УДК 37.013.83:159.947
DOI https://doi.org/10.24919/2308-4863/83-2-45

Галина КОТ,
orcid.org/0000-0002-4214-0648
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри філософії та педагогіки
Київського національного університету культури і мистецтв
(Київ, Україна) kgn50000@gmail.com

Марина ДІДЕНКО,
orcid.org/0000-0001-8386-6755
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри філософії та педагогіки
Київського національного університету культури і мистецтв
(Київ, Україна) didenko.m@ukr.net

ОСВІТА ДЛЯ ДОРОСЛИХ: ЯК ПОБОРОТИ СТРАХ НАВЧАННЯ

Інтенсивний технологічний процес вимагає від людини постійного розвитку з метою адаптації до нових умов. Тому здобуття нових знань та навичок стає необхідністю не лише для молоді, а й для дорослих. Багато хто з них стикається зі страхом змін, що може стати серйозною перешкодою на шляху до навчання та саморозвитку. У статті розглянуто особливості страху навчання у дорослому віці та охарактеризовано ключові стратегії його подолання.

Констатується, що освіта для дорослих – важливий інструмент професійного та особистісного розвитку. Утім, часто навчання у дорослому віці супроводжується психологічними бар'єрами, викликаними страхом – природною емоцією, яка допомагає захиститися від небезпек або різких змін завдяки низці фізіологічних процесів. Його основні причини можна поділити на внутрішні (страх невдачі, критики, недостатності власних знань, невпевненості у своїх здібностях, низька самооцінка, негативний шкільний досвід, перфекціонізм) і зовнішні (суспільний тиск, соціокультурні стереотипи, брак часу).

Зроблено висновки, що для подолання страху навчання доцільно: зрозуміти причини страху; знайти чи сформувати внутрішню мотивацію на основі усвідомлення власних потреб і цілей; переглянути свої переконання щодо здатності до навчання у дорослому віці; звернутися за підтримкою до професіоналів, друзів, родини, а також до групи однодумців; використовувати сучасні методи навчання (індивідуальні програми, дистанційне, неструктуроване, онлайн навчання); розвивати навички тайм-менеджменту та ін.

Освіта для дорослих має не лише інструментальний, а й трансформаційний потенціал, сприяючи підвищенню якості життя та розширенню можливостей кожного, процес, який має приносити задоволення і відкривати безліч нових перспектив. Тому подолання пов'язаних із навчанням страхів у дорослих потребує комплексного підходу і з боку організаторів освітнього процесу. Він має включати психологічну підтримку, адаптацію навчального режиму до потреб дорослих, створення умов для комфортного і безперервного навчання.

Ключові слова: *освіта дорослих, страх навчання, мотивація, особистісний розвиток.*

Halyna KOT,
orcid.org/0000-0002-4214-0648
Ph.D. in Psychological Sciences, Professor,
Professor at the Department of Philosophy and Pedagogy
Kyiv National University of Culture and Arts
(Kyiv, Ukraine) kgn50000@gmail.com

Maryna DIDENKO,
orcid.org/0000-0001-8386-6755
Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department of Philosophy and Pedagogy
Kyiv National University of Culture and Arts
(Kyiv, Ukraine) didenko.m@ukr.net

ADULT EDUCATION: HOW TO OVERCOME THE FEAR OF LEARNING

The intensive technological process requires a person to constantly develop in order to adapt to new conditions. Therefore, acquiring new knowledge and skills becomes a necessity not only for young people, but also for adults. Many of them face a fear of change, which can become a serious obstacle to learning and self-development. The article examines the features of the fear of learning in adulthood and describes key strategies for overcoming it.

It is stated that adult education is an important tool for professional and personal development. However, learning in adulthood is often accompanied by psychological barriers caused by fear – a natural emotion that helps protect against dangers or sudden changes due to a number of physiological processes. Its main causes can be divided into internal (fear of failure, criticism, lack of one's own knowledge, lack of confidence in one's abilities, low self-esteem, negative school experience, perfectionism) and external (social pressure, sociocultural stereotypes, lack of time).

It was concluded that to overcome the fear of learning, it is advisable to: understand the causes of fear; find or form internal motivation based on awareness of one's own needs and goals; reconsider one's beliefs about the ability to learn in adulthood; seek support from professionals, friends, family, and a group of like-minded people; use modern learning methods (individual programs, distance, unstructured, online learning); develop time management skills, etc.

