

ГАЛЬЦЕВА Т.О.

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро*

## **РОЗВИТОК НАВЧАЛЬНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ**

У статті здійснено аналіз сучасних досліджень щодо впливу навчання на життєдіяльність літніх людей. Показана роль освіти в активному подоланні стресу старіння та соціальної адаптації людей поважного віку. Визначені психологічні особливості навчальної самоефективності літніх людей, розглянуто її вплив на пластичність когнітивних процесів, емоційний стан, психічне і фізичне здоров'я. Виділені психологічні чинники, що впливають на навчальну самоефективність літніх людей. Підкреслено необхідність соціальної підтримки освітньої діяльності людей старшого віку. Обґрунтовано доцільність використання тренінгових технологій у процесі підвищення навчальної самоефективності представників пізньої дорослості.

**Ключові слова:** *навчальна самоефективність, старіння населення, освіта, продуктивна старість, навчальна діяльність, люди похилого віку, психологічні чинники, тренінгові технології.*

**Актуальність теми дослідження.** Демографічне старіння населення спостерігається майже у всіх країнах світу і ця тенденція носить довгостроковий характер. Старіння населення науковці вважають соціально-демографічною глобальною проблемою сучасного світу. Прогресивні суспільства проводять політику запобігання негативним процесам старіння та формування культури здорового продуктивного старіння населення. Здорова, продуктивна старість – це розуміння літньою людиною цінності власного життя, психологічна готовність до побудови нового життєвого шляху.

У суспільствах, де літні люди розглядаються як цінність, а процес старіння як новий етап розвитку людини, що відкриває нові можливості, створюються всі умови для їх соціальної адаптації і саморозвитку.

Україна як країна з прогресуючим старінням населення, потребує збільшення витрат на підтримку їх психічного і фізичного здоров'я, створення умов для використання наявних потенційних можливостей людей літнього віку, соціальної адаптації за допомогою додаткової освіти, розвитку впевненості у власних навчальних здібностях та активного включення їх у суспільне життя.

Навчальна самоефективність особистості – це конструкт самосвідомості, що визначає впевненість індивіда у власних здібностях та можливостях самостійно, активно і продуктивно здійснювати навчально-пізнавальну діяльність та досягати особистісно-значущого навчального результату, що сприятиме самозміненню, самовдосконаленню, саморуху

суб'єкта навчальної діяльності. Вона є предиктором навчальної мотивації, завдяки їй навчальна діяльність літніх людей стає самодетермінованою.

**Метою статті є** презентація програми розвитку навчальної самоєфективності літніх людей.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблему впливу освіти на життєдіяльність людей старшого віку розглядали вітчизняні та зарубіжні науковці: Б.Г.Анан'єв, Д.І.Анциферова, С.П.Архипова, І.В.Висоцька, Т.М. Конанигіна, А.М.Мітіна, Н.С. Сухобська, Л. Розенмайер, А. С. Роботова, Р. Шмидт, Х. Шнайдер та інші.

Серед потреб, що спонукають людей похилого віку до навчання Г. Б. Кошарна, Є. В. Щанина виділяють:

- розуміння, що реальний рівень їх знань для успішного функціонування у сучасному, швидко мінливому суспільстві нижче необхідного;
- прагнення літніх людей більш глибоко аналізувати проблеми, що виходять за межі їх особистого буття і носять глобальний характер;
- бажання краще розібратися у собі;
- невміння впоратися з життєвими кризами;
- прагнення задовольнити культурні, творчі, дослідницькі, педагогічні, освітні потреби.

Тому, основне завдання освіти людей похилого віку, вони бачать у виробленні навичок активної і ефективної участі в усіх сферах суспільного життя [2, с.60].

Оновлення знань у похилому віці, на думку Т.М.Кононигіної, змінює спосіб життя, культуру поведінки, ставлення до вікових захворювань літніх людей. З'являється нова система цінностей, адаптована до нового періоду життя і соціального статусу [3, с.82].

