



Оригинальное исследование

УДК 378.14

DOI: 10.18413/2313-8971-2025-11-3-0-7

<sup>1)</sup> Лазарева Л.В.\* ,  
<sup>2)</sup> Власова В.В.

**Обучение и адаптация пожилых людей  
в университетах третьего возраста: региональный опыт**

<sup>1)</sup> Пензенский государственный университет  
ул. Красная, д. 40, г. Пенза, 440026, Россия  
lana.lazareva@mail.ru\*

<sup>2)</sup> Союз пенсионеров России, Пензенское региональное отделение,  
ул. Захарова, д. 20, г. Пенза, 440008, Россия

*Статья поступила 09 июля 2025; принята 17 сентября 2025;  
опубликована 30 сентября 2025*

**Аннотация.** *Введение.* Общемировая тенденция старения населения ведёт к новым подходам в оценке роли и значимости пожилого населения в социуме. Понимание возможного вклада людей «третьего возраста» или «серебряного возраста» в функционирование постиндустриального общества привело к появлению новых методов и средств адаптации пожилого человека. На основе анализа современных отечественных и зарубежных исследований изучен опыт обучения пожилых людей в университетах третьего возраста, или университетах серебряного возраста. Анализ показал, что в основном описывается опыт крупных организаций подобного типа с многолетней историей, а региональный опыт изучен недостаточно. *Цель* исследования – экспериментально оценить эффективность использования региональных университетов серебряного возраста для обучения пожилых людей и влияние такого обучения на адаптацию и удовлетворенность жизнью в третьем возрасте. *Методы.* Эксперимент проходил на базе Пензенского отделения «Российского фонда милосердия и здоровья» при поддержке регионального отделения «Союза пенсионеров» России. В нём участвовали 33 человека, 24 женщины, 9 мужчин. Средний возраст испытуемых – 69 лет. Для определения уровня адаптации и удовлетворённости жизнью испытуемых применялись теоретические и эмпирические методы (Шкала оценки соматической адаптации; опросник «Удовлетворенность жизнью в «третьем возрасте» (Life Satisfaction Index for the Third Age, LSITA-SF), метод свободного интервью «Моё субъективное ощущение удовлетворённости жизнью»). *Результаты.* Диагностика среди пожилых людей – участников экспериментальной образовательной программы «Университет серебряного возраста» до и после её реализации в течение 10 месяцев показала достоверные положительные изменения: рост соматической адаптации и удовлетворённости жизнью в третьем возрасте. Это подтверждает эффективность использования данного образовательного проекта для пожилых людей. *Заключение.* При создании благоприятных условий (высокая информированность пожилых людей о возможностях обучения через местные СМИ и государственные службы; организационная поддержка региональной администрации разных уровней; энтузиазм руководителей проекта и самих участников) возможно широкое и эффективное вовлечение в процесс образования

в новых условиях людей третьего возраста. Это профилактирует ментальные проблемы, проблемы физического здоровья, а также социальное одиночество. Необходимо организовать специальную герогогическую подготовку кадров, занимающихся обучением людей третьего возраста.

**Ключевые слова:** третий возраст; серебряный возраст; люди третьего возраста; особенности пожилого возраста; активное старение; университет третьего возраста; герогогика

**Информация для цитирования:** Лазарева Л.В., Власова В.В. Обучение и адаптация пожилых людей в университетах третьего возраста: региональный опыт // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2025. Т.11. №3. С. 87-105. DOI: 10.18413/2313-8971-2025-11-3-0-7.

<sup>1)</sup> L.V. Lazareva\* ,  
<sup>2)</sup> V.V. Vlasova

### Education and adaptation of elderly people in universities of the third age: a regional perspective

<sup>1)</sup> Penza State University,  
40 Krasnaya Str., Penza, 440026, Russia  
lana.lazareva@mail.ru\*

<sup>2)</sup> Union of Pensioners of Russia, Penza Regional Office  
20 Zakharov Str., Penza, 440008, Russia

*Received on July 09, 2025; accepted on September 17, 2025;  
published on September 30, 2025*

