



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Затверджено  
наказом т.в.о ректора  
від 19.05.2026 № 46

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

Марина Боделан, Оксана Савельєва, Світлана Філіппова. Методичні рекомендації щодо організації і проведення навчання зі здобувачами, що мають вік понад 45 років. Одеса. «Одеська політехніка, 2026 – 11 с.

## ВСТУП

У сучасному динамічному світі концепція навчання впродовж життя (*Lifelong Learning – LLL*) перетворилася з теоретичної моделі на критичну необхідність. Цей процес є життєво важливим як для особистого розвитку, так і для економічної стійкості країни. Для Національного університету «Одеська політехніка» розвиток інклюзивного освітнього середовища, адаптованого до потреб дорослих здобувачів, є стратегічним пріоритетом, що сприяє як професійному зростанню особистості, так і економічній стійкості країни в умовах полікризовості.

Ці методичні рекомендації розроблені з урахуванням вікової періодизації та специфічних соціально-психологічних чинників, що впливають на навчання осіб віком понад 45 років. 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.

Особливу увагу приділено категоріям здобувачів, чий освітній шлях супроводжується значними життєвими трансформаціями: ветеранам та учасникам бойових дій, які проходять процес професійної реінтеграції, а також внутрішньо переміщеним особам (ВПО), що прагнуть відновити свій соціальний та професійний статус.

Ефективність навчання дорослих безпосередньо залежить від розуміння андрагогічних принципів, де ключовими факторами виступають:

- свідомий запит на знання;
- використання власного досвіду;
- можливість негайної реалізації отриманих компетенцій у професійній діяльності;
- психоемоційна підтримка, що створює безпечне, безбар'єрне середовище, яке нівелює когнітивні та емоційні бар'єри (наслідки хронічного стресу, контузій або тривалої перерви в освіті).

Запропоновані рекомендації спрямовані на допомогу науково-педагогічним працівникам у виборі оптимальних методів, технологій та інструментів викладання, що дозволять забезпечити високу якість підготовки фахівців, здатних до ефективної діяльності у мінливому середовищі.

## 1 ПРИНЦИПИ 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;
- навчання, орієнтоване на вирішення проблем та можливості негайного застосування;
- розробка практичних завдань/проектів, що імітують реальні робочі ситуації.

***Ветерани та учасники бойових дій (УБД)*** часто належать до цієї вікової категорії, проте мають додаткові потреби, пов'язані з бойовим досвідом, можливою інвалідизацією та процесом соціальної реінтеграції. Тому при роботі з ними слід:

- *визнавати бойовий досвід як професійну компетенцію*, тобто розглядати навички, здобуті під час служби (лідерство, стресостійкість, логістика), як частину їхнього професійного базису, що підлягає інтеграції в освітній процес;
- *врахувати наявні функціональні обмеження*, тобто навчання базувати на адаптивній інклюзивності та компенсаторності, що враховує специфіку сенсорних та моторних порушень (рух-зір-слух);
- *акцентувати на «місії» навчання*, оскільки для ветеранів важливо розуміти не лише практичну цінність для кар'єри, а й суспільну значущість їхньої нової професійної ролі в контексті відбудови країни.

***Освітні потреби жінок зі статусом внутрішньо переміщених осіб (ВПО)*** часто визначаються не лише віковими змінами, а й соціально-психологічним навантаженням, пов'язаним із втратою дому та необхідністю адаптації в новій громаді. Тому при роботі з ними слід дотримуватися таких принципів:

– *пріоритет швидкої професіоналізації*, оскільки жінки ВПО часто потребують навчання, яке дає змогу максимально швидко отримати навички для працевлаштування на новому місці;

– *подолання «синдрому відкладеного життя»*, для чого на початку навчання важливо підкреслити, що здобуті компетенції допоможуть стабілізувати своє життя та добробут родини саме зараз, а не в далекому майбутньому.

## 2 МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ

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

– **інтерактивні та дискусійні методи:**

а) кейс-стаді (Case Studies): надають реальні або гіпотетичні професійні ситуації для аналізу та пошуку рішень;

б) дебати та круглі столи: сприяють критичному мисленню та розгляду проблеми з різних точок зору;

в) «мозкового штурму»: сприяють спільному пошуку нестандартних рішень;

– **проектно-орієнтоване навчання** (Project-Based Learning, PBL): робота над комплексними проектами, що вимагають інтеграції знань з різних розділів/дисциплін та забезпечують наближення процесу навчання до реальних робочих завдань;

– **колаборативне та групове навчання**: створення різновікових та різнодосвідних груп для спільної роботи та взаємонавчання, в яких здобувачі старшого віку можуть виступати менторами для молодших, і навпаки;

– **метод рефлексії**: запровадження журналів рефлексії або щотижневих звітів, в яких здобувачі аналізують, як нові знання корелюють з їхнім попереднім досвідом і як вони планують застосовувати вивчене.

*При роботі з ветеранами та учасниками бойових дій потрібні:*

– **безпечне середовище для дискусій**: при проведенні дебатів та круглих столів слід уникати тем, що можуть бути пов'язані з травматичним досвідом здобувачів;

– **чітка ієрархія та структура**: ветерани та УБД звикли до чіткої структури управління, тому використання методу рефлексії варто доповнити зрозумілими алгоритмами виконання завдань (чек-листами).

*При роботі з жінками зі статусом внутрішньо переміщених осіб (ВПО) доцільним стає:*

- **колаборативне навчання як інструмент соціалізації**, оскільки створення різнодосвідних груп допомагає жінкам ВПО швидше інтегруватися в місцеву спільноту;
- **застосування методу рефлексії через призму адаптації**, за яким використання журналів рефлексії допомагає аналізувати, як нові знання допомагають жінкам ВПО у вирішенні життєвих проблем у нових обставинах.

### **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 здобувачам гнучкість у плануванні свого навчання та є критично важливим, оскільки вони часто поєднують навчання з роботою та сімейними обов'язками;
- **використання LMS (Learning Management Systems)**: використання Moodle, Google Classroom або інших платформ для забезпечення можливості постійного доступу до навчальних (лекції, відео, додаткова література), спілкування (форуми, чати) та контрольних (тести, завдання) матеріалів;
- **мікронавчання (Microlearning)**: актуально для мікрокредитних програм – складний матеріал задля утримання уваги розбивається на невеликі, автономні модулі, які можна вивчати швидко.

Відеолекції мають бути короткими і структурованими (5-15 хвилин), щоб полегшити засвоєння матеріалу; вебінари та онлайн-зустрічі мають бути максимально інтерактивними;

*При роботі з ветеранами та учасниками бойових дій потрібні:*

- **асинхронний режим як пріоритет**: щоб здобувач міг навчатися у періоди найкращого психоемоційного стану;
- **максимальна формалізованість формату процесу навчання та підвищена гнучкість графіку навчання через планові/непланові медичні потреби**: чітка та лаконічна формалізація контрольних і навчальних процедур;
- **адаптивність інтерфейсів**: забезпечення асистентських технологій (Screen Readers) у LMS системах для осіб із пораненнями або контузіями.

*При роботі з жінками ВПО потрібно забезпечити:*

– **підвищену гнучкість**, оскільки жінки ВПО часто стикаються з подвійним навантаженням (пошук житла, оформлення допомоги, догляд за дітьми чи літніми родичами), тому змішане навчання (Blended Learning) для них є критично важливим;

– **мікронавчання (Microlearning)**: короткі модулі дозволяють жінкам ВПО навчатися в умовах нестабільного графіку роботи, обмеженого доступу до персонального комп'ютера.

## 4 АДАПТАЦІЯ ТА ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

4.1 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;

*При роботі з ветеранами та учасниками бойових дій потрібно:*

ж) врахувати наслідки контузій – когнітивні порушення (зниження швидкості обробки інформації, погіршення концентрації уваги та труднощі з пам'яттю), емоційну нестабільність (підвищену дратівливість, тривожність, швидку психічну втомлюваність під час тривалих занять), фізичні проблеми (головні болі, запаморочення, чутливість до гучних звуків або яскравого світла), застосовуючи режим «тиші» для створення спокійного середовища без різких подразників, що критично для осіб, які перенесли контузію;

з) додатково збільшити час на виконання тестів та письмових

завдань та дозувати навантаження, оскільки у ветеранів може спостерігатися підвищена втомлюваність та зниження концентрації.

– **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.

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

– розповідь: поясніть нове поняття словами;

– показ: продемонструйте приклад (на екрані, дошці, у зошиті);

– повтор: попросіть когось пояснити своїми словами;

– закріплення: дайте просте завдання або ситуацію, де можна застосувати отримані знання.

*При роботі з ветеранами та учасниками бойових дій потрібні:*

– **сенсорний комфорт та фізичний простір:** уникайте різких гучних звуків, забезпечте можливість для ветерана обрати місце в аудиторії (часто вони воліють сидіти обличчям до дверей);

– **особливості психологічної підтримки (Feedback):** зворотний зв'язок має бути максимально прямим і прозорим, уникайте двозначності для формування довіри між викладачем та ветераном.

*При роботі з жінками ВПО потрібно забезпечити:*

– **повільний темп викладання та часті повторення ключових понять:** врахуйте можливість посиленого хронічного стресу через переміщення, що впливає на когнітивну гнучкість подібно до вікових змін;

– **створення безпечного простору (Safe Space):** уникайте завдання, що вимагають детального опису минулого досвіду, оскільки це може бути травматичним (аналіз кейсів руйнування інфраструктури, наслідки насилля тощо);

– **зворотний зв'язок як засіб підтримки:** фокусуйтеся на успіхах та прогресі, оскільки це є критичним для відновлення впевненості у власних силах після втрати соціального статусу.

### 4.3 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;
- короткі відео ролики (відео інструкції).

## 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 важливій 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
<b>*Психологічна підтримка</b>	<i>Інтеграція контактів університетської служби психологічної допомоги безпосередньо в курс на платформі Moodle або Google Classroom (<a href="https://op.edu.ua/news/13516">https://op.edu.ua/news/13516</a>).</i>	

## 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.

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

## Список використаних джерел

1. 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>
2. 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>
3. The Experiences of Older Adult Learners in Higher Education. (2021). *Walden University Dissertations and Doctoral Studies*. Retrieved from <https://surl.li/codfbn>
4. Age Inclusivity In Higher Education. (n.d.). *GSA Enrich*. Retrieved from <https://gsaenrich.geron.org/age-inclusivity-in-higher-educationgsaenrich.geron.org>
5. 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>
6. 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>
7. Necessity: One thing uni students want. (2025, May 30). *News.com.au*. Retrieved from <https://surl.li/hktag>
8. 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>
9. Балан О.С., Морріс К., Шепель М.Є., Балан А.А., Савченко Д.В., Самарченко І.І. Інструменти цифровізації як засіб підвищення рівня доступності до якісної освіти і успішної адаптації ветеранів: Аналітичне дослідження. Одеса-Портсмут: Одеська політехніка; Університет Портсмуту, 2023. 56 с. [https://economics.op.edu.ua//files/analytics/UUT6\\_Veterans\\_Analytics\\_U.pdf](https://economics.op.edu.ua//files/analytics/UUT6_Veterans_Analytics_U.pdf)
10. Filyppova S., Fox L., Svinarova H., Gramatik G. (2023). Analysis of the impact of the military conflict with Russia on women and children of Ukraine: Analytical research. Odesa-Portsmouth: Odesa Polytechnic; University of Portsmouth, 33 p. [https://economics.net.ua/files/analytics/01\\_UUT11\\_1\\_analytical-research\\_E.pdf](https://economics.net.ua/files/analytics/01_UUT11_1_analytical-research_E.pdf)