Adult education has not only instrumental, but also transformative potential, contributing to improving the quality of life and expanding the opportunities of everyone, a process that should bring satisfaction and open up many new prospects. Therefore, overcoming fears associated with learning in adults requires a comprehensive approach from the organizers of the educational process. It should include psychological support, adapting the learning regime to the needs of adults, creating conditions for comfortable and continuous learning.

Key words: *adult education, fear of learning, motivation, personal development.*

Постановка проблеми. Сучасний світ вимагає від людини постійного розвитку з метою адаптації до нових умов, які постійно трансформуються. У 70-і роки ХХ ст. вчені навіть зробили висновок, що головна загроза для людства – «стрімке відставання здатності людини справлятися зі змінами в навколишньому її світі від темпів цих змін (...) Але економічні, соціальні, моральні проблеми сьогоднішнього світу не можуть чекати свого вирішення до завтра. Виходить, необхідно починати термінові заходи для підвищення компетентності дорослих людей, тих, на чиїх плечах лежить відповідальність за сьогоднішнє життя» (Левченко, 2015: 91).

Втрата робочих місць через інтенсивний технологічний прогрес, а як результат – невизначеність щодо майбутнього – також змусили багатьох розглянути можливість отримати додаткову освіту. Так здобуття нових знань та навичок стає необхідністю не лише для молоді, а й для дорослих. Навчання та освіта стають не лише фундаментальними запоруками особистісного та професійного зростання, а й «спроможні забезпечити дорослу людину знаннями, уміннями й навичками задля дії у відповідь на суспільні виклики» (Лук'янова, 2020: 4).

Утім, будь-то ступінь магістра, бакалавра чи ін. – динаміка навчання може бути важкою для дорослої людини. Сама думка дізнатися щось нове може викликати непереборне почуття тривоги. Це явище відоме як софофобія – поняття, яке стосується ірраціонального страху перед отриманням нових знань.

Страх – дуже сильна емоція, яка може досягти великої інтенсивності, коли людина усвідомлює фактор загрози фізично, психічно, емоційно чи соціально, страх змушує її реагувати через низку фізіологічних змін, що часто супроводжується органічною реакцією (Calles, 2004).

Відтак багато хто стикається зі страхом змін, що може стати серйозною перешкодою на шляху до навчання та саморозвитку. Це, у свою чергу, потребує дослідження особливостей цього феномена, зокрема пошуку способів мінімізації його впливу.

Аналіз досліджень. Освіта для дорослих вже тривалий час перебуває в колі наукового зацікавлення і українських, і зарубіжних вчених.

У розділі 9 «Ідентифікація страху перед навчанням і його вирішення в освіті та навчанні дорослих: як виявити свого «внутрішнього парашутиста» книги «Мотивація та імпульс в онлайн-освіті дорослих» Дж.-Л. Лалло Шарп, спираючись на концепції соціально-емоційного навчання, коннективізм, технології в освіті та андрагогіку, пояснює, як страх стає перешкодою для навчання дорослих та які переваги має онлайн освіта для вирішення цієї проблеми (Lallo Sharp, 2023).

У публікації «Навчання дорослих у формі дистанційної, змішаної або онлайн освіти» П. Іноxоса-Ролдан також аналізує переваги дистанційного, змішаного або онлайн навчання для дорослих. Автор, крім того, аналізує особливості дорослого з точки зору його особистості, здібностей, сильних сторін і недоліків (Inojosa-Roldán, 2023).

Б.-Д. Перрі у статті «Страх і навчання: пов'язані з травмою фактори у процесі навчання дорослих» подає і обґрунтовує поради для педагогів, які навчають дорослих, що у дитинстві отримали негативний досвід від навчання (Perry, 2006).

У монографії «Освіта дорослих: сучасні стратегії і практики в Україні та зарубіжжі» українська дослідниця Л. Лук'янова висвітлює теоретико-методологічні, методичні та дидактичні засади освітньо-андрагогічної діяльності у системі освіти дорослих (Лук'янова, 2020: 4).

І. Левченко у статті «Освіта дорослих як наукова проблема» на основі системного підходу до вивчення, аналізу та психолого-педагогічних фактів і явищ аналізує термін «андрагогіка» (Левченко, 2015).

У публікації «Освіта для дорослих: форма та зміст» Л. Мартинець вивчає значення освіти дорослих як ключової компоненти цілісної та всеосяжної системи навчання та освіти протягом усього життя (Мартинець, 2015).

Утім, страху перед навчанням у дорослому віці в українській науці приділено недостатньо уваги.