**Abstract. Introduction.** In connection with the aging of the population, there is a need to reassess the importance and necessity of the participation of older people in society and, as a consequence, reassess the methods of their adaptation. Based on an analysis of modern domestic and international research, the experience of adaptation of the third age' people in 'silver-age universities' was studied. The analysis showed that the experience of big organizations with a long history was mainly described. And the regional experience of elderly' adaptation has not been studied sufficiently. *The purpose of the study* is to experimentally evaluate the effectiveness of using regional "third-age" universities to train old people and the impact of such training on adaptation and life satisfaction in the third age. *Methods.* The experiment took place on the basis of the Penza branch of the Russian Foundation for Mercy and Health with the support of the regional branch of the Union of Pensioners of Russia. The experiment involved 33 people, including 24 women, 9 men. The average age of the subjects was 69 years. To determine the level of adaptation and life satisfaction of the subjects, theoretical and empirical methods were used (Somatic Adaptation Rating Scale; questionnaire "Life Satisfaction Index for the Third Age" (LSITA-SF), free interview method "My subjective feeling of satisfaction life"). *Research results.* Diagnostics among participants in the experimental educational programme 'Silver-age University' before and after its 10-month implementation showed significant positive changes, including increased somatic adaptation and life satisfaction in older age. This confirms the effectiveness of 'Silver-Age Universities' for older people as a basis for implementing educational programmes.

*Conclusion.* The successful organization of silver-age universities training could prevent mental and physical health problems, as well as social isolation. It is important to provide special geriatric training for staff who will be working with older people.

**Keywords:** third age; silver age; special features of old age; third-age people; active aging; university of the third age; gerogogics

**Information for citation:** Lazareva, L.V. and Vlasova, V.V. (2025), “Education and adaptation of elderly people in universities of the third age: a regional perspective”, *Research Result. Pedagogy and Psychology of Education*, 11 (3), 87-105, DOI: 10.18413/2313-8971-2025-11-3-0-7.

**Введение (Introduction).** Старение населения стало одним из серьезных вызовов для государств и обществ с совершенно разным уровнем доходов, но с одинаковой проблемой: произошло увеличение нагрузки на систему социального обеспечения (пенсии и пособия пожилым), на систему здравоохранения (закономерный рост числа пациентов преклонного возраста), на индивидуальные домохозяйства (наличие пожилого родственника часто требует дополнительных материальных, временных и эмоциональных затрат). Всемирная организация здравоохранения (далее ВОЗ) отмечает тенденцию не только к старению населения, но и к увеличению случаев ментальных расстройств среди населения старше 65 лет<sup>1</sup>. По оценкам специалистов, в 2024 году в Европейском регионе ВОЗ людей в возрасте старше 65 лет стало больше, чем детей до 15 лет. Эта тенденция влечет за собой новые социальные, экономические и медицинские проблемы, которые требуют уделить внимание сохранению здоровья в старшем возрасте, чтобы смягчить последствия старения населения. В докладе ВОЗ «Поощрение физической активности и здорового питания в Европейском регионе ВОЗ для сохранения здоровья в старшем возрасте» говорится об этом изменении и приводится дорожная карта по обеспечению здорового долголетия. Физическая активность и здоровое питание на

протяжении всей жизни могут способствовать профилактике неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни, рак, диабет, деменция и нарушения психического здоровья.

ВОЗ был разработан глобальный план действий по реагированию на деменцию, которой на 2025 год страдало более 60 миллионов человек в мире, причём 60% из них проживает в странах с низким и средним доходом.

Десятилетие здорового старения (2021-2030 гг.), объявленное ВОЗ, открыло возможность для объединения усилий правительств стран, гражданского общества, международных учреждений, специалистов, ученых, СМИ и частного сектора вокруг десяти лет координированных, стимулирующих и совместных действий, направленных на улучшение жизни пожилых людей, их семей и местных сообществ, в которых они живут<sup>2</sup>.

Однако уровень доходов, жизнь в мегаполисе или в провинции не даёт гарантии сохранения высокого уровня физического и психического здоровья для пожилых людей. И государство, и семьи, где есть пожилые родственники – все заинтересованы в высокой социальной активности людей старшего возраста. Социальный портрет современных людей 60+ существенно отличается от прежних

<sup>1</sup> World Health Organization. Regional Office for Europe (2023), Promoting physical activity and healthy diets for healthy ageing in the WHO European Region. World Health Organization. Regional Office for Europe.

