досліджували й описували з різних позицій. Так, Г. Паркер, Р. Кропп, С. Бішоп, Д. Тейлор, Р. Баклі, Д. Кейлл, Ф. Бурнард, Л. Рай, Е. Крістофер, Л. Сміт розробили спеціальні тренінги, що націлені на конкретні завдання, переважно на досягнення успіху в бізнесі. Ю. Ємельянова, В. Захарова, М. Хряцова, Г. Ковальова, Л. Петровська, М. Рогинський, А. Ситников, І. Вачкова значну увагу приділили розробці та проведенню психологічних та соціально-психологічних тренінгів. А. Н. Зимівець, Н. Лещук, Т. Авельцева, Т. Мірошніченко та Г. Ковганич розглядали соціально-просвітницький тренінг, що спрямований на надання інформації, оволодіння знаннями, формування вмінь, знань і навичок, які сприятимуть усвідомленому вибору варіантів поведінки. «Тренінг – це одночасно і цікавий процес пізнання себе та інших, і спілкування, і ефективна форма опанування знань, інструмент для формування умінь і навичок, форма розширення досвіду»[5, с.107].

У педагогічному словнику [6] і дослідженнях, що стосуються освітньої сфери загалом, поняття «тренінг» трактується як форма інтерактивного навчання, метою якого є розвиток міжособистісної та професійної поведінки: «Тренінг – особливий різновид навчання через безпосереднє «проживання» і усвідомлення виникаючого в міжособистісній взаємодії досвіду, який не зводиться ні до традиційного навчання через трансляцію знань, ні до психологічного консультування або психотерапії»[7, с.11].

Вже у 90-х роках в Україні почала формуватися національна школа тренінгу. Цьому процесу посприяли дослідження вчених і практиків Київського національного університету ім. Т. Шевченка, Інституту психології ім. Г. Костюка, Інституту соціальної і політичної психології й інших освітніх і науково-дослідних установ. Різні аспекти проблеми тренінгу досліджували українські вчені С.С. Занюк, В.О. Лефтеров, Л.І. Мороз, О.В. Чуйко, С.І. Яковенко, В.І. Барко тощо.

Я. Б. Сікора, поділяючи позицію В. Безпалька, трактує навчальний тренінг як «педагогічну технологію навчання, оскільки він має чіткий алгоритм використання та гарантує досягнення запланованого результату» [8, с.119]. Елементи тренінгу під час вивчення педагогіки застосовувала, зокрема, Н. Сеньовська [9]. Тренінг у педагогіці – це одночасно: цікавий процес пізнання себе та інших; спілкування; ефективна форма опанування знань; інструмент для формування умінь і навичок; форма розширення досвіду. «Як правило, учасники в захваті від

тренінгових методів, тому що ці методи роблять процес навчання цікавим, не обтяжливим»[10; С.2].

О. Пометун зазначає, що тренінг як форма інтерактивного навчання – це «взаємонавчання, де учасники освітнього процесу є рівноправними, рівнозначними суб'єктами навчання, розуміють, що вони роблять, рефлексують з приводу того, що вони знають, вміють і здійснюють»[11]. Тренінг – це активний метод навчання в тренувальному режимі роботи, який позитивно впливає на розкриття й вдосконалення особистісного потенціалу майбутніх учителів, на коректування засобів впливу та взаємодії вербального і невербального самовиявлення [12].

Отож, якщо вести мову конкретно про тренінг для педагогів, то він корисний завдяки можливості поспілкуватися з колегами в неформальній обстановці, отримати допомогу від колег (інших учасників тренінгової групи), навчання як використовувати на практиці активні та інтерактивні методи групової роботи (знадобиться у власній фаховій діяльності).

Не існує універсальної класифікації тренінгів. Їх можна поділити на види залежно від провідної мети, завдань, контингенту, кількості учасників, тривалості, наявності одного чи більше тренерів, типу керівництва, технічного забезпечення тощо. Найчастіше виділяють особистісні (психокорекційні) та бізнес-тренінги (або методичні).

Психокорекційний тренінг спрямований на зміни психічної сфери людини. Кінцевою метою є вдосконалення самосвідомості, поведінки або фахової діяльності людей (груп). Такі тренінги організують для підлітків та їхніх батьків, абітурієнтів, вразливих груп населення тощо. Можна виокремити такі різновиди:

- 1) соціально-психологічний тренінг – спосіб розвинути компетентності у спілкуванні;
- 2) перцептивний тренінг – формування вмінь та навичок пізнання і розуміння себе й інших;
- 3) тренінг особистісного росту – робота над глибинними установками, спрямована на духовне і професійне зростання.

Методичний тренінг – призначений для навчання фахівців виконання певної роботи, удосконалення навичок, необхідних для конкретної професії або виду діяльності (продажі, переговорний процес, робота керівного персоналу тощо). Цей вид тренінгів організовується для педагогів, персоналу фірм та установ тощо.

Тренінги, яким присвячена наша робота, розраховані на вдосконалення навичок фахової саморегуляції педагогів. Можемо зробити висновок, що це класичні методичні тренінги (бізнес-тренінги). Основною їхньою відмінністю є форма проведення: онлайн та офлайн. Відповідно, спільною є тема, мета, завдання й структура. Відрізняються окремі методи, що спричинено відповідними формами організації цих занять.

Методичний тренінг «Секрети професійної саморегуляції педагога» було розроблено у вересні 2021 року для вчителів – учасників крайового форуму освітян «Освіта – енергія майбутнього» (Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 26

вересня 2021 року). Оскільки на початку вересня університет працював у звичайному режимі, тренінг планувалося проводити «в аудиторії». Однак, на кінець місяця були запроваджені карантинні заходи і заняття відбулося онлайн. Відповідно, ці зміни враховувалися під час організації взаємодії.

Тема, як була вказано вище, – «Секрети професійної саморегуляції педагога». *Мета* – сформулювати в учасників тренінгу навички фахової саморегуляції. Це цілком відповідає основній меті всіх тренінгів для учителів: набуття нових навичок й удосконалення наявних, що дасть змогу більш ефективно здійснювати освітній процес. *Завдання* теж не відрізняються: систематизувати розрізнені знання педагогів про фахову саморегуляцію; сприяти усвідомленому застосуванню ними окремих саморегуляційних умінь; сформулювати навички професійної саморегуляції (оволодіння методами відключення, переключення, розосередження, відволікання, фізичного навантаження); вдосконалити в слухачів механізм рефлексії.

Дещо відмінні *засоби*, які передбачалося використати. Для тренінгу офлайн це: ручка, чисті аркуші в кожного учасника; презентаційні матеріали (електронна дошка чи великий екран) в тренера, аркушики із завданнями до процедури 9. В аудиторії, де проводиться заняття, має бути «круглий стіл» і достатньо місця для рухових вправ. Для тренінгу офлайн, зрозуміло, основний засіб – персональний комп'ютер або ноутбук, підключений до мережі Інтернет (в кожного учасника). У тренера, крім того, – презентаційні матеріали, які можна демонструвати на екрані.

Як відомо, кожен тренінг має свої «атрибути»: група, приміщення, тренер, структура і тривалість заняття, правила роботи, інтерактивні методи навчання, атмосфера (взаємодії та спілкування), оцінювання ефективності тренінгу [10].

Передбачалося, що *група* тренінгу офлайн «Секрети професійної саморегуляції педагога» включатиме близько 30 осіб (за результатами попередньої реєстрації). Це мало бути складне заняття (для тренера – зазвичай групи містять 15-20 учасників, або й менше). Однак, у процесі роботи до тренінгу онлайн долучилося 22 особи.

За офлайн тренінгом «Секрети професійної саморегуляції педагога» було заздалегідь закріплено *приміщення* – аудиторію 74 (головний корпус ТНПУ ім. В. Гнатюка). Там були всі передумови, щоб уникнути «аудиторного» / «шкільного» стилів: затишне приміщення з сучасною інтерактивною дошкою та круглим столом. При тренінгу онлайн про приміщення, зрозуміло, взагалі не довелось турбуватися.

Тренером була доцент Н.Сеньовська, кандидат педагогічних наук. Чимало учасників знали її особисто, завдяки чому відразу встановилася доброзичлива, сприятлива для навчання *атмосфера*.

Друга процедура обох форм тренінгу передбачала обговорення та погодження із *правилами роботи в групі*, яких мав дотримуватися кожен учасник:

1. Активність кожного.
2. Відвертість та щирість. Спробувати говорити те, що думаєте чи відчуваєте.

3. Право сказати «Стоп». Якщо один із членів групи не бажає відповідати на якесь запитання, брати участь у грі тощо, він піднімає руку і каже: «Стоп».

4. Право власної позиції. Жодні висловлювання учасників не оцінюються як погані чи хороші і не засуджуються.

Структура обох тренінгів і онлайн, і офлайн, була аналогічною. Для зручності нижче подається структура тренінгу онлайн. Назви процедур, які були передбачені для тренінгу офлайн, наводяться в дужках.

1. Розминка: процедура 1. Інформування; процедура 2. Правила роботи в групі; процедура 3. Криголам «Знайомство»; процедура 4. Рухова вправа «Нетрадиційне вітання» («Числа»).

2. Основна частина: процедура 5 «Термінологічна скарбничка»; процедура 6. «Заглиблення в себе» – «Внутрішній промінь» («Свічка»); процедура 7. «Втеча вдалечінь» – «Чарівне місце»; процедура 8. «Фокусування»; Процедура 9. «Перехопи контроль!» – «Тупу-тупу ногами («Імітація»)»; процедура 10. «Ви готові діяти!» – «Дайте мені хвилинку».

3. Розрядка: процедура 11. «Дерево» (рухова вправа); процедура 12. Рефлексія.

В аспекті структури обидва тренінги відрізняються специфікою рухових вправ. Цілком зрозуміло, що для тренінгового заняття «перед комп'ютером» були відібрані вправи, які можна робити, фактично, не встаючи з місця (або не відходячи далеко). Зважаючи на загальновідомий факт «швидкої втоми перед екраном», модифікували окремі процедури, передбачивши можливість міняти положення тіла. Крім того, «тренування» саморегуляційних умінь – процес доволі інтимний. Він не передбачає глобальної взаємодії з іншими учасниками тренінгу, чимало вправ можна (і треба) виконувати індивідуально, навіть вимкнувши камеру й/чи заплющивши очі. Це особливо стосується процедур з елементами дихальної гімнастики, м'язової релаксації. Звісно, що плани було складено заздалегідь.

У тренінгу офлайн використовувалися *методи*, спрямовані на стимуляцію взаємодії учасників (і взаємних обговорень, дій, і спільних руханок). Вони, власне, і забезпечували взаємодію та активність під час динамічного навчального процесу. Тренінг онлайн був дещо бідніший на такі способи діяльності. Пояснюється це дуже просто: взаємодію малими групами через Інтернет без попереднього консультування всіх задіяних не організуєш, «масові» руханки теж не зробиш. Було запропоновано альтернативу: переписку в чаті. Однак, якби кількість учасників збільшилася, тренеру не вдалося б вчасно відстежувати різні висловлювання та реагувати на них.

Тривалість тренінгового заняття планувалося обмежити двома академічними годинами (без перерви). Впродовж тренінгу онлайн вона навіть дещо зменшилася – щоб учасники-педагоги не втомилися і мали час на роздуми.

Ефективність методичних тренінгів оцінюється за двома критеріями:

- 1) психологічним – позитивними емоціями, відчуттям

задоволення від проведеної роботи, щирою доброзичливою атмосферою;

2) практичним – набутими знаннями, досвідом, практичними навичками [1; ст.6]

Тренінг вважається успішним, якщо учасники задоволені та мають високу мотивацію застосування набутих умінь. Зворотній зв'язок після процедури 12 (Рефлексія) завдяки повідомленням в чаті та особистому спілкуванню після події дав можливість зібрати чимало позитивних відгуків.

Необхідно також наголосити, що учасник тренінгу вже не буде постійно діяти за усталеними шаблонами, оскільки в нього з'явився новий досвід. Це усвідомлюється не відразу після заняття, іноді результати помітні через тривалий час (так званий тренінговий ефект).

Висновки. Між тренінгами з формування саморегуляційних умінь педагогів у форматі офлайн та онлайн існують суттєві відмінності. Навіть якщо не враховувати найочевиднішої – наявності персонального комп'ютера у тренера та учасників та досвіду роботи в мережі Інтернет – модифікуються, перш за все, методи занять, способи взаємодії, види зворотного зв'язку. Водночас, зберігається та сама мета, завдання і структура роботи. Необхідно зазначити, що, загалом, «тренування» саморегуляційних умінь – процес доволі інтимний. Він не передбачає глобальної взаємодії з іншими учасниками тренінгу, чимало вправ можна (і треба) виконувати індивідуально. Тому формат онлайн для тренінгів такої тематики допустимий. Перспективи подальших досліджень доволі широкі: розробка, порівняння й аналіз різноманітних форм підвищення кваліфікації педагогічних працівників (а саме – вдосконалення умінь фахової саморегуляції) у форматі онлайн та офлайн.

Література

1. Томенюк А. Тренінги з педагогічної майстерності «Вчитель – вічний учень». Рівне, 2017. 64 с.
2. Пляка А.В. Тренінг. Терміни по алфавіту. Фармацевтична енциклопедія. URL: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/6191/trening>
3. Вачков Н. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие. М., 1999. 237с.
4. Левин К. Разрешение социальных конфликтов / Пер. с англ. Санкт-Петербург : Изд-во «Речь», 2000. 408 с.
5. Мільчевська Т.С., Ель Хатрі Т., Малютіна Н.О. Тренінгова робота в умовах закладів освіти та у громаді. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Випуск № 69, III. 1. 2020. С. 106-110. URL: http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/69/part_1/23.pdf
6. Қоджаспирова Т.М., Қоджаспиров А.Ю. Словарь по педагогике. М.: ИКЦ «МарТ», 2005. 659 с.
7. Вахоцька І.О. Тренінгові технології в освітньому процесі. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінги (14.05 2020). URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u279/zbirnik_14.05.2020.pdf
8. Сікора Я.Б. Використання тренінгів у професійній підготовці компетентних фахівців з інформатики. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: збірник наукових праць

Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / ред. кол. : Побірченко Н.С. (гол. ред) та інші. Умань : ПП Жовтий, 2011. Випуск 36. 301 с. С. 115-121.

9. Сеньовська Н.А. Організація лабораторно-практичних занять з педагогіки з елементами тренінгу. Методичні рекомендації для викладачів та студентів вищих педагогічних навчальних закладів / за ред. В.М. Чайки. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 2011. 43 с.

10. Методика проведення тренінгів: метод. матеріали / Департамен. культури і туризму Харк. облдержадмін., Харк. обл. універс. наук. б-ка; ред.-уклад. Н.М. Грачова. Х.: ХОУНБ, 2013. 18 с.

11. Пометун, О.І. Енциклопедія інтерактивного навчання. Дніпро: Середняк Т. 2019. 96 с.

12. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Навчальний посібник. Київ : «Центр учбової літератури», 2016. 250 с.

References

1. Homeniuk L. Treninhy z pedahohichnoi maisternosti «Vchytel – vichnyi uchen». Rivne, 2017. 64 s.
2. Pliaka L.V. Treninh. Terminy po alfavitu. Farmatsevtichna entsyklopediia. URL: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/6191/trening>
3. Vachkov Y.V. Osnovy tekhnolohyy hrupпового trenynha. Psykhotekhniky: uchebnoe posobyе. M., 1999. 237 s.
4. Levyn K. Razreshenye sotsyalnykh konfliktov / Per. s anhl. Sankt-Peterburh : Yzd-vo «Rech», 2000. 408 s.
5. Milchevska H.S., El Khatri H., Maliutina N. O. Treninhova robota v umovakh zakladiv osvity ta u hromadi. Pedahohika formuvannya tvorchoi osobystoosti u vyschii i zahalnoosvitnii shkolyakh. Vypusk № 69, T. 1. 2020. S. 106-110. URL: http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/69/part_1/23.pdf
6. Kodzhaspyrova H.M., Kodzhaspyrov A.Yu. Slovar po pedahohyke. M.: YKTs «MarT», 2005. 659 s.
7. Vakhotska I.O. Treninhovi tekhnolohii v osvithnomu protsesi. Zbirnyk naukovykh prats za materialamy vseukrainskoi naukovopraktychnoi konferentsii Suchasni treninhovi tekhnolohii dlia rozvytku osobystosti: eko-treninhy (14.05. 2020). URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u279/zbirnik_14.05.2020.pdf
8. Sikora Ya.B. Vykorystannia treninhiv u profesinii pidhotovtsi kompetentnykh fakhivtsiv z informatyky. Psykholoho-pedahohichni problemy silskoi shkoly: zbirnyk naukovykh prats Umanskoio derzhavnogo pedahohichnogo univertsytetu imeni Pavla Tychny / red. kol. : Pobirchenko N.S. (hol. red) ta inshi. Uman : PP Zhovtyi, 2011. Vypusk 36. 301 s. S. 115-121.
9. Senovska N.L. Orhanizatsiia laboratomo-praktychnykh zaniat z pedahohiky z elementamy treninhu. Metodichni rekomendatsii dlia vykladachiv ta studentiv vyshchykh pedahohichnykh navchalnykh zakladiv / za red. V.M. ChaiKy. Ternopilskyi natsionalnyi pedahohichnyi univertsytet imeni Volodymyra Hnatiukha, 2011. 43 s.
10. Metodyka provedennia treninhiv: metod. materialy / Departamen. kultury i turyzmu Khar'k. obldержadmin., Khar'k. obl. univ. nauk. b-ka; red.-uklad. N.M. Hrachova. Kh.: KfiOUNB, 2013. 18 s.
11. Pometun, O.I. Entsyklopediia interaktyvnogo navchannia. Dnipro: Seredniak T. 2019. 96 s.
12. Fedorchuk V.M. Treninh osobystisnogo zrostannia. Navchalnyi posibnyk. Kyiv : «Tsentr uchbovoi literatury», 2016. 250 s.

Senovska N.L.,

Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor of department of Pedagogy and Management of Education of the Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, ipp56@mpu.edu.ua

Nestajko I.M.,

Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor of department of Pedagogy and Management of Education of the Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, nestajko_irena@ukr.net

Ukraine, Ternopil

**FORMATION OF SELF-REGULATORY SKILLS OF TEACHERS:
TRAINING ONLINE AND TRAINING OFFLINE**

The article provides a comparative analysis of training sessions “Secrets of professional self-regulation of teachers” for teachers, which were planned to be implemented in classroom and distance format. The purpose of the work is to characterize the practical experience of preparing and conducting methodological trainings for educators online and offline. The authors studied the experience of theoretical substantiation and development of different types of training sessions. The analysis of trainings was carried out according to the following attributes: topic, purpose, tasks, means, group, premises, coach, structure and duration of classes, rules of work, interactive teaching methods, atmosphere (interaction and communication), performance evaluation.

Key words: *training session, psycho-correctional training, methodical training.*