Мета статті – розглянути особливості страху навчання у дорослому віці та стратегії його подолання.

Виклад основного матеріалу. Страх – це захисний механізм, спровокований специфічними речами; психологічний сигнал тривоги, який попереджає про загрози для фізичної цілісності та благополуччя людини. Проблема виникає, коли емоція страху починає проявлятися, особливо на рівні тілесних симптомів, у тих ситуаціях, які насправді не становлять об'єктивної небезпеки. Наприклад, емоція страху часто є результатом змін, іноді різких, у способах організації життєвого досвіду та зустрічі з реальністю (Bartolomé, 2006). Такий безпідставний страх активізує нервову систему і змушує страждати тоді, коли теоретично людина повинна бути розслабленою. Такий стан викликає суттєвий дискомфорт і розчарування, які можна лише тимчасово подолати, оскільки у середньостроковій та довгостроковій перспективі може стати ще гірше.

Софофобія – це не просто відчуття дискомфорту від самої ідеї навчання, а глибокий та ірраціональний страх, який може суттєво вплинути на якість усього життя. Люди, які страждають на софофобію, можуть уникати ситуацій, коли від них очікують чогось нового, наприклад, занять, семінарів або навіть навчальних бесід, що почасти може переплітатися з гнозіофобією – страхом знань. «…виникає страх перед узятою на себе відповідальністю за навчання: звичка до стабільного становища вступає в протиріччя з неминучими змінами, які відбуватимуться» (Левченко, 2015: 89). Хоча саме життя – це рух до чогось нового, але будь-який рух передбачає зношування, яке незмінно наближає нас до смерті, яка і є первісним джерелом будь-якого страху (Valdez Medina, 2009).

Причин страху навчання може бути досить багато.

У процесі життя страх змінює свій зміст і ступінь, ніколи не зникаючи повністю, оскільки кожен вік має власні специфічні страхи. Тому, якщо попередній досвід навчання був негативним, то з роками може знижуватися віра у власні можливості. Несприятливий шкільний досвід або інша травма, пов'язана з освітою, може вплинути на здатність дорослої людини навчатися протягом усього життя, адже навчання асоціюється з негативними емоціями, наприклад, такими як критика, сором, осуд, невдача (Perry, 2006).

Багато дорослих, особливо люди з низькою самооцінкою, побоюються, що вони недостатньо здатні зрозуміти або запам'ятати нову інформацію та виконати поставлені завдання. «Дорослих турбують сумніви у своїх здібностях, страх, що в процесі навчання будуть виявлятися їхня неграмотність, невміння вчитися, неминуче при цьому порівняння їх з іншими» (Левченко, 2015: 89). А надмірне бажання не робити помилок може зробити вивчення чогось нового джерелом нестерпної напруги.

Окрім внутрішніх, на відчуття страху навчання можуть впливати і зовнішні причини. Все пов'язано з нашими власними страхами та страхами, встановленими культурою (Gajardo, 2021). Оскільки з віком змінюється когнітивний розвиток людини, фізичні страхи стають соціальними. При цьому ще й суспільство визначає, що вважати негативним чи позитивним. Соціальний тиск з метою досягнення успіху або відповідності високим академічним очікуванням може призвести до постійного страху перед осудом або недотриманням бажаних стандартів.

Також у суспільстві часто існує переконання, що навчання – це прерогатива молодих людей, а дорослі мають зосереджуватися лише на роботі чи сім'ї. Страхи, які здебільшого крутяться навколо невиконання ролей і зобов'язань у психосоціокультурному плані, визначено для кожної зі статей. Причому як чоловіки, так і жінки, незалежно від віку, протягом життя відчувають певний тип страху, біологічного чи психосоціокультурного, який змінює стан спокою та рівноваги. Молоді люди також отримують неоднозначні повідомлення про це від культури, адже існує мораль, яка пропагує цінності бути відповідальною дорослою людиною (Valdez Medina, 2009). Тобто напружений графік роботи, сімейні

обов'язки, діти і под. по факту не повинні залишати у дорослої людини часу на навчання.

Страх визнано не тільки однією з первинних емоцій, а й емоцією, на яку може бути найпотужніша реакція – стан настороженості, безпорадності та/або навіть паралічу. Тому педагоги, освітні коучі та психологи пропонують низку способів і корисних стратегій, які можуть допомогти побороти страх, зокрема навчання.

Насамперед варто зрозуміти джерело свого страху, поміркувати над своїм минулим досвідом, щоб визначити, що викликає тривогу під час навчання. Розуміння основної причини може бути першим кроком до її подолання. Адже на процес навчання суттєво впливають особистісні чинники: «загальні особливості мотиваційної сфери учня, здібності та здатність до навчання, ставлення до навчання як початкова умова формування його мотивації, внутрішнє самопочуття в навчальному колективі, його статус і самооцінка, попередній досвід» (Лук'янова, 2020: 275).

Звичайно, краще звернутися за професійною допомогою до психолога чи освітнього коуча. Особливо, якщо софофобія заважає повсякденному життю. Утім, низку кроків можна зробити і самостійно.

Потрібно знайти мотивацію до навчання. Недарма дослідники так визначають «вихідні основи андрагогіки (від грец. aner, andros – доросла людина, зрілий чоловік + ago – той, хто веде): тому, хто навчається, належить провідна роль у процесі свого навчання; дорослий, який навчається, прагне до самореалізації, до самостійності, до самоврядування й усвідомлює себе таким; доросла людина навчається для вирішення важливої життєвої проблеми й досягнення конкретної мети» (Левченко, 2015: 88).

Тому найбільшою відмінністю у навчанні дітей і дорослих є можливість управління мотивацією. Ще М. Ноулз можливість реалізації потреб та цілей особистості вважав першопричиною успішного навчання: «людина вмотивована навчатися до того часу, поки відчуває у цьому потребу, усвідомлює особисту мету, досягнути якої допоможе навчання. Задля досягнення мети вона має докладати зусиль, використовуючи наявні ресурси (включно із допомогою вчителів, лекції), допоки вони відповідають її потребам та цілям» (Лук'янова, 2020: 271).

Одним із найбільш практичних методів реалізації більшості принципів навчання дорослих є підхід К. Мур. Цей метод не перегукується з традиційними методами, а представляє цілеспрямований підхід до вирішення проблем для учнів. Вона виступає за відображення навчального матеріалу шляхом визначення цілей, а відповідно – конкретної інформації, необхідної для досягнення мети. Цей ефективний підхід допомагає розробникам проаналізувати потреби в навчанні перед початком створення навчального контенту. Вони критично досліджують потреби в навчанні, щоб вирішити, чи курс вирішує їх, підтримує продуктивність, чи це просто зміна поведінки або культурне питання (Top 5 adult learning…).

Чітке усвідомлення того, навіщо потрібні нові знання або навички, допоможе знайти внутрішню енергію для подолання страху. Крім того, потрібно усвідомити переваги навчання: професійний розвиток і кар'єрне зростання, зміна професії, особистісний розвиток (освіта розширює кругозір, підвищує впевненість у собі, допомагає досягти гармонії в житті тощо), нові можливості для нових проєктів, знайомств і захоплень. Адже для людини не існує біологічної умови, яка зумовлює відмову від розвитку. Замість того, щоб вважати, що все найкраще позаду, в дорослому віці потрібно наголошувати на тому, чого я можу ще досягти (Gajardo, 2021).

Відчуття непевності у своїх можливостях теж не має раціонального обґрунтування. У дорослої людини з'являється низка позитивних якостей, які навпаки сприяють навчанню. Нейропсихолог, академік Л. Перес, яка спеціалізується на когнітивній нейронауці, наголошує, що мозок постійно змінюється. У підлітковому віці він наповнюється навчанням, оновлюється, щоб отримати нові функції. Дорослий мозок прагне бути більш автоматичним, переходить у своєрідний «режим енергозбереження», починає використовувати те, що було вивчено, з більшою ефективністю. З'являються виконавчі та організаційні функції (Gajardo, 2021).

Також серед плюсів дорослої людини дослідники виокремлюють «життєвий досвід, обґрунтованість, раціональність умовиводів, схильність до аналізу (…) сформовані інтелектуальні здібності, які містять такі вміння, придбані людиною в результаті навчання, життєвого досвіду, впливу культури, цивілізації, як словесне спілкування, арифметичні навички, індуктивне мислення. З віком вони не слабшають, а підсилюються» (Левченко, 2015: 89).

Отже, варто зосередитися на позитивних результатах, які очікують попереду. Змінити свою точку зору, переглянути свої переконання щодо навчання. Замість того, щоб боятися невдачі, потрібно плекати думку, що кожна спроба наближає до мети. Також потрібно дозволити собі помилятися, головне – вчитися далі.

Для цього потрібно робити невеликі кроки, не братися за великі програми. Для початку можна спробувати короткі курси, вебінари або навіть читання книг за обраною темою. У дорослої людини «різні психофізіологічні функції стають більш взаємозалежними, інтеґрованими в деякий цілісний ансамбль, це, очевидно, дозволяє людині компенсувати недоліки в розвиткові однієї функції (наприклад, пам'яті) за рахунок розвитку іншої (наприклад, мислення) (Левченко, 2015: 90). Тому варто усвідомлювати свої можливості й ставити досяжні цілі, поступово переходити до наступних, більш складніших, а також залучати технологічні засоби, які сприяють підвищенню ефективності навчання. Наприклад, дистанційна чи онлайн освіта можуть вирішити низку питань. Наразі освітня модальність пропонує чудові можливості для дорослих, які бажають продовжувати свою академічну та професійну підготовку протягом усього життя (Inojosa-Roldán, 2023).

Також популярним стає неструктуроване та неорганізоване навчання виключно на розсуд учня. Воно не має чітких цілей чи завдань, оскільки часто є незапланованим. Це дає змогу проводити неформальне навчання за межами класних кімнат та планувати учню свій графік самостійно (Top 5 adult learning…).

Серед практичних порад для подолання страху навчання особливе місце займає пошук підтримки. Це можуть бути друзі, родина, ментори і коучі та ін. Якщо поділитися своїми хвилюваннями, то можна полегшити емоційний тягар. Спілкування із людьми, які вже успішно пройшли цей шлях, також може стати джерелом натхнення та порад.

Недарма нині особливо популярною стала ситуативна теорія навчання дорослих Ж. Лаве та Е. Венгера, розроблена ще у 1991 р. Вона базується на ідеї, що навчання відбувається в певному контексті, а знання мають безпосереднє відношення до середовища, в якому вони отримані. Це означає, що навчання – це інтерактивний процес, який відбувається в реальному контексті, в якому студент набуває навичок на практиці та взаємодіє із навколишнім середовищем та іншими людьми. У процесі навчання через участь і співпрацю складаються практичні спільноти обміну знаннями, які мають спільні інтереси. Це дає їм можливість вчитися один в одного, прагнучи до однієї мети. Члени практичних груп можуть бути фахівцями у певних сферах та робити кожен свій внесок у групу (Lave, Wenger, 1991).

Також потрібно розвивати навички тайм-менеджменту. Навчання вимагає часу, але правильне планування допоможе знайти баланс між роботою, сім'єю та освітою. Тим більше, що «дорослий, який навчається, володіє життєвим (побутовим, соціальним, професійним) досвідом» (Левченко, 2015: 88), а «навчальна діяльність не є відокремленою сферою життєдіяльності дорослої людини, вона повинна бути інтегрована з іншими видами її соціальної діяльності в єдиний та цілісний процес довічного збагачення її духовного світу і творчих потенцій» (Мартинець, 2015: 15).

Висновки. Освіта для дорослих – важливий інструмент професійного та особистісного розвитку. Утім, часто навчання у дорослому віці супроводжується психологічними бар'єрами, викликаними страхом – природною емоцією, яка допомагає захиститися від небезпек або різких змін завдяки низці фізіологічних процесів. Його основні причини можна поділити на внутрішні (страх невдачі, критики, недостатності власних знань, невпевненості у своїх здібностях, низька самооцінка, негативний шкільний досвід, перфекціонізм) і зовнішні (суспільний тиск, соціокультурні стереотипи, брак часу).

Для подолання страху навчання доцільно: зрозуміти причини страху; знайти чи сформувати внутрішню мотивацію на основі усвідомлення власних потреб і цілей; переглянути свої переконання щодо здатності до навчання у дорослому віці; звернутися за підтримкою до професіоналів, друзів, родини, а також до групи однодумців; використовувати сучасні методи навчання (індивідуальні програми, дистанційне, неструктуроване, онлайн навчання); розвивати навички тайм-менеджменту та ін.

Освіта для дорослих має не лише інструментальний, а й трансформаційний потенціал, сприяючи підвищенню якості життя та розширенню можливостей кожного, процес, який має приносити задоволення і відкривати безліч нових перспектив. Тому подолання пов'язаних із навчанням страхів у дорослих потребує комплексного підходу і з боку організаторів освітнього процесу. Він має включати психологічну підтримку, адаптацію навчального режиму до потреб дорослих, створення умов для комфортного і безперервного навчання.

Усі ці питання входять до кола перспективним напрямів дослідження у контексті освіти для дорослих.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Левченко І. Освіта дорослих як наукова проблема. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи.* 2015. Вип. 5. С. 45–54.
2. Лук'янова Л. Освіта дорослих: сучасні стратегії і практики в Україні та зарубіжжі : монографія. Ктїв: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 340 с.
3. Мартинець Л. Освіта дорослих: форми та зміст. *Освіта та розвиток обдарованої особистості.* 2015. № 6. С. 14–17.
4. Bartolomé E. Educación emocional. México: Paidós, 2006. 355 p.
5. Calles R. Guía práctica de la salud emocional. España: EDAF, 2004. 138 p.
6. Gajardo L. Generación anti-age: de dónde viene y cómo enfrentar el miedo a la adultez. 2021. URL: https://www.latercera.com/practico/noticia/generacion-anti-age-de-donde-viene-y-como-enfrentar-el-miedo-a-la-adultez
7. Inojosa-Roldán P. A. El adulto en situación de aprendizaje bajo el enfoque de la Educación a Distancia, semipresencial o en línea. *INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO.* 2023. № 38(1). P. 177–188
8. Lallo Sharp J. L. Identifying and Addressing Fear of Learning in Adult Education and Training: How to Bring Out Your «Inner Skydiver». In book: *Motivation and Momentum in Adult Online Education.* 2023. P. 143–158.
9. Lave J., Wenger E. Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation. Cambridge University Press, 1991. 138 p.
10. Perry B. D. Fear and learning: Trauma-related factors in the adult education process. *New Directions for Adult and Continuing Education.* 2006. № 110. P. 21–27.
11. Top 5 adult learning theories every instructional designer must know. URL: https://www.easygenerator.com/en/blog/e-learning/adult-learning-theories/
12. Valdez Medina J. L. Teoría de la paz o equilibrio: una nueva teoría que explica las causas del miedo y del sufrimiento, y que nos enseña a combatirlos. México: Edamex, 2009. 278 p.

REFERENCES

1. Levchenko, I. (2015) Osvita doroslykh yak naukova problema [Adult education as a scientific problem]. *Osvita doroslykh: teoriia, dosvid, perspektyvy.* 5, 45–54 [in Ukrainian].
2. Lukianova, L. (2020) Osvita doroslykh: suchasni stratehii i praktyky v Ukraini ta zarubizhzhi [Adult education: modern strategies and practices in Ukraine and abroad]: monohrafiia. Ktiv: TOV «Iurka Liubchenka» [in Ukrainian].
3. Martynets, L. (2015) Osvita doroslykh: formy ta zmist [Adult education: forms and content]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti.* 6, 14–17 [in Ukrainian].
4. Bartolomé, E. (2006) Educación emocional [Emotional education]. México: Paidós [in Spanish]
5. Calles, R. (2004) Guía práctica de la salud emocional [Practical guide to emotional health]. España: EDAF [in Spanish]
6. Gajardo, L. (2021) Generación anti-age: de dónde viene y cómo enfrentar el miedo a la adultez [Anti-age generation: where it comes from and how to face the fear of adulthood]. URL: https://www.latercera.com/practico/noticia/generacion-anti-age-de-donde-viene-y-como-enfrentar-el-miedo-a-la-adultez [in Spanish]
7. Inojosa-Roldán, P. A. (2023) El adulto en situación de aprendizaje bajo el enfoque de la Educación a Distancia, semipresencial o en línea [The adult in a learning situation under the approach of Distance Education, semi-presential or online]. *INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO.* 38 (1), 177–188 [in Spanish]
8. Lallo Sharp, J. L. (2023). Identifying and Addressing Fear of Learning in Adult Education and Training: How to Bring Out Your «Inner Skydiver». In book: *Motivation and Momentum in Adult Online Education*
9. Lave, J., Wenger, E. (1991) Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation. Cambridge University Press
10. Perry, B. D. (2006) Fear and learning: Trauma-related factors in the adult education process. *New Directions for Adult and Continuing Education*. 110, 21–27.
11. Top 5 adult learning theories every instructional designer must know. URL: https://www.easygenerator.com/en/blog/e-learning/adult-learning-theories/
12. Valdez Medina, J. L. (2009) Teoría de la paz o equilibrio: una nueva teoría que explica las causas del miedo y del sufrimiento, y que nos enseña a combatirlos [Peace or balance theory: a new theory that explains the causes of fear and suffering, and teaches us how to combat them]. México: Edamex [in Spanish]