<https://iris.who.int/handle/10665/373061>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

<sup>2</sup> <https://www.who.int/ru/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

представлений. Появилось понятие третьего возраста, или серебряного возраста - условное название периода жизни, наступающего после выхода на пенсию. Современные люди серебряного возраста хотят продолжать жить в привычном ритме жизни, будучи полноправными участниками общества даже после выхода на пенсию, но перемены происходят слишком быстро. Для решения этого противоречия необходимо обеспечить людям третьего возраста возможность получать новые знания, что означает потребность в системе образования конкретно для данной категории населения.

Образование в третьем возрасте – важнейший механизм для поддержания способности к социальной адаптации и интеграции через получение на системной основе сведений об изменяющемся мире. Право на образование, одно из основных прав человека, не может быть ограничено по признаку возраста, что подразумевает его непрерывность и возможность продолжения в пожилом возрасте. Образование взрослых в пенсионном возрасте относится к неформальному образованию, имеющему цель персонального развития, социальной адаптации и общения людей, сохранения их активной жизненной позиции.

Система образования людей серебряного возраста у нас в стране развивается активно, но не всегда системно. Опыт СССР предлагал открытые лекции в народных университетах, функционировало общество «Знание», была система наставничества. Правительство РФ в 2025 году утвердило стратегию поддержки пожилых людей до 2030 года, что предполагает продление активного долголетия за счёт развитие медицины и социальной помощи, создание возможностей для самореализации пожилых<sup>3</sup>. Сегодня многое зависит от активной личной позиции самих людей третьего возраста, а также тех,

кто берёт на себя организацию этой системы. Нужно отметить работу отделений Союза пенсионеров России, которые в рамках общероссийской программы «Активное долголетие» начали выстраивать в регионах систему работы с людьми третьего возраста<sup>4</sup>.

В последние годы в мире выросло число исследований в области геронгологии, геронтологии, психологии людей третьего возраста (Bosco et al., 2024)<sup>5</sup>. Сложившаяся ситуация предполагает новые меры для развития образования людей третьего возраста:

–обеспечение доступа пожилых людей к образовательным программам, стимулирование их стремления к образованию непрерывного типа, в том числе в период, предшествующий выходу на пенсию;

–всемерное стимулирование самообразовательных усилий пожилых людей, предоставление доступа к библиотечным, музейным, архивным фондам, к ресурсам интернета;

–привлечение на федеральном, региональном и муниципальном уровнях СМИ к разработке и реализации научно-популярных (просветительских), информационных, консультативных, развлекательных проектов для пожилого населения страны с учетом их групповых предпочтений и интересов;

–развитие системы неформального образования людей старшего возраста, проживающих не только в крупных городах и региональных центрах, но и в городах, не имеющих подобного статуса, а также в сельской местности.

Несмотря на предпринимаемые меры со стороны государства и общественных организаций для развития образования пожилых, мы наблюдаем противоречие между стремлением современных людей третьего возраста к активному участию в

<sup>3</sup> Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.04.2025 № 830-р.

<sup>4</sup> <https://национальныепроекты.рф/new-opportunities/stat-chastnikom-programmy-aktivnoe-dolgoletie/>.

<sup>5</sup> Успешное старение: Социологические и социogerонтологические концепции: сб. научн. тр. // Москва. ЮНИОН РАН. 2020. 230 с. DOI: 10.31249/ustar/2020.00.00.

жизни, и недостатком возможностей для образования и самообразования. Это заметили давно, и с 1973 года стала возникать и расширяться система U3A – международное движение по созданию университетов третьего возраста (University of Third Age) с целью стимулировать людей 60+, которые за счёт получения новых знаний сохраняют жизненный тонус и даже могут внести свой вклад в экономику государства. Появилось понятие Active Aging, или активное старение. В России реализация принципов активного долголетия проводится в рамках федерального проекта «Старшее поколение»<sup>6</sup>.

И зарубежные, и отечественные авторы признают не просто желательность, а необходимость обучения пожилых людей новым знаниям и навыкам (Foster, Walker, 2021; Галиченко, 2018). Понятие «активное старение» стало научным термином, употребляемым медиками, социологами, геронтологами, психологами. Появились концепции активного старения (Menassa et al., 2023). Факт, что в городских условиях проживает примерно половина пожилого населения развитых стран, означает, что городская окружающая среда не всегда «дружелюбна» к старикам: отсутствует регулярная физическая нагрузка, нет тесных социальных контактов, недостаточно мест для прогулок на свежем воздухе (Van Hoof et al., 2021). Это негативно отражается на физическом и психическом здоровье пожилых людей, но эти факторы можно скорректировать за счёт объединения усилий систем здравоохранения, образования и самих людей третьего возраста.

В научных исследованиях, посвящённых активному старению, отмечают, что по подсчётам социологов в 2050 году 20% населения мира будет старше 65 лет (Dogra, Dunstan, Sugiyama et al., 2022). Также прогнозируется, что 80% пожилых людей будут жить в странах с низким и

средним уровнем дохода. Физическая неактивность и малоподвижный образ жизни особенно распространены среди пожилых людей, что кажется многим естественным результатом процесса старения. Эта ситуация является уникальным двойным вызовом стареющему человечеству, его национальным системам общественного здравоохранения, экономике и политике. Возможный выход – в организации содействия так называемому активному старению в разных странах и культурах на справедливой и равноправной основе. Активное старение, по мнению авторов, заключается в ежедневной физической активности, что снижает риск появления хронических заболеваний и повышает качество жизни в целом. В странах с высоким уровнем жизни пожилые люди могут заниматься физической активностью в безопасной, эстетичной атмосфере на открытых площадках, в парках. Здесь возможно использование специальных технических приспособлений, измеряющих уровень и продолжительность физической активности пожилого человека. Важно, чтобы эти девайсы были удобны и понятны пожилым. Кроме физической, необходима интеллектуальная и социальная активность, нормальное питание и медицинский контроль здоровья. Это позволяет значительно снизить риск когнитивных нарушений, тем самым решая серьёзную социально-экономическую проблему: уход за больным пожилым человеком означает серьёзные финансовые затраты для медицины и родственников, не говоря об эмоциональном факторе. Поэтому идея здорового, активного старения столь популярна. Помочь в сохранении активности могут так называемые университеты третьего возраста.

В иностранной научной литературе последних лет исторические обзоры эволюции университетов третьего возраста охватывают значительный период времени и

<sup>6</sup> <https://национальныепроекты.пф/new-projects/semya/starstee-pokolenie/>.

имеют широкую географию (Casanova, Weil, Cerqueira, 2023). Авторы исследуют влияние обучения людей третьего возраста на их физическое и ментальное здоровье и отмечают безусловный профилактический эффект обучения (Bužgová, Kozáková, Bobčíková et al., 2023; Wu, 2021; Rynkowska, 2020). Например, перекрестно-групповое исследование качества жизни студентов 60+, обучающихся в университетах третьего возраста, доказало увеличение удовлетворённости жизнью среди пожилых людей. Исследования ливанских специалистов в сфере образовательной геронтологии показали, что мотивацией для обучения людей третьего возраста являются не только внешние (необходимость адаптации в современном мире), но и внутренние (повышение самооценки) факторы (Nachem, 2023; Sahin, 2023). Среди других мотивационных причин обучения пожилых людей исследователи называют необходимость в получении новых знаний для активного проведения досуга и установления новых социальных связей (Nováková, Lorenzová, 2020). Всё чаще в качестве образовательного запроса у студентов третьего возраста выступает желание изучать иностранный язык для расширения круга общения и онлайн-контактов (Oxford, 2017).

