
ГАЛЬЦЕВА Т.О.,
кандидат психологічних наук,
доцент, докторант,
Київський національний
університет
імені Тараса Шевченка,
м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ

У статті здійснено соціально-психологічний аналіз літніх людей, розглянута роль освіти у активному подоланні стресу старіння та соціальній адаптації похилих. Визначені психологічні особливості навчальної самоефективності літніх людей, її вплив на пластичність когнітивних процесів, емоційний стан та психічне і фізичне здоров'я.

Ключові слова: навчальна самоефективність, старіння населення, продуктивна старість, навчальної діяльності людей похилого віку.

В статье осуществлен социально-теоретический анализ людей старшего возраста, рассмотрена роль образования в активном преодолении стресса старения, социальной адаптации пожилых людей. Выделены психологические особенности учебной самоэффективности пожилых людей и ее влияние на пластичность когнитивных функций, эмоциональное состояние, психическое и физическое здоровье.

Ключевые слова: учебная самоэффективность, старение населения, продуктивная старость, учебная деятельность людей старшего возраста.

This article provides social and 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.

Key words: educational self-efficacy, population aging, productive old age, educational activities of the elderly.

© ГАЛЬЦЕВА Т.О., 2016

Актуальність теми дослідження. Неперервна освіта охоплює різні вікові категорії населення, серед яких особлива увага у світі приділяється навчанню людей похилого віку. Представники ООН стверджують, що літнім людям належить майбутнє планети. Підвищення тривалості життя, покращення здоров'я людей похилого віку, зниження народжуваності та скорочення працездатного населення у більшості розвинутих країн призводить до швидкого зростання кількості літніх людей. За класифікацією ООН суспільства, в яких питома вага людей 65 років і старше перевищує 7% від всього населення, називаються старими. 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. Згідно прогнозів Статистичної служби Європейського союзу, «демографічна революція» призведе до зростання чисельності населення до середини ХХІ століття на 10 млн. осіб, проте більше 50% будуть становити громадяни у віці більше 65 років.

Україна, як країна з прогресуючим старінням населення, потребує збільшення витрат на підтримку їх психічного і фізичного здоров'я, створення умов для використання наяв-

них потенційних можливостей людей літнього віку, соціальній адаптації за допомогою додаткової освіти, розвитку впевненості у власних навчальних здібностях та активного включення їх у суспільне життя.

Старіння людини супроводжується переосмисленням власних цінностей, зміни відношення до себе і оточуючих, пошуку нового сенсу життя та нових шляхів самореалізації. Вихід на пенсію пов'язаний з відчуттям контрасту між попереднім і теперішнім життям, втратою професійних ролей, статусу, виключенням з системи міжособистісних професійних зв'язків.

Вимушена бездіяльність, ситуація невизначеності, зниження соціальних контактів стають чинниками соматичних і психічних розладів, що сприяють зниженню інтересу до життя, розвитку негативного емоційного стану, депресії, пасивності, стурбованості і страху перед майбутнім. Ці негативні явища прискорюють процес старіння.

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.

Метою статті є аналіз психологічних особливостей феномену навчальної самоефективності літніх людей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблему впливу освіти людей старшого віку на їх продуктивну життєдіяльність розглядали вітчизняні та зарубіжні науковці Б.Г.Анан'єв, Д.І.Анциферова, С.П.Архипова, М.Балтес, О.Ф.Боллнов, І.В.Висоцька, Т.М.Кононігіна, Х.Мискес, А.М.Мітіна, Н.С.Сухобська, Л.Розенмайер, А.С.Роботова, Р.Шмидт, Х.Шнайдер та інші. Мета неперервної освіти у третьому віці, вважає Роботова А.С., повинна бути пов'язана з ідеєю не зупиняючого у часі розвитку особистісних ресурсів, потенціалів самої людини, її суб'єктності [9]. Освіта людей третього віку, наголошує Висоцька І.В., забезпечує перехід літніх людей від пасивності і залежності до активного способу життя, сприяє формуванню нової системи цінностей, яка відповідає вимогам сучасного демократичного суспільства. [3,с.191-192].

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 куль-

турні, 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 [4, с.60].

Оновлення знань у похилому віці, на думку Т.М.Кононігіної, змінює спосіб життя, культуру поведінки, ставлення до вікових захворювань літніх людей. З'являється нова система цінностей, адаптована до нового періоду життя і соціального статусу [5,с.82]. Специфіка геронтологічної освіти полягає у можливості забезпечення участі представників третього віку не тільки у споживанні освітніх послуг, але й у їх виробництві, що включає передачу власного досвіду молодому поколінню [11].

Навчання людей похилого віку, відмічає Фірсової Н.Г., підвищує самооцінку, допомагає їм усвідомити та задовольнити власні інтереси, потребу у значущості та пробудити механізми активного подолання стресу старіння. Усвідомлення літніми людьми власного потенціалу, що відбувається у ході навчання, вказує дослідниця, призводить до переживання своїх нових можливостей, і це виступає рушійною силою навчальної активності людини [10].

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

ного навчання. Викладачі повинні 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, здатним 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.

Дослідник Бренан Р.Пейн та його колеги знайшли кореляційний зв'язок між організованим навчанням, самоефективністю і пізнавальною активністю людей похилого віку. Людям у віці 60 та більше років пропонували вирішувати головоломки та виконувати завдання, що сприяли пізнавальному розвитку. В процесі експерименту особи з позитивними переконаннями та вірою у власні здібності більше витрачали часу на пізнавальну активність

і були наполегливіші при вирішенні завдань, демонструючи більшу поведінкову пластичність, кращі функції пам'яті та мислення, ніж їх однолітки, які мали низький рівень сприйняття власної ефективності. Дослідники підкреслюють, що навчання підвищує рівень самоефективності людей похилого віку, впливає не тільки на початкову пізнавальну активність, а й на довготривале підтримання пізнавального інтересу [8].

Навчальна самоефективність 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 НСЕ 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.

Більшість розвинутих країн світу сьогодні приділяють увагу освіті людей похилого віку. Держави (США, Франція, Польща та інші) здійснюють соціальну підтримку навчання людей третього віку через відкриття спеціальних центрів, університетів, факультетів для літніх людей. В Україні також відкриваються університети третього віку, працюють курси та центри для навчання похилих. Проблемою залишається малий вибір освітніх програм

для старшого покоління та відсутність державного фінансування.

Для людей похилого віку особливо важливі близькі люди та родинні зв'язки. Е. Фромм вважав, що людина має потребу у коріннях, щоб відчувати себе невід'ємною частиною світу [8]. Цю потребу задовольняє родина, яка дає людині відчуття захищеності, стабільності і міцності. Родина може не тільки підтримати, а й сформувати освітню потребу літніх людей. Так, до освоєння іноземних мов, комп'ютерних технологій та ін. може спонукати старше покоління діти та онуки (особливо, якщо вони проживають в іншій місцевості або країні). Освоєння медичних, психологічних, юридичних знань можуть бути пов'язані з потребою бути корисними для близьких. Бажання допомагати родині, спілкуватися та підтримувати стосунки стає міцним мотиватором навчальної активності літніх людей.

На соціальну модель (приклад інших) як джерело навчальної самоєфективності вказував ще А.Бандура. Якщо соціальною моделлю для наслідування стають люди того ж віку і соціального стану, що і спостерігач, це більшою мірою впливає на наслідування. Чим старше стає доросла людина, тим більше сумнівів вона має відносно власних когнітивних функцій. Тому, приклад освітньої активності інших людей старшого віку, яке позитивно відображається на їх самопочутті і емоційному стані, спонукає до наслідування їх навчального досвіду та підвищує навчальну самоєфективність індивіда.

Отже, для розвитку навчальної самоєфективності людей третього віку держава повинна 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 третього 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 (самооцінку).* Аналіз досліджень з особливостей Я-концепції людей похилого віку показує, що деякі автори 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. та інші підкреслюють, що Я-концепція і самооцінка людей похилого віку нестійкі і залежать від зайнятості, стану здоров'я та емоційного тону [6, 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, підвищує рівень навчальної самоефективності і стає рушійною силою управління власною освітньою діяльністю.

7. *Позитивне мислення (оптимізм).* 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 [7, 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 – до кризи похилого віку. Людина 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 [2]. Отже, прагнення літньої людини до творчості мобілізує внутрішні резерви організму, впливає на навчальну мотивацію та підвищує її навчальну самоефективність.

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 зайня-

ти активну життєву позицію, ведення здорового способу життя, володіння навичками саморегуляції, творча і соціальна активність, бажання набувати знання та розвиватися – все це сприяє емоційній рівновазі і самоефективній освітній діяльності.

Висновок. Відтак, якщо людина у похилому віці має добре розвинуту пізнавальну мотивацію, широкий спектр пізнавальних інтересів, успішний досвід професійного і особис-

тісного саморозвитку, веде активний соціальний, фізичний та інтелектуальний спосіб життя, позитивно відноситься до себе та інших, має готовність оволодівати новими видами діяльності, реалізовувати власний творчий потенціал та емоційно урівноважена, то це, на наш погляд, позитивно впливає на відчуття її навчальної самоефективності, посилює віру у можливість саморозвитку та самоосвіти не залежно від віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Анциферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости \ \ Вопросы психологии. – 2001. – № 3. – С. 85-99.
2. Возрастная психология. Учебник / под ред. А.К. Белоусовой. Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 591 с.
3. Высоцкая И.В. Становление и развитие университетов третьего возраста в Германии: дисс... канд. педагог. наук: 13.00.01/И.В. Высоцкая. – Волгоград, 2015. – 238 с.
4. Кошарная, Г. Б. Особенности обучения пожилых людей / Г. Б. Кошарная, Е. В. Щанина // Интеграция образования. – 2013. – № 4 (73). – С. 57–61
5. Кононыгина Т.М. Герагогика: Пособие для тех, кто занимается образованием пожилых людей. Орёл: Красная строка, 2006. – 168 с.
6. 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.
7. Пил Н.В. Новое позитивное мышление /Н.В.Пил.; пер с англ. В.Рубинчик. – Минск: Попурри, 2014. – 255с.
8. Психология человека от рождения до смерти / Под общей ред. А.А. Реана. -- СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
9. Роботова А. С. Люди третьего возраста как субъекты непрерывного образования: методология и основные направления изучения // Непрерывное образование: XXI век. Выпуск 4 (8), 2014 – [научный электронный журнал] - режим доступа: <http://lll21.petrstu.ru/journal/article.php?id=264>
10. 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-psihologicheskie-aspekty-ego-organizacii>
11. Чеканова Э. Е. Социальное конструирование старости в современном обществе: диссер ... докт. социол. наук: 22.00.04. – Саратов, 2005. – 401 с.

TRANSLITERATION OF RESOURCES:

1. Ancy`ferova L.Y. Psy`xology`ya starosty`: osobennosty` razvy`ty`ya ly`chnosty` v pery`od pozdnej vzroslosty` \ \ Voprosy psy`xology`y`. – 2001. – № 3. – S .85-99.
2. Vozrastnaya psy`xology`ya. Uchebny`k / pod red. A.K. Belousovoj. Rostov n/D.: Feny`ks, 2012. – 591 s.
3. Vusoczskaya Y.V. Stanovleny`e y` razvy`ty`e uny`versy`tetov tret`ogo vozrasta v Germany`y`: dy`ss... kand. pedagog. nauk: 13.00.01/Y.V. Vysoczskaya. – Volgograd, 2015. – 238 s.
4. Kosharnaya, G. B. Osobennosty` obucheny`ya pozhy`lyx lyudej / G. B. Kosharnaya, E. V. Shhany`na // Y`ntegracy`ya obrazovany`ya. – 2013. – № 4 (73). – S. 57–61
5. Кононыгу`на Т.М. Geragogy`ka: Posoby`e dlya tex, kto zany`maetsya obrazovany`em pozhy`lyx lyudej. Orël: Krasnaya stroka, 2006. – 168 s.
6. Psy`xology`ya starosty` y` stareny`ya: Xrestomaty`ya: Ucheb. posoby`e dlya stud. psy`xol. fak. vyssh. ucheb. zavedeny`j / Sost. O. V. Krasnova, A. G. Ly`dere. – M.: Y`zdatel`sky`j centr «Akademy`ya», 2003. – 416 s.
7. Py`l N.V. Novoe pozы`ty`vnoe myshleny`e /N.V.Py`l.; per s angl. V.Ruby`nchy`k. – My`nsk: Popurry`, 2014. – 255s.
8. Psy`xology`ya cheloveka ot rozhdeny`ya do smerty` / Pod obshhej red. A.A. Reana. -- SPb.: PRAJM-EVROZNAK, 2002. – 656 s.
9. Robotova A. C. Lyudy` tret`ego vozrasta kak sub`ekty nepreryvnoego obrazovany`ya: metodology`ya y` osnovny`e napravleny`ya y`zucheny`ya // Nepreryvnoe obrazovany`e: XXI vek. Vypusk 4 (8), 2014 – [nauchnyj elektronnyj zhurnal] - rezhy`m dostupa: <http://1121.petrus.ru/journal/article.php?id=264>
10. Fy`rsova N. G. Obucheny`e pozhy`lyx lyudej: psy`xology`chesky`e aspekty ego organy`zacy`y` / N.G.Fy`rsova – rezhy`m dostupa:<http://mosi.ru/ru/conf/articles/obuchenie-pozhilyh-lyudej-psihologicheskie-aspekty-ego-organizacii>
11. Chekanova Э. E. Socy`al`noe konstruy`rovany`e starosty` v sovremennom obshhestve : dy`ssertacy`ya ... doktora socy`ology`chesky`x nauk : 22.00.04. – Saratov, 2005. – 401 s.