Навчання людей похилого віку, відмічає Фірсова Н.Г., підвищує самооцінку, допомагає усвідомити і задовольнити власні інтереси та пробудити механізми активного подолання стресу старіння. Усвідомлення літніми людьми в ході навчання власного потенціалу, вказує дослідниця, призводить до переживання нових можливостей, і це виступає рушійною силою навчальної активності людини [6].

Анциферова Л.І. висуває вимоги до організації навчальної діяльності людей похилого віку. Навчання, на її думку, повинно бути не директивним, а побудоване як система обговорень, бесід, круглих столів, тренінгових занять, у процесі яких організатори виявляють запити, очікування і установки учасників, де літні люди діляться власним досвідом. Передача життєвого досвіду у процесі навчання, підкреслює автор, є найбільш зна-

чуший механізм активізації психотерапевтичного ефекту навчання літніх людей. Викладачі мають спонукати літніх учнів використовувати свій не тільки актуальний, але і потенційний життєвий досвід, який утворює "зону найближчого розвитку" літньої людини. Таким чином, підкреслює Л.І. Анциферова, індивід і в пізні роки може бути суб'єктом свого розвитку, здатний контролювати життєві обставини і управляти ними [ 1, с.99].

**Виклад основного матеріалу.** Ефективність навчання літніх людей залежить від віри у себе, впевненості у власних навчальних компетенціях та можливостях. Навчальна самоефективність дозволяє представникам пізньої дорослості адаптуватися до нових для них освітніх умов, до власних вікових змін, спонукає до активності, стає джерелом подолання психофізичних процесів старіння.

Дослідженню впливу самоефективності на пластичність когнітивних процесів, емоційний стан людей похилого віку присвячені роботи А.Бандури, Д.М.Перкінс, О.Л.Луценко, Д. О. Шапошник та інших. Згідно з результатами їх досліджень, сприйняття власної ефективності підвищує успішність виконання завдань літніми людьми, спрямованих на якість запам'ятовування, мислення, увагу, знижує тривожність відносно власних можливостей і здібностей, підвищує емоційний стан.

*Навчальна самоефективність (HSE) людей похилого віку, на нашу думку, це суб'єктивна впевненість літніх людей у власних когнітивних здібностях щодо якісного набуття знань та навичок, віра у можливість оновлювати і удосконалювати свої знання та здійснювати інтелектуальний розвиток.*

На відчуття навчальної самоефективності людей похилого віку впливають зовнішні та внутрішні чинники. Серед зовнішніх чинників ми виділяємо:

- соціальну підтримку держави, що проводить політику здорового, активного, продуктивного старіння;
- підтримка близького оточення (сім'ї, друзів) щодо набуття освіти та розвитку літніх людей;
- приклад інших літніх людей, які, не зважаючи на прожиті роки, продовжують навчатися та отримувати нові компетенції.

На наш погляд, для розвитку навчальної самоефективності людей третього віку держава має:

- проводити політику соціальної підтримки освітньої діяльності похилих людей;
- фінансувати відкриття навчальних закладів для старшого населення;

- розширювати освітній простір, що дає можливість рівного доступу до освіти людей поважного віку та вільного вибору освітніх програм і форм навчання;
- рекламувати позитивний досвід навчання літніх людей;
- формувати позитивний імідж похилих людей;
- пропагандувати культуру здорового, продуктивного, активного старіння;
- сприяти позитивним родинним стосункам між старшим та молодшим поколіннями, що стирають негативні соціальні стереотипи старіння та сприяють взаємопідтримці та взаєморозвитку.

До внутрішніх чинників, що впливають на НСЕ людей похилого віку ми відносимо:

1. *Рівень розвитку пізнавальної мотивації.* Пізнавальні мотиви виховані у шкільні та студентські роки, розвинуті у період професійної діяльності, можуть стати джерелом навчальної активності людей похилого віку. Чим краще розвинута пізнавальна мотивація, тим активніше стара людина включається в освітню діяльність.

2. *Широкий спектр інтересів літньої людини.* Широкий спектр інтересів літньої людини спонукає її до ефективного набуття знань та нових компетенцій.

3. *Рівень освіти.* На думку вчених, люди, які мають високий рівень освіти і займалися у професійний період інтелектуальною діяльністю, мають більш виражені потреби у набутті знань та навчаються ефективніше.

4. *Попередній успішний особистісний та професійний розвиток.* Якщо упродовж життя людина постійно займалася власним професійним і особистісним розвитком, мала успіх у цьому, то і у період пізнього онтогенезу вона буде продовжувати над собою працювати та здійснювати ефективний саморозвиток.

5. *Позитивну Я-концепцію.* Аналіз досліджень з Я-концепції людей похилого віку показує, що науковці мають різний погляд, так, одні вважають, що з віком Я-концепція не змінюється, інші, що у період геронтогенезу вона може ставати все більш негативною у зв'язку з віковими обмеженнями психофізіологічних можливостей. Може падати самоповага і самооцінка або навпаки, підвищуватися завдяки зростаючій некритичності, ідеалізації себе у минулому, фіксації на позитивних рисах та психологічному захисті. Молчанова О.Н., Болтенко В.В. підкреслюють, що Я-концепція і самооцінка людей похилого віку нестійкі і залежать від зайнятості, стану здоров'я та емоційного тону [4, с.51].

6. *Сприйняття активного способу життя та саморозвитку як важливої цінності.* Проблему цінності розглядають у психології як проблему ставлення особистості до дійсності, до сфер життєдіяльності. Прийняття похилими людьми активного способу життя та саморозвитку як важливої цінності сприяє активізації їх внутрішніх ресурсів, посилює навчальну мотивацію, ціннісне ставлення до себе і стає рушійною силою управління власною освітньою діяльністю.

7. *Позитивне мислення.* На думку Піла Н.В., сам по собі час не отруює організм людини і не призводить до старіння. Саме переконання людей у тому, що прожиті роки автоматично заставляють людину старіти, отруює організм. Якщо постійно практикувати позитивне мислення, закликає автор, це неминуче викликає відродження чи омолодження свідомості та посилення фізичних сил [5, с.46].

8. *Постійний пошук нового сенсу життя не зважаючи на вік.* З віком людина схильна здійснювати аналіз власного життя. Позитивна його оцінка сприяє позитивному емоційному стану і здоровому відношенню до власного старіння, негативна оцінка призводить до кризи людей похилого віку. Особистість здійснює оцінку не тільки прожитих років, а й себе у сучасному житті та у майбутньому. Негативна оцінка власного життя посилює кризу, перешкоджає пошуку нового сенсу життя, підвищує тривогу за майбутнє та знижує віру у власний розвиток і навчальні можливості. Позитивна оцінка прожитих років сприяє почуттю задоволення власним життям та полегшує пошук нового сенсу життя. Готовність здійснювати пошук нового сенсу життя, оволодівати новими видами діяльності та розвиватися сприяє укріпленню впевненості похилих людей у власних можливостях щодо отримання нових знань та компетенцій.

9. *Прагнення до творчості.* Аналіз біографій творчих особистостей показує, що їх продуктивність та працездатність не знижуються у пізньому онтогенезі. У людей, що займаються творчою працею, відбувається мобілізація різних функцій, включення їх в загальну структуру інтелекту як цілісного утворення, яке здатне протистояти процесу старіння. Творча діяльність певною мірою є чинником не тільки психологічного і соціального, а й біологічного довголіття. Прагнення літньої людини до творчості мобілізує внутрішні резерви організму та впливає на навчальну мотивацію.

10. *Емоційна рівновага.* Похилі люди схильні до негативних емоцій, що обумовлені фізіологічними та соціально-економічними чинниками (втрата попередніх соціальних ролей, проблемами зі здоров'ям, зменшенням доходів та інше). Однак, уміння зайняти активну життєву позицію,

володіння навичками саморегуляції, творча і соціальна активність, бажання набувати знання та розвиватися – все це сприяє емоційній рівновазі і самоєфективній освітній діяльності людей поважного віку.

Дослідження зарубіжних та вітчизняних психологів показують, що на відчуття навчальної самоєфективності особистості можливо впливати за допомогою створення необхідних психолого-педагогічних умов і застосування тренінгових технологій.

Для підвищення навчальної самоєфективності літніх людей ми розробили семінар-тренінг «Розвиток навчальної самоєфективності людей поважного віку». Для перевірки його ефективності в Університеті третього віку м. Дніпра були виділені контрольна та експериментальна групи по 20 осіб. Семінар-тренінг проходив у чотири етапи (таб 1.).

Таблиця 1

### Структура семінару-тренінгу

№ з/п	Етапи тренінгу	Зміст	Очікувані результати
	2	3	4
	Вступ	Знайомство з учасниками тренінгу. Виявлення їх очікувань та емоційного стану	- усвідомлення власних очікувань від тренінгу; - розуміння мети та завдань тренінгу
1.	«Мої літа моє багатство»	<i>Дискусія</i> «У чому ви бачите переваги літнього віку». <i>Вправа</i> «Незакінчені речення», <i>Вправа</i> ««Я ціную себе за...» <i>Рефлексія</i>	- уміння визначати власні переваги та аналізувати досягнення у житті; - уміння аналізувати себе, свій досвід, свої досягнення
2.	«Навчатися не буває пізно»	<i>Міні-лекція</i> «Вік та стереотипи». <i>Вправа</i> «Графік свого життя», <i>Вправа</i> «Мої страхи» <i>Вправа</i> «Павутиння упереджених суджень». <i>Рефлексія</i>	- розвінчування негативних стереотипів та упереджених суджень стосовно навчання у літньому віці - посилення впевненості літніх людей у власній навчальній здатності

3.	«Умій володіти собою».	<i>Міні-лекція</i> «Психологічні техніки емоційної саморегуляції» <i>Вправа</i> «Заспокійливе дихання». <i>Вправа</i> «Вогонь та крига». <i>Рефлексія</i>	- оволодіння експрес-методами емоційної саморегуляції
4	«Самоефективне навчання запорука довголіття»	<i>Міні-лекція</i> «Навчання впродовж життя затримує передчасне старіння». <i>Вправа</i> «Сфери, що потребують розвитку». <i>Вправа</i> «Проектний малюнок» <i>Рефлексія</i>	розвиток здатності до рефлексії та прогнозування
	Підведення підсумку тренінгу	<i>Вправа</i> «Мені сьогодні » <i>Вправа</i> «Валіза побажань». Групова рефлексія	- уміння аналізувати зміни, що відбулися під час роботи у тренінгу

До початку семінару-тренінгу слухачі аналізувати свій емоційний стан, самопочуття, визначали які психологічні знання та навички хотіли би отримати для підвищення ефективності власної навчальної діяльності. Кожний етап семінару-тренінгу включав блоки: інформаційний, інструментальний і блок самоаналізу.

Метою першого етапу «Мої літа моє багатство» було налаштування людей старшого віку на позитивне самосприйняття та самооцінювання. В інформаційному блоці у формі дискусії обговорювалися переваги поважного віку, як піку зрілості, мудрості та передачі досвіду. Розглядалися питання психологічної адаптації людей старшого віку до сучасних умов. В інструментальному блоці (вправи «Не закінчені речення», «Я ціную себе за...») слухачі Університету третього віку вчилися визначати власні переваги та підвищувати самоповагу. У блоці самоаналізу учасники ділилися своїми враженнями стосовно власного самосприйняття після виконаних вправ.

На другому етапі тренінгу «Навчатися не буває пізно» проводилася робота по винаходженню смислів навчання у старшому віці та розроблялися плани саморозвитку. В інформаційному блоці аналізувалися особливості пізнавальної сфери людей старшого віку та стереотипи, що перешкоджають ефективному навчанню. В інструментальному блоці слухачі УТВ

висловлювали думки стосовно власних навчальних можливостей, малювали та обговорювали «Графік свого життя» (піки своїх досягнень»), визначали як навчання та освіта вплинули на їх досягнення і життєвий шлях. Люди старшого віку аналізували риси характеру, які допомогли їм досягти успіхів як у навчанні, так і у життєдіяльності; здійснювали аналіз потенційних можливостей і ресурсів, що вони можуть використати у процесі саморозвитку. Вправи «Мої страхи», «Павутиння упереджених суджень» були спрямовані на роботу зі страхами, з негативними стереотипами, що заважають ефективному навчанню («у моєму віці навчатися вже пізно», «я не зможу вивчити комп'ютер, іноземну мову тощо»). Блок самоаналізу включав рефлексію власних відчуттів під час виконання вправ.

На третьому етапі тренінгу «Умій володіти собою» учасники виконували експрес-методику емоційної саморегуляції. В інформаційному блоці (міні-лекція «Психологічні техніки емоційної саморегуляції») слухачі УТВ отримали інформацію щодо засобів подолання вікової кризи та розвитку позитивного мислення. В інструментальному блоці за допомогою вправ («Заспокійливе дихання», «Вогонь та крига») учасники тренінгу набували навичок боротьби зі стресом та депресією, що виникають внаслідок старіння та соціальною незатребуваністю. Під час рефлексії (блок самоаналізу) малювали свій настрій, висловлювали побажання собі та іншим стосовно уміння протистояти стресам.

На четвертому етапі семінар-тренінгу «Самоефективне навчання за порука довголіття» в інформаційному блоці (міні-лекція «Навчання впродовж життя затримує передчасне старіння») літні люди знайомилися з причинами передчасного старіння та значенням освіти у фізичному та інтелектуальному довголітті. Інструментальний блок був представлений вправами: «Сфери, що потребують розвитку», «Проектний малюнок» метою яких був розвиток здатності прогнозувати власні зміни через навчання. Під час рефлексії (блок самоаналізу) учасники тренінгу відповідали на питання: чому потрібно прогнозувати майбутній розвиток? як прогнозування сприяє досягненню бажаних результатів?

У заключній частині тренінгу літні люди висловлювали побажання собі та іншим стосовно навчальної самоефективності, аналізували свій емоційний стан та відзначали позитивні самозміни.

Проведений семінар-тренінг позитивно вплинув на самопочуття літніх людей. Для аналізу ефективності семінару-тренінгу було здійснено порівняння показників навчальної самоефективності у слухачів УТВ контрольної і експериментальної груп за допомогою t-критерію Стьюдента, що



дозволив констатувати статистичні відмінності в експериментальній і незначущі відмінності у контрольній групах. Результати порівняння представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Середні значення показника загальної навчальної самоєфективності слухачів УТВ до та після семінару-тренінгу (у балах)**

Категорії дорослих	Загальна навчальна самоєфективність до та після семінару-тренінгу в експериментальній групі		t	Загальна навчальна самоєфективність до та після семінару-тренінгу в контрольній групі		t
	Зріз 1	Зріз 2		Зріз 1	Зріз 2	
Слухачі УТВ n=20	134,28 ±13,55	164.84 ±6.13	2,05*	136,85 ±7,63	145,33 ±9,78	0,66

Примітка: \*P <0,05– ступень достовірності різниці за t-критерієм Стьюдента

**Висновок.** Представлені результати апробації семінару-тренінгу розвитку навчальної самоєфективності літніх людей дозволяють визнати його результативність та необхідність широкого застосування в закладах, де здійснюється навчання людей третього віку.

**Список використаних джерел**

1. Анциферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней зрелости / Л.И. Анциферова // Вопросы психологии. – 2001. – № 3 – С.85-99
2. Кошарная, Г. Б. Особенности обучения пожилых людей / Г. Б. Кошарная, Е. В. Щанина // Интеграция образования. – 2013. – № 4 (73). – С. 57–61
3. Кононыгина Т.М. Герагогика: Пособие для тех, кто занимается образованием пожилых людей / Т.М.Кононыгина. – Орёл: Красная строка, 2006. – 168 с.
4. Психология старости и старения: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений / [сост. О. В. Краснова, А.Г. Лидере] – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
5. Пил Н.В. Новое позитивное мышление / Н.В.Пил; [пер с англ. В.Рубинчик]. – Минск: Попурри, 2014. – 255 с.
6. Фирсова Н. Г. Обучение пожилых людей: психологические аспекты его организации / Н.Г.Фирсова – [электронный ресурс] - режим доступа: <http://mosi.ru/ru/conf/articles/obuchenie-pozhilyh-lyudey-psiologicheskie-aspekty-ego-organizacii>

**Транслітераційний переклад списку використаних джерел**

1. Ancyferova L.Y. Psychologyja starosty: osobennosty razvytyja lychnosti v peryod pozdnej vzroslosty / L.Y. Ancyferova // Voprosy psyhologyy. – 2001. – № 3 – S.85-99

2. Kosharnaja, G. B. Osobennosty obucheniya pozhylyh ljudej / G. B. Kosharnaja, E. V. Shhanyna // Yntegracya obrazovaniya. – 2013. – № 4 (73). – S. 57–61
3. Конопыгына Т.М. Geragogyka: Posobyе dlja teh, kto zanymaetsja obrazovaniem pozhylyh ljudej / Т.М.Конопыгына. – Орёл: Krasnaja stroka, 2006. – 168 s.
4. Psyhologyja starosty u starenija: Hrestomatija: Ucheb. posobyе dlja stud. psyhol. fak. vyssh. ucheb. zavedenij / [sost. O. V. Krasnova, A.G. Lydere] – M.: Yzdatel'skij centr «Akademyja», 2003. – 416 s.
5. Pyl N.V. Novoe pozytyvnoe myshlenye / N.V.Pyl; [per s angl. V.Rubynchyk]. – Mynsk: Popurry, 2014. – 255 s.
6. Fyrsova N. G. Obuchenye pozhylyh ljudej: psyhologicheskiye aspekty ego organizacyi / N.G.Fyrsova – [электронный ресурс] - rezhym dostupa: <http://mosi.ru/ru/conf/articles/obuchenie-pozhilyh-lyudey-psihologicheskie-aspekty-ego-organizacii>

***Гальцева Т.О. Развитие учебной самоэффективности людей старшего возраста***

В статье проведен анализ современных исследований о влиянии обучения на жизнедеятельность пожилых людей. Показана роль образования в активном преодолении стресса старения и социальной адаптации людей почтенного возраста. Определены психологические особенности учебной самоэффективности пожилых людей, рассмотрены ее влияние на пластичность когнитивных процессов, эмоциональное состояние, психическое и физическое здоровье. Выделены психологические факторы, влияющие на учебную самоэффективность пожилых людей. Подчеркивается необходимость социальной поддержки образовательной деятельности людей старшего возраста. Обоснована целесообразность использования тренинговых технологий в процессе повышения учебной самоэффективности представителей поздней взрослости.

**Ключевые слова:** *учебная самоэффективность, старение населения, образование, продуктивная старость, учебная деятельность, третий возраст, психологические факторы, тренинговые технологии.*

***Galtseva T. Development of educational self-efficacy of the elderly***

The article deals with the phenomenon of personality's academic self-efficacy as situationally specific construct defines the confidence of the individual in his own abilities and capabilities to implement actively and productively educational and cognitive activity and to achieve meaningful learning outcomes, promoting self-movement and self-development.

The article provides psychological analysis of the elderly, considering the role of education in overcoming of the stress of aging and social adaptation of the elderly. Psychological characteristics of the academic self-efficacy of the elderly were identified, including its impact on the plasticity of cognitive processes, emotional state and mental and physical health. Academic self-efficacy is considered as a personal situation-specific construct that defines an individual's confidence in their own abilities, affects the elderly attitude to the process of learning and self-education. Psychological factors affecting the educational self-efficacy of the elderly are singled out. The need for social support for the educational activities of older people is emphasized. The author proposes to create in the higher educational institutions special conditions and conduct psychological and educational activities aimed at increasing of the level of academic self-efficacy of the elderly. Presented the results seminar-trainer of the elderly. The expediency of using training technologies in the process of increasing the educational self-efficacy of representatives of late adulthood is substantiated.

**Key words:** *educational self-efficacy, population aging, education, productive old age, educational activities, third age, psychological factors, training technologies.*