

**I. В. Маслянікова**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Навчально-науковий гуманітарний інститут  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ

*Стаття стосується проблематики освіти дорослих і присвячена саме питанню психологічного супроводу навчальної діяльності дорослих студентів. Практичний досвід показав, що психологічний супровід є досить важливим компонентом освіти дорослих, який прямо впливає на якість надання освітніх послуг дорослим студентам. Проте, з огляду на наукову літературу, з'ясовано, що ні в теоретичному, ні у практичному аспектах освіти дорослих не має цілісного уявлення про психолого-андрогічний супровід, не склалося однозначного тлумачення цього поняття, а головне – не має чіткого розуміння, хто і як його має здійснювати.*

Автором проаналізовано різні підходи до розуміння поняття «психологічний супровід» та запропоноване власне бачення психолого-андрогічного супроводу. Виходячи із практичного досвіду роботи з дорослими студентами, зазначено основні складники психологічного супроводу навчання дорослих, здійснення якого має відбуватися на груповому й індивідуальному рівнях і має передбачати: підвищення навчальної та професійної мотивації; підвищення психічної та фізичної активності; організацію продуктивного спілкування з усіма суб'єктами навчання (колеги по групі, тьютор / тренер / викладач); сприяння прогнозуванню, плануванню, аналізу, саморефлексії та самооцінюванню власної навчальної діяльності; допомогу в реалізації особистісного і творчого потенціалу дорослих студентів; створення позитивного емоційного тла в навчальній аудиторії та позбавлення від негативних емоцій. Оскільки організацією навчального процесу дорослих не передбачена відповідальна особа, яка була б компетентна здійснювати психологічний супровід, це завдання було покладено на тьютора (тренер, викладач або ін. фахівець) залежно від мети освітньої діяльності. Далі у статті розкрито суть та значення кожної із зазначених складових частин психолого-андрогічного супроводу та наповнено практичним змістом, а саме прикладами практичних вправ і психологічних рекомендацій. Ураховуючи вищевикладене, варто зазначити, що питання психологічного супроводу навчання дорослих залишається актуальною проблемою, яка потребує подальшого вивчення та розроблення як у теоретичній, так і у практичній площині.

**Ключові слова:** дорослий студент, психологічний супровід навчання дорослих, навчальна мотивація, психічна активність, продуктивне спілкування, прогнозування навчальної діяльності, творчий потенціал, позитивне емоційне тло, тьютор, тренер, викладач.

**Постановка проблеми.** Наукова проблема полягає в тому, що літературні джерела не пропонують чіткого розуміння поняття «психологічний супровід» навчання дорослих, його змістового наповнення, особливостей здійснення та відповідального суб'єкта, що, у свою чергу, негативно впливає на якість надання освітніх послуг дорослим студентам.

**Мета статті** – проаналізувати різні підходи до визнання поняття «психологічний супровід», запропонувати власне розуміння та змістове наповнення цього поняття.

**Виклад основного матеріалу.** Коли говоримо про психологічне супроводження дорослих, то нам видається принципово важливим внести ясність у термінологічний апарат, яким будемо послуговуватися в даному контексті. Розглянемо тлумачення терміна «супровід» у науковій літературі.

Так, з позиції системного підходу, у якому розвиток людини розуміється як вибір шляху вирішення проблеми й освоєння суб'єктом розвитку тих чи

інших інновацій, супровід є спеціальною допомогою суб'єкту, спрямованою на попередження і подолання проблем його розвитку. Супровід у цій ситуації спрямований на розкриття внутрішнього потенціалу особистості.

Є. Казакова визначає супровід як метод, що забезпечує створення умов для ухвалення суб'єктом розвитку оптимальних рішень у різних ситуаціях життєвого вибору (тобто в багатьох проблемних ситуаціях) [2].

Деякі дослідники (Л. Алексєєва, І. Ромазан, Т. Череднікова й ін.) зазначають, що супровід «передбачає підтримку реакцій, процесів і станів особистості, що природно розвиваються». Навіть більше, успішно організований соціально-психологічний супровід, на їхню думку, відкриває перспективи особистісного зростання, допомагає людині увійти в ту «зону розвитку», яка їй поки недоступна [1].

Ґрунтуючись на положеннях особистісно орієнтованого підходу, Є. Зеєр трактує психологічний

супровід як цілісний процес вивчення, формування, розвитку та корекції професійного становлення особистості. Водночас супроводжуваному не надаються готові рецепти вирішення його проблем, а проводяться заходи, що налаштовують його на виконання необхідних у даній ситуації дій, на вибір найкращого для нього рішення.

Згідно з Ю. Слюсаревим, супровід – неди-рективна форма допомоги, що спрямована «не просто на зміцнення або добудову, а на розвиток і саморозвиток самосвідомості особистості», яка запускає механізми саморозвитку й активізує власні ресурси людини. Під допомогою розуміється спеціально організований процес, спрямований на створення «перехідного простору» – безпечних умов, у яких стає можливим вихід особистості з відчуження (від себе, інших людей, діяльності, світу загалом), реконструкції її суб'єктивного образу світу і відновлення зв'язку із собою, іншими, діяльністю [1].

Т. Василькова за основну мету психолого-андрогічної підтримки висуває «підтримання оптимального рівня активності як психологічної основи професійної і соціальної мобільності», яка повинна забезпечити включення людини в навчально-виховну діяльність з урахуванням її психологічного потенціалу [3].

Проаналізувавши все вищесказане, ураху-вуючи специфіку теорії та методики навчання дорослих, ми пропонуємо розглядати психологіч-ний супровід навчання дорослих як систему заходів, організованих тьютором у віртуальному чи реальному освітньому середовищі, націлених на створення сприятливих умов для попередження можливих труднощів або подолання тих, що вже виникли, з метою стимулювання власних ресурсів дорослого студента, спрямованих на індивідуаль-ний освітній пошук.

Уважаємо, що в навчальній діяльності дорос-лих студентів психологічний супровід має здійс-нюватися на груповому й індивідуальному рівнях і полягає в організації:

1. Підвищення навчальної та професійної мотивації.
2. Підвищення психічної та фізичної активності.
3. Продуктивного спілкування з усіма суб'єк-тами навчання (колегами по групі, тьютором / тре-нером / викладачем).
4. Прогнозування, планування, аналізу, само-рефлексії, самооцінювання власної навчальної діяльності.
5. Реалізації особистісного і творчого потенці-алу під час навчання.
6. Позбавлення від негативних емоцій, втоми, створення позитивного емоційного тла.

Організацією навчальної діяльності дорослих не передбачено суб'єкта, який уповноважений здійснювати психологічний супровід студентів,

виходячи із вищевикладеного розуміння. Проте відсутність психологічного супроводу дорос-лих студентів істотно впливає на якість надання освітніх послуг і безпосередньо процес навчання. Ігнорування потреб учасників освітньої діяльності призводить до різного роду непорозумінь, психо-логічної напруги, знижує мотивацію до навчання, спричиняє конфліктні ситуації тощо. Тому за наяв-ності попиту на здійснення психологічного супро-воду його надає тьютор, тренер або викладач під час навчальних занять і поза ними.

Отже, перейдемо до розгляду окреслених нами вище складових частин психологічного супроводу навчання дорослих студентів на практиці.

Мотивація відповідає за спрямованість освіт-ньої діяльності, інтенсивність і тривалість збере-ження її основних параметрів. Вона формується у взаємозв'язку з розвитком світогляду, загаль-них, індивідуальних і спеціальних здібностей та з усвідомленням особистістю свого місця в житті. Мотивація складна, суперечлива і мінлива.

Існують різні мотиваційні стани: інтереси, бажання, прагнення, наміри, потяги, пристрасті, настанови (сміслові, цільові, операційні). Якщо цілеспрямовано впливати на мотиваційні стани особистості, можна вплинути на мотивацію до навчання і розвитку.

Так, психологічні проблеми дорослих учнів, які можуть негативно вплинути на навчальну мотива-цію, проявляються у страху перед взятою на себе відповідальністю за навчання, небажанні зміню-вати звичне стабільне становище, сумніви у своїх здібностях, страху проявити некомпетентність, нездатність до навчання або виявитися гірше за інших. Стабілізації власних професійних можли-востей сприятимуть вправи, спрямовані на пре-зентацію себе як професіонала в певній області знань. Вправа «Моя дитяча мрія» рекомендована для проведення на початку навчальних занять із метою знайомства учасників групи. Її вико-нання полягає в тому, що кожен пише на аркуші паперу, ким він хотів стати в дитинстві (актриса, лікар, учитель, космонавт тощо). Тьютор (тре-нер, викладач) збирає всі записи в капелюх. Далі учасники по черзі сліпим методом дістають чийсь «дитячу мрію» та озвучують її. Усі разом намага-ються вгатити цю людину і далі слухають невеличку розповідь автора цієї записки – чому саме хотілось стати цим фахівцем, наприклад лікарем, що подобалось у цій професії, чи обрала людина зрештою цю професію. Іншу вправу «Провокатор-професіонал» можна виконувати всередині навчальних зустрічей, коли учасники вже мають уявлення один про одного та можуть не лише пре-зентувати свою професію, а й обстояти свої про-фесійні можливості. Учасники розбиваються на дів групи: одні з них виконують ролі провокаторів, інші – професіоналів. Завдання «професіоналів»

полягає в тому, щоби за три хвилини розповісти про свою професійну діяльність. Далі наступні три хвилини «провокатори» ставлять такі запитання: 1. Чому це робите саме ви? 2. Чому ви робите це саме так? Запитання ставляться по декілька разів, щоби почути аргументовані відповіді про мотиви власної професійної діяльності, особливості її здійснення, професійні можливості тощо. Вправа виявляється корисною для обох груп учасників і сприяє стабілізації професійної мотивації, усвідомленню власного професійного досвіду, розвиває інтерес до навчання.

Одна з найскладніших проблем, що виникають у дорослих під час переходу від професійної до освітньої діяльності, проблема перемотивації – з мотивації на працю до мотивації на навчання. На етап переходу від професійної діяльності до навчальної варто звернути найпильнішу увагу. Оскільки найчастіше навички навчання в дорослому віці втрачені, потрібен спеціальний адаптаційний період для перебудови психологічних підсистем на нову діяльність. З огляду на особливості навчання дорослих, адаптація повинна бути керованою, спеціальною й інтенсивною. Засобом адаптації може слугувати уточнююче професійне орієнтування в межах навчання. Тут доречно знайомство із професіографією майбутньої діяльності, кваліфікаційними вимогами, перспективами зростання, типовими умовами праці, з попитом на нову професію на ринку праці й ін.

З віком як негативне явище вчені зазначають, що процеси сприйняття, запам'ятовування, мислення в дорослої людини стають не настільки продуктивними, як у дитини чи підлітка. У зв'язку із цим першорядної важливості набувають методи, прийоми та способи навчання, що сприяють підвищенню психічної та фізичної активності, спрямовані на підтримання їхнього оптимального для навчання рівня. Із цією метою тьютору (тренер, викладач) варто застосовувати на початку занять, а також у середині навчального дня вправи, спрямовані на підвищення мозкової активності, синхронізацію роботи півкуль, покращення розумової діяльності, поліпшення пам'яті й уваги, полегшення процесу читання і письма. Це можуть бути такі вправи. Вправа «Вушка», яка спрямована на енергетизацію мозку. Її виконання полягає в тому, щоби розправляти і розтягувати зовнішній край кожного вуха однойменною рукою в напрямку вгору-назовні від верхньої частини до мочки вуха (п'ять разів) та промасажувати вушну раковину. Вправа «Ліхтарики» має на меті сприяння міжпівкульній взаємодії, довільності і самоконтролю психічних функцій. Її виконання передбачає таку послідовність дій: покласти кисті на стіл; одна – стиснута в кулак, інша лежить на столі долонею; одночасно змінювати положення рук (якщо права в кулаці, а ліва – долоня, то змінити на: права –

долоня, ліва – кулак і так далі). Ще одна з ефективних вправ у цьому списку має назву «Кулак – ребро – долоня».



Рис. 1. Положення рук під час виконання вправи «Кулак – ребро – долоня»

Тьютор (тренер, викладач) показує учасникам три положення долоні на столі, які послідовно змінюють одне одного: розкрита долоня на столі, долоня, стиснута в кулак, долоня ребром на столі. Спочатку вправа виконується разом із тьютором, потім самостійно:

1. Долонею правої руки.
2. Долонею лівої руки.
3. Обома долонями одночасно.

Важливо змінювати темп виконання, то прискорюючи, то сповільнюючи його.

Говорячи про психологічні особливості психічної діяльності дорослого студента, також варто наголосити на тому, що з віком різні функції стають більш взаємозалежними, скоординованими, інтегрованими в певний цілісний ансамбль, що дозволяє людині компенсувати недоліки в розвитку однієї функції (наприклад, пам'яті) завдяки більшому розвитку іншої (наприклад, мислення). Із цією метою під час навчання дорослих студентів доречно використовувати такі методи навчання, як: аналіз проблемних і практичних ситуацій, мозковий штурм, метод асоціацій, ділові ігри, групові дискусії тощо.

Організація взаємодії та продуктивного спілкування – наступний пункт навчання дорослих, який потребує психологічного супроводу. Через різні обставини комунікативні навички дорослих студентів, які опиняються в одній навчальній аудиторії, можуть бути різними. Не всім однаково вдається сформулювати власну думку, дати зворотний зв'язок або поставити запитання. Тьютор (тренер, викладач) має спрямовувати свої зусилля на те, щоб суть діалогу між дорослими студентами полягала у визнанні унікальності один одного кожним партнером, їхньої взаємної рівності за відмінності й оригінальності думок, в орієнтації кожного на розуміння й активну інтерпретацію його думки партнером, в очікуванні відповіді та її звеличенні у власному висловленні та взаємному збагаченні партнерів діалогу. Початком такої взаємодії можуть бути вправи, спрямовані на тренування мовного апарату, наприклад за допомогою

проговорювання всім нам відомих скоромовок. Також влучними можуть бути вправи на знайомство, наприклад «Сніжний ком імені», виконання якої полягає в тому, щоб назвати по черзі слово та своє ім'я на одну літеру (добрий Дмитро) і далі передати естафету, де наступний учасник вже говорить попереднє словосполучення та своє тощо. Також можна використовувати вправи, які сприяють звичці слухати та повазі до співбесідника. Такою може бути вправа «Варіанти спілкування». Учасники розбиваються на пари та по черзі застосовують такі варіанти спілкування: синхронна розмова, ігнорування, спина до спini, активне слухання. Час використання кожного варіанту спілкування – 30 сек. Тема розмови може бути будь-якою, головне – дати зрозуміти учасникам те, наскільки важливо вміти слухати та поважати партнера по спілкуванню.

Коли йдеться про психологічний супровід навчання дорослих студентів, то прогнозування, планування, аналіз, саморефлексія та самооцінювання власної навчальної діяльності також потребують особливої уваги. Передусім важливості набувають організаційні моменти навчання, як-от: створення спільної електронної адреси, сторінки в соціальній мережі, обмін контактами, вибір відповідальної особи у групі тощо, з метою вчасної передачі інформації.

Тьютору (тренер, викладач) варто звернути увагу на чітке промовляння навчальних завдань і вимог до їх виконання, дати зрозумілі критерії оцінювання навчальних досягнень, доступні всім учасникам навчального процесу. Обов'язковим моментом для дорослих студентів є можливість вести не лише записи в зошити, а й фото- та відеоспостереження, використання диктофону з метою кращого засвоєння навчальної інформації. Крім того, у контексті вищесказаного корисне використання методу робочих груп у навчальній аудиторії дорослих студентів, де є можливість прогнозувати, планувати й оцінювати навчальні досягнення. Важливим моментом також є рекомендація тьютора (тренер, викладач) оцінити навчальні результати інших учасників і власні здобутки, аргументувати свою відповідь, спираючись на такі критерії, як: повнота, правильність, оригінальність тощо.

Дуже важливим під час навчальної діяльності дорослих студентів є реалізація їхнього особистісного і творчого потенціалу. Дорослі люди, які прийшли навчатися, мають багато досвіду – професійного, особистісного, побутового. Навчальні завдання мають бути сконструйовані з урахуванням усіх відомих моделей навчання Дейвіда Колба, яка заснована на поетапному формуванні розумових дій. Ця теорія включає цикл навчання, який складається із 4-х різних етапів та 4-х різних стилів навчання:

1. Досвід – надбання нового чи нова інтерпретація старого.
2. Аналіз / рефлексія – осмислення досвіду.
3. Теорія – формування теоретичних моделей.
4. Практика – активне експериментування, використання нового досвіду.

Доречним буде використання тьютором (тренер, викладач) під час навчання методу творчих проєктів (індивідуальні чи групові), коли дорослі студенти мають можливість сконструювати власні ідеї, оригінально їх оформити з урахуванням творчого підходу та технічних можливостей, проголосити їх із метою отримання зворотного зв'язку від своїх колег.

Емоційна складова частина навчального процесу має особливе значення, зокрема, коли йдеться про дорослих студентів. Зважаючи на умови сьогодення, дорослі люди постійно перебувають під дією стресогенних чинників, конфліктних ситуацій, часто переживають втому, негативні емоції, що призводить до емоційного виснаження. Перебування в навчальній аудиторії для дорослої людини не зовсім стандартна ситуація, тому емоційного напруження не уникнути. Отже, доречно проводити вправи, спрямовані на розслаблення та позбавлення від негативних емоцій. Серед списку таких вправа «Водорість», її виконання передбачає повільні рухи цієї рослини, яку штовхає вода. Вправу можна робити як із відкритими, так і із заплющеними очима. Час виконання – до 3-х хвилин. Наступна вправа, спрямована на розслаблення всього тіла, має назву «Скручування». Під час її виконання руки тримають уздовж тіла, рухи повільні, ліворуч, праворуч, нагадують спіраль. Вправа «Докучлива муха» має на меті зняття напруження м'язів обличчя. Учаснику треба уявити, що прилетіла докучлива комаха, яка опускається прямо на ніс. Завданням є без допомоги рук прогнати її. Треба зморщувати ніс, зробити стільки зморшок на носі, скільки потрібно, крутити носом – угору, убоки. Після розслаблення однієї частини обличчя можна переходити до іншої – лоба, підборіддя тощо. Вправа робиться до отримання приємних розслаблюючих відчуттів. Подібні вправи можуть бути використані тьютором (тренер, викладач) перед початком навчальних занять та в перервах між ними.

**Висновки.** Підбиваючи підсумок сказаному вище, ми можемо констатувати, що аналіз наукової літератури з даної проблеми показав достатню вивченість педагогічних аспектів теорії та методики освіти дорослих. Водночас потребує подальшого вивчення психологічний аспект навчання дорослих, а саме психолого-андрогічний супровід. За наявності попиту у практичній площині на цей важливий аспект освітньої діяльності в науці не склалося цілісного уявлення про зміст, особливості здійснення психологічного супроводу освіти дорослих і компетентного суб'єкта, який відповідає за якість його надання студентам.

**Література:**

1. Адольф В., Ильина Н. Инновационная деятельность педагога в процессе его профессионального становления ; Агентство образования адм. Краснояр. края, Краснояр. краев. ин-т повышения квалификации и проф. переподгот. работников образования. Красноярск : Поликом, 2007. 190 с.
  2. Бизяева А. Психология думающего учителя. *Педагогическая рефлексия*. Псков : ПГПИ им. С.М. Кирова, 2004. 216 с.
  3. Василькова Т. Основы андрагогики : учебное пособие. Москва : Кнорус, 2009. 256 с.
  4. Липский И. Социальная педагогика. Москва : Дашков и К., 2017. 280 с.
- 

**Maslianikova I. V. Psychological support for adult education**

*The article refers to the problems of adult education and is devoted to the issue of psychological support of educational activities of adult students. Practical experience has shown that psychological support is quite an important component of adult education, which directly affects the provision of educational services to adult students. However, given the scientific literature, it was found that neither in the theoretical nor in the practical aspect of adult education has a holistic view of the psychological and andragogical support, there was no clear interpretation of this concept, and most importantly – has no clear understanding of who and how it should be implemented.*

*The author analyzed different approaches to understanding the concept of “psychological support” and offered his own vision of psychological support of adults. Based on practical experience in working with adult students, it was pointed out the main components of the psychological support of adult education, the implementation of which should take place both at the group and individual levels and should include: increase of educational and professional motivation; increase of mental and physical activity; organization of productive communication with all subjects of training (group colleagues, tutor/trainer/teacher); assistance in forecasting, planning, analysis, self-reflection, self-assessment of own educational activity; assistance in the implementation of personal and creative potential of adult students; creating a positive emotional background in the classroom and getting rid of negative emotions. Since the organization of the educational process of adults does not provide a responsible person who would be competent to carry out psychological support, this task was assigned to the tutor (coach, teacher or other specialist), depending on the purpose of educational activities. Further, the article discloses the essence and significance of each of the components of the psychological support of adult education for filled with practical content, namely, examples of practical exercises and psychological recommendations. Taking into account the above, it should be noted that the issue of psychological support of adult education continues to be quite an urgent problem that requires further study and development both in theory and in practice.*

**Key words:** *adult student, psychological support of adult education, educational motivation, mental activity, productive communication, forecasting of educational activities, creativity, positive emotional background, tutor, coach, teacher.*