Российские научные публикации рассматривают процесс обучения пожилых людей – людей серебряного возраста как актуальную социально-педагогическую проблему (Лазарева, Власова, 2022; Войтович, 2016). Присутствует понимание, что так называемые университеты третьего возраста – это важные инвестиции в пожилых людей, способ продлить их активность (Васильева, Михайлова, 2021). Третий возраст определяют как «...новый период жизни человека после выхода на пенсию и прекращения профессиональной деятельности, характеризующийся продолжением активного образа жизни для

раскрытия своего потенциала и возможностей» (Шмони́на, 2021: 184). Люди «третьего возраста» – это «...пожилые люди, оставившие профессиональную деятельность, но продолжающие быть активными, независимыми, свободными субъектами своей и общественной жизни, для которых получение новых знаний и жизненно необходимых компетенций становится актуальной задачей в современном мире. Быстро и эффективно повысить свою компетентность в чем-либо позволит специально организованное обучение» (там же: 184). Отдельно выделяют волонтерскую деятельность пожилых людей, так называемое «серебряное волонтерство» как способ самоактуализации на новом жизненном этапе, как возможность стать студентом 60+ различных образовательных программ, участником досуговых мероприятий (Лазарева, Власова, 2023:126).

Вообще об образовании в третьем возрасте пишут как о способе сохранения и развития социальной общности пожилых людей (Зборовский, Амбарова, 2019; Татаринов, 2021). Присутствует понимание, что обучение в университетах третьего возраста должно осуществляться с учётом возрастных особенностей обучающихся (Андриенко, 2020; Звягинцев, 2011; Ермак, 2011). Здесь возникает понятие геронгогика – это относительно новый термин, буквально означающий «наука о воспитании людей пожилого и старческого возраста». Исходя из данного определения, в геронгогике можно выделить три основных раздела (рис.1): собственно образование пожилых, обучение окружающих взаимодействию с пожилыми, и профессиональная подготовка специалистов для работы с людьми пожилого и старческого возраста.; профессиональная подготовка специалистов в области геронтологии и гериатрии (Ивашкевич, 2024; Резер, 2021; Маланов и др, 2020).



Рис.1 Структура герогогики как нового направления в педагогике  
Fig. 1 The structure of gerogogy as a new branch of pedagogy

Несмотря на крайне немногочисленные, но все же увеличивающиеся по численности упоминания о герогогике в русскоязычной медицинской, психологической, педагогической научной литературе, область применения, точки приложения этого термина и его содержание до сих пор точно не определены. Обсуждаются особенности образования людей пожилого и старческого возраста; специфика информирования общества о проблемах людей пожилого возраста. Описываются успешные примеры работы обучающих структур для людей третьего возраста (Созонова, Саввинова, 2020), обращается внимание на возможности и проблемы создания университетов третьего возраста на базе вузов (Никипорец-Такигава, 2022). Эффективно работающие университеты третьего возраста делятся методическим опытом по обучению студентов 60+ (Алексеева, Легких, 2021; Грохотова, 2018; Жильцова, Климентьева, 2020).

Авторы единодушно отмечают, что обучение в университетах третьего возраста положительно влияет на оценку субъективного благополучия пожилых людей (Рудакова, Поддубова, 2022; Харьковская и др., 2018).

Преодоление эйджизма по отношению к людям серебряного возраста является проблемой, справиться с которой готовы

сами пожилые люди - студенты университетов третьего возраста, участники волонтерских клубов движения «Активное долголетие» в различных регионах России. Однако преимущества в данной ситуации объективно у тех, кто живёт в крупных городах с традицией подобных образовательных сообществ. А опыт региональных университетов изучен недостаточно, на наш взгляд, хотя он может представлять интерес для организаторов движения «Активное долголетие» в РФ.

**Цель исследования** – экспериментально оценить эффективность работы региональных университетов третьего возраста в обучении и адаптации лиц «третьего возраста».

**Материалы и методы исследования (Materials and Methods).** Основная идея исследования состоит в том, что «Серебряные университеты» могут стать образовательными и досуговыми центрами для людей третьего возраста. В результате предполагается, что если после обучения в таких университетах люди третьего возраста будут демонстрировать новый, более высокий уровень удовлетворённости жизнью, внутренний локус контроля, большую осознанность выборов и самостоятельность в оценках, то можно будет признать работу «Серебряных университетов» эффективной.

Эксперимент проходил на базе Пензенского отделения «Российского фонда милосердия и здоровья» при поддержке регионального отделения «Союза пенсионеров» России. В нём участвовали 33 человека, 24 женщины, 9 мужчин. Средний возраст испытуемых – 69 лет. Изучался процесс адаптации людей третьего возраста, проходивших обучение в региональном «Серебряном университете».

В процессе организации и проведения эксперимента применялись следующие научные методы:

– теоретические (анализ ключевых понятий; научно-педагогической литературы и психологической литературы по теме третьего, или серебряного возраста; анализ и обобщение педагогического опыта по обучению людей третьего возраста);

– эмпирические (Шкала оценки соматической адаптации; опросник «Удовлетворенность жизнью в третьем возрасте (Life Satisfaction Index for the Third Age, LSITA-SF), метод свободного интервью «Моё субъективное ощущение удовлетворённости жизнью»).

Шкала оценки соматической адаптации включает в себя семнадцать утверждений, направленных на определение снижения качеств соматического здоровья испытуемых и частоты их проявления (И.Н. Гурвич, 1999). Опросник «Удовлетворенность жизнью в «третьем возрасте» (LSITA-SF) предназначен для оценки удовлетворенности жизнью у лиц старше 50 лет (А. Barret et al., 2009; адаптация А.А. Золотарёвой, 2022). При проведении интервью использовались вопросы, разработанные авторами статьи. Примеры: «Что для вас означает быть довольным своей жизнью?», «В каких сферах жизни вы чувствуете наибольшую удовлетворенность, а в каких — наименьшую?», «Как вы оцениваете свои отношения с близкими, здоровье, личностное развитие?», «Какие события или обстоятельства в последнее время повлияли на ваше общее самочувствие?». В

ходе интервью с разрешения участников проводилась фиксация ответов (аудиозапись, заметки).

Исследование проходило в рамках реализации национальной программы «Активное долголетие» в Пензенском регионе. Пензенское отделение «Российского фонда милосердия и здоровья» реализует несколько проектов по поддержке людей третьего возраста: «Активный доброволец», «Движение ради жизни», «Скандинавская ходьба по-пензенски». На мастер-классах, тренингах для людей третьего возраста, проходивших сначала в волонтерских клубах, а затем и в «Серебряном университете», их учат оздоровительным видам гимнастики, оказанию первой помощи, пользованию современными коммуникативными технологиями. Успешность первых мероприятий привела к идее создания на базе волонтерской организации образовательного центра по примеру университетов третьего возраста. Проект реализовывался в 2023-2025 годах. С мая 2025 года программа «Активное долголетие» вышла на новый уровень – она стала межведомственной (федеральный проект «Старшее поколение» с 2025 года включен в национальный проект «Семья»). Практики активного долголетия для людей третьего возраста включают в себя следующие формы: оздоровительную физкультуру (танцевальная гимнастика, суставная гимнастика), освоение цифровых навыков (курсы «Умный гаджет»), различные виды досуга (экскурсии, посещение театральных постановок, тематические квизы), участие в волонтерских программах. Всего в «Серебряном университете» функционирует шесть факультетов.

С целью экспериментальной оценки эффективности использования «Серебряного университета» Пензенского региона в обучении и адаптации лиц третьего возраста был организован эксперимент, проходивший в три этапа:



1 этап – с помощью методов тестирования и интервью был определён исходный уровень адаптации пожилых людей через их субъективное ощущение удовлетворённости жизнью; разработана и обоснована специальная комплексная программа «Серебряный университет» для занятий с людьми третьего возраста. Участникам эксперимента предлагали обучающие курсы в начавшем функционировать «Серебряном университете», и при условии согласия проводили с ними тестирование. 100% будущих участников эксперимента жаловались на плохое физическое и психологическое самочувствие, говорили о трудностях в поиске смысла жизни в пожилом возрасте.

2 этап – далее в течение 10 месяцев была реализована специальная комплексная программа аудиторных и факультативных занятий в «Серебряном университете». Цель – выявление влияния обучения в группах на уровень адаптации людей третьего возраста.

3 этап – после завершения обучения по программе «Серебряного университета»

была проведена повторная психодиагностика, подтвердившая рост адаптации пожилых людей и их субъективное ощущение удовлетворённости жизнью.

Достоверность результатов исследования обеспечена комплексом теоретических и эмпирических методов, соответствующих цели и задачам исследования; соблюдением требований к проведению психолого-педагогических исследований; количественным и качественным анализом результатов, полученных в процессе изучения эффективности «Серебряного университета» Пензенского региона в обучении и адаптации лиц третьего возраста.

**Научные результаты и дискуссия (Research Results and Discussion).** Опросник «Шкала оценки соматической адаптации» на 1 этапе эксперимента показал, что все участники эксперимента отметили низкий уровень соматического здоровья. 27 испытуемых из 33 оценили своё соматическое состояние негативно, пятеро – средне, один – высоко (рис. 2).

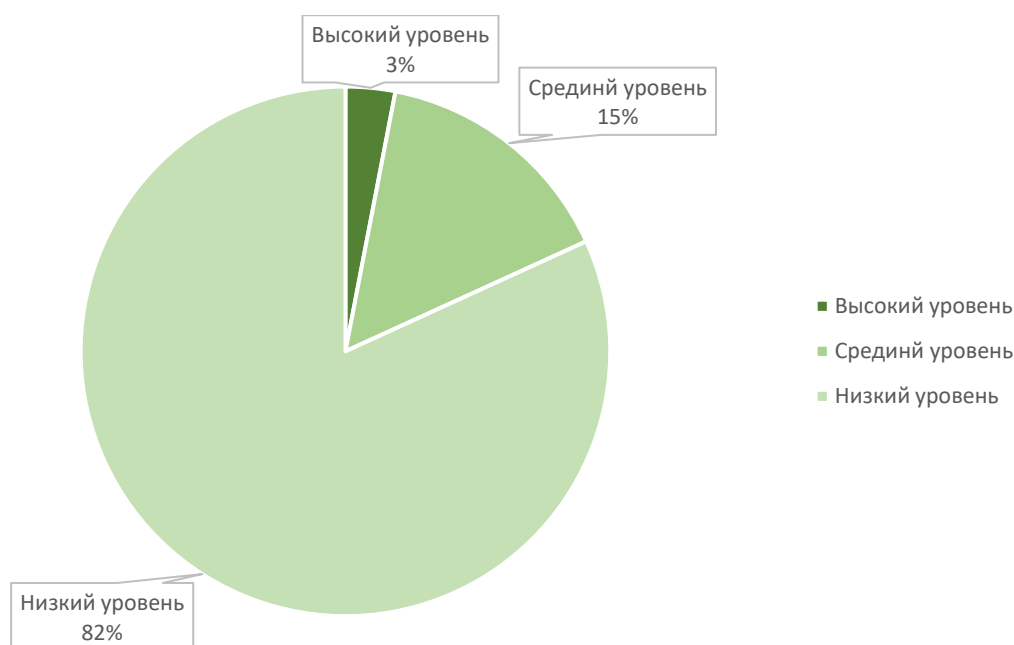


Рис. 2 Оценка уровня соматической адаптации на первой стадии эксперимента (%)  
Fig. 2 Assessment of the level of somatic adaptation at the first stage of the experiment (%)

Опросник «Удовлетворенность жизнью в «третьем возрасте» показал следующее: 13 испытуемых из 33 оценили свой показатель удовлетворённости жизнью

как низкий, 16 испытуемых – средне, и 4 – высоко. Графически результаты диагностики представлены ниже (рис. 3).



Рис. 3 Оценка удовлетворённости жизнью в «третьем возрасте» на 1й стадии эксперимента (%)  
Fig. 3 Assessment of life satisfaction in the 'third age' at stage 1 of the experiment (%)

Из 33 испытуемых большинство вновь продемонстрировали низкий (39%) либо средний (49%) уровень удовлетворённости жизнью. Но уже 12% оценили свою удовлетворенность жизнью как высокую.

Во время свободного интервью испытуемые подтвердили своё неудовлетворительное соматическое состояние (говорили о своих хронических диагнозах, болевых ощущениях, которые беспокоят часто либо постоянно, жаловались на плохую память, на неактивность как свою, так и своих знакомых-ровесников). И одновременно оценивали удовлетворённость жизнью в целом скорее положительно (ответы «Пенсию платят, чего ещё нам надо», «Главное, чтобы у детей и внуков всё было нормально»).

Таким образом, на этапе констатирующего эксперимента установлено, что большинство испытуемых

недовольны своим физическим состоянием, негативными интеллектуальными переменами в себе, отказываются видеть дальнейшие перспективы в «третьем возрасте», считают себя нездоровыми либо хронически больными. Т.е. мы можем говорить о демонстрации дезадаптивного поведения.

Далее группе испытуемых было предложено обучение в «Серебряном университете», рассчитанная на 10 месяцев. Она называлась «Серебряный волонтер – ум, память и активное долголетие». Встречи проходили два раза в неделю и длились в среднем около полутора-двух часов. Темы классов различались: изучали иностранные языки, пенсионное право, был курс нейрогимнастики, танцевальная гимнастика, скандинавская ходьба. Эта программа дополнялась внеаудиторными встречами (экскурсии, посещение театра, образовательные лекции в библиотеке и проч.).

Целью обучающей программы «Серебряного университета» было содействие социальной адаптации людей «третьего возраста», сохранение их физического здоровья, профилактика когнитивных нарушений. Среди задач были следующие:

1) адаптировать и распространить в регионе инновационные образовательные программы для лиц «третьего возраста» для профилактики физического и ментального здоровья;

2) реализовать данные программы в форме «Серебряного университета»;

3) популяризовать деятельность «Серебряного университета» через региональные СМИ для привлечения новых студентов «третьего возраста».

Ещё до начала обучения команда образовательного проекта «Серебряный университет» провела опрос среди 240 пенсионеров г. Пензы и области. Пожилые люди называли такие проблемы, как снижение жизненного интереса и негативные эмоции (44%); одиночество (56% мужчин, 29% женщин). Многие из опрошенных жаловались на ухудшение памяти, считая это нормой для пожилого возраста (69%). ВОЗ отмечает, что поддержать людей «третьего возраста» в решении их проблем возможно без значительных финансовых затрат – регулярная социальная, физическая и умственная активность даёт хорошие результаты. Поэтому университеты «третьего возраста» и «серебряное волонтерство» получили такое распространение.

Во время реализации образовательного проекта «Серебряный университет» решались следующие задачи:

– социальная адаптация к новым условиям жизни;

– вовлечение участников проекта в различные виды физической,

интеллектуальной и творческой активности для профилактики когнитивных нарушений;

– содействие самореализации и улучшению качества жизни людей «третьего возраста», повышение их социального статуса.

– повышение общественной активности участников образовательного проекта, в том числе через использование гаджетов.

Благодаря вовлечённости в новую деятельность появляется возможность поддержать людей третьего возраста и помочь им решить проблему с определением смысла жизни на новом возрастном этапе.

В процессе реализации образовательного проекта «Серебряный университет» его участники были ознакомлены с возможными образовательными маршрутами. Были проведены стартовый семинар, 12 семинаров-тренингов «Серебряные волонтеры», образовательные тренинги «Когнитивное здоровье» с рекомендациями по профилактике когнитивных заболеваний. Участники семинаров изучили способы тренировки памяти, комплекс кинезиологических упражнений, пальчиковую гимнастику. Применялась вокалотерапия, арттерапия, танцевдвигательная терапия и другие виды физической активности. Беседы врача-гериатра имели целью не только рассказать о проблемах физического и когнитивного здоровья «третьего возраста», но дополнялись рекомендациями о профилактике и раннем диагностировании заболеваний (рис. 4).

Студенты «Серебряного университета» прошли обучение по программе «Умный гаджет». Проводились оздоровительные занятия и творческие занятия. Оздоровительные занятия включали в себя скандинавскую ходьбу, гимнастику с элементами танца, другие оздоровительные виды гимнастики.



Рис.4 «Серебряные волонтеры» – участники проекта  
на занятиях с врачом-гериатром  
Fig.4 “Silver volunteers” – project participants during classes with a geriatrician

Рекреационная деятельