



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

**ПРОЄКТ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ І  
ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАННЯ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ, ЩО  
МАЮТЬ ВІК ПОНАД 45 РОКІВ**

Одеса – 2025

Марина Боделан, Оксана Савельєва. Методичні рекомендації щодо організації і проведення навчання зі здобувачами, що мають вік понад 45 років. Одеса. «Одеська політехніка, 2025 – 8 с.

## ВСТУП

У сучасному світі, що швидко змінюється, концепція навчання впродовж життя (Life Long Learning – LLL) набуває критичного значення, особливо для дорослих, які прагнуть підтримувати свою конкурентоспроможність, освоювати нові професії або підвищувати кваліфікацію. Цей процес є життєво важливим як для особистого розвитку, так і для економічної стійкості країни.

Урахування вікової періодизації є ключовим фактором у забезпеченні ефективного та інклюзивного освітнього процесу в Національному університеті «Одеська політехніка». Розуміння психологічних та педагогічних особливостей різних вікових груп дозволяє викладачам адаптувати методи навчання, створювати сприятливе навчальне середовище та підтримувати здобувачів у досягненні їхніх освітніх цілей.

Ці методичні вказівки розроблено для викладачів Одеської політехніки, які працюють з особливою категорією здобувачів освіти – дорослими особами віком 45 років і старше. До цієї категорії часто належать ті, хто отримує другу вищу освіту за першим (бакалаврським) або другим (магістерським) рівнем, а також проходить навчання за програмами підвищення кваліфікації (гнучкі мікрокредитні програми), що пропонуються Навчально-науковими інститутами та Центром післядипломної освіти, індивідуальної підготовки та перепідготовки Одеської політехніки. Методичні вказівки також доцільно використовувати при підготовці навчальних матеріалів з просвітницькими цілями для широкого кола слухачів, серед яких можуть бути особи зазначеної категорії. Здобувачі цієї вікової групи часто повертаються до навчання з метою перекваліфікації або професійного зростання. Вони мають значний життєвий та професійний досвід, що впливає на їхні освітні потреби та очікування. Згідно з дослідженнями, такі здобувачі цінують навчання, яке дозволяє інтегрувати нові знання з наявним досвідом та застосовувати їх у практичних ситуаціях. Вони також можуть стикатися з викликами, пов'язаними з балансуванням між навчанням, роботою та сімейними обов'язками, а також з певними когнітивними змінами, що притаманні зазначеній категорії, наприклад, зниження швидкості обробки нової інформації, зменшення ефективності робочої пам'яті та когнітивної гнучкості, що ускладнює багатозадачність, адаптацію до нових технологій і швидке прийняття рішень. Водночас зростає ризик когнітивної стомлюваності та помилок при роботі з незнайомими або абстрактними завданнями. Герагогіка, як підхід до навчання літніх дорослих, підкреслює важливість врахування фізіологічних та психологічних змін, що супроводжують старіння, та адаптації освітнього процесу відповідно до цих змін.

## **1 ПРИНЦИПИ АНДРОГОГІКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ДОРΟΣЛИХ**

Дорослі здобувачі освіти (45+) мають значний життєвий та професійний досвід, який має бути інтегровано у освітній процес.

Дорослі здобувачі мотивовані до навчання, коли розуміють його практичну цінність для їхнього життя/кар'єри. Вони прагнуть самостійності у навчанні та готові вчитися тоді, коли їм потрібно вирішити конкретну проблему або досягти конкретної мети.

На початку навчання їм потрібно чітко артикулювати навчальну мету та очікувані результати у контексті кар'єрного зростання або зміни професії.

*Принципи* побудови навчальної взаємодії з дорослими здобувачами:

- долученість здобувачів до планування частини курсу, надання зворотного зв'язку щодо методів викладання;
- практикоорієнтованість, демонстрація відповідності теоретичного матеріалу до поточної або бажаної професійної діяльності;
- використання прикладів з їхнього професійного досвіду;
- використання кейс-стаді, проблемно-орієнтованого навчання (Problem-Based Learning, PBL) та дискусій, аналіз власного професійного досвіду крізь призму нового матеріалу;
- навчання, орієнтоване на вирішення проблем та можливості негайного застосування;
- розробка практичних завдань/проектів, що імітують реальні робочі ситуації.

## **2 МЕТОДИ ТА СТРАТЕГІЇ ВИКЛАДАННЯ**

Для викладання здобувачам таких вікових груп необхідно обирати методи, що активізують мислення, спираються на досвід і сприяють співпраці:

- **інтерактивні та дискусійні методи:**
  - а) кейс-стаді (Case Studies): надання реальних або гіпотетичних професійних ситуацій для аналізу та пошуку рішень;
  - б) дебати та круглі столи: сприяють критичному мисленню та розгляду проблеми з різних точок зору;
  - в) метод «мозкового штурму»: використовуйте для спільного пошуку нестандартних рішень;
- **проектно-орієнтоване навчання** (Project-Based Learning, PBL): студенти працюють над тривалими, комплексними проектами, що вимагають

інтеграції знань з різних розділів/дисциплін. Це максимально наближає процес до реальних робочих завдань.

– **колаборативне та групове навчання**: створення різновікових та різнодосвідних груп для спільної роботи. Дорослі можуть виступати менторами для молодших студентів, і навпаки, що сприяє взаємонавчанню;

– **метод рефлексії**: запровадьте журнали рефлексії або щотижневі звіти, де студенти аналізують, як нові знання корелюють з їхнім попереднім досвідом і як вони планують застосовувати вивчене.

### 3 ТЕХНОЛОГІЇ ТА ФОРМАТИ НАВЧАННЯ

Ефективне використання технологій має вирішальне значення, особливо для мікрокредитних програм та навчання за заочною формою. Для навчання рекомендовано застосовувати наступні технології:

– **змішане навчання (Blended Learning)**: поєднання очного (для дискусій, групової роботи та практичних занять) та дистанційного навчання (для самостійного опрацювання матеріалу, лекцій, тестів), що забезпечує дорослим гнучкість у плануванні, що є критично важливим, оскільки вони часто поєднують навчання з роботою та сімейними обов'язками;

– **використання LMS (Learning Management Systems)**: використання Moodle, Google Classroom або інші платформи для організації доступу до матеріалів (лекції, відео, додаткова література), спілкування (форуми, чати) та контролю (тести, завдання);

– **відеоконтент**: відеолекції мають бути короткими і структурованими (5-15 хвилин), щоб полегшити засвоєння матеріалу; вебінари та онлайн-зустрічі мають бути максимально інтерактивними;

– **мікронавчання (Microlearning)**: актуально для мікрокредитних програм – складний матеріал задля утримання уваги розбивається на невеликі, автономні модулі, які можна вивчати швидко.

### 4 АДАПТАЦІЯ ТА ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Дорослі вимагають більше часу на засвоєння нового матеріалу, особливо якщо він не пов'язаний з їхнім попереднім досвідом, тому при їхньому навчанні рекомендуємо керуватись наступними принципами:

– **темп і обсяг**:

- а) уникайте перевантаження інформацією в одному навчальному блоці;
- б) передбачте повторення ключових понять одразу після пояснення (короткий підсумок);
- в) регулярно повертайтеся до повторення теми упродовж заняття (рефлексія застосування);
- г) говоріть повільно, чітко та з паузами після кожної важливої думки;
- д) розбивайте заняття на невеликі змістовні частини (5 – 15 хв кожна);
- е) робіть короткий огляд попереднього матеріалу на наступному занятті;

– **технологічна компетентність:**

- а) надайте чіткі, покрокові інструкції щодо використання навчальних платформ та інструментів;
- б) проведіть вступні орієнтаційні сесії;

– **зворотний зв'язок (Feedback):**

- а) надавайте конструктивний, своєчасний та заохочувальний зворотний зв'язок;
- б) звертайте увагу не лише на помилки, але й на прогрес;
- в) фокусуйтеся на покращенні, а не на оцінці.

**Прийоми, які варто використовувати викладачам під час викладання:**

- **скажи:** поясніть нове поняття словами.
- **покажи:** продемонструйте приклад (на екрані, дошці, у зошиті).
- **повтори:** разом із групою, попросіть когось пояснити своїми словами.
- **закріпи:** дайте просте завдання або ситуацію, де можна застосувати.

**Інструменти для подачі матеріалу**

- слайди з мінімумом тексту (1 ідея — 1 слайд);
- таймер або годинник для орієнтації в часі;
- роздаткові матеріали з короткими тезами, кроками, інструкціями.

## 5 ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ЗМІШАНОГО ТА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Інструмент/платформа	Призначення	Функціонал
<b>Moodle / Google Classroom / Canvas</b>	Розміщення матеріалів, форумів, завдань, тестів.	Забезпечує асинхронний доступ до матеріалів 24/7, що дозволяє поєднувати навчання з роботою. Централізоване місце для всіх ресурсів.
<b>Zoom / Microsoft Teams / Google Meet</b>	Синхронні онлайн-зустрічі, вебінари, консультації.	Сприяє соціальній взаємодії (критично важливий для дорослих), дозволяє проводити інтерактивні дискусії та розбиття на групи (Breakout Rooms).
<b>Хмарні сховища (Google Drive, Dropbox)</b>	Обмін проектами, спільна робота над документами, збереження великих файлів.	Спрощує колаборативну роботу над груповими проектами, надаючи спільний простір для документів

## 6 ПРИКІНЦЕВІ УЗАГАЛЬНЕННЯ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ ДОРΟΣЛИХ

Організація навчання дорослих здобувачів віком 45+ потребує від викладача усвідомленого, гнучкого та емпатійного підходу, який враховує як їхній значний життєвий і професійний досвід, так і можливі когнітивні особливості цієї вікової групи.

Ефективний освітній процес ґрунтується на чіткому структуруванні матеріалу, практичній спрямованості, доступності технологічних інструментів та наданні регулярного, підтримувального зворотного зв'язку.

Застосування принципів андрагогіки та врахування рекомендацій, викладених у цьому документі, сприятиме підвищенню мотивації дорослих здобувачів, створить для них комфортне навчальне середовище та забезпечить кращі результати засвоєння матеріалу.

**Мета цих рекомендацій** – надати викладачам структурований набір принципів, методів та технологічних інструментів, які відповідають унікальним потребам дорослої аудиторії; створення сприятливого, мотивуючого та практично орієнтованого навчального середовища, яке максимально сприятиме успішному здобуттю нових компетенцій дорослими студентами та їхньому швидкому поверненню до активної професійної діяльності.

Методичні вказівки мають стати основою для подальшого вдосконалення освітніх практик в університеті та розвитку інклюзивної культури навчання впродовж життя.

## Список використаних джерел

1. Andragogy. (n.d.). In *Wikipedia*. Retrieved from <https://en.wikipedia.org/wiki/Andragogy>
2. Geragogy. (n.d.). In *Wikipedia*. Retrieved from <https://en.wikipedia.org/wiki/Geragogyen.wikipedia.org>
3. Lewis, N., & Bryan, V. (2021). Andragogy and teaching techniques to enhance adult learners' experience. *Journal of Nursing Education and Practice*, 11(11), 31–36. <https://doi.org/10.5430/jnep.v11n11p31researchgate.net>
4. Clair, R. (2024). Andragogy: Past and Present Potential. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 2024(173), 9–18. <https://doi.org/10.1002/ace.20546onlinelibrary.wiley.com>
5. The Experiences of Older Adult Learners in Higher Education. (2021). *Walden University Dissertations and Doctoral Studies*. Retrieved from <https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=16881&context=dissertationsscholarworks.waldenu.edu>
6. Age Inclusivity In Higher Education. (n.d.). *GSA Enrich*. Retrieved from <https://gsaenrich.geron.org/age-inclusivity-in-higher-educationgsaenrich.geron.org>
7. Adult Learning Theory. (n.d.). *JAHSE:PRE - The University of Utah*. Retrieved from <https://jahse.med.utah.edu/adult-learning-theory/jahse.med.utah.edu+1neit.edu+1>
8. What is Adult Learning Theory: A Comprehensive Guide. (n.d.). *New England Institute of Technology*. Retrieved from <https://www.neit.edu/blog/what-is-adult-learning-theoryneit.edu>
9. Necessity: One thing uni students want. (2025, May 30). *News.com.au*. Retrieved from <https://www.news.com.au/lifestyle/real-life/doesnt-actually-help-university-responds-to-albos-hecs-cuts/news-story/eca570df245b675480b31450699c0414news.com.au>
10. Andragogy in the Age of AI: Transformative Pathways for Adult Learning. (n.d.). *Franklin University Faculty and Staff Publications*. Retrieved from <https://fuse.franklin.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1139&context=facstaff-pubfuse.franklin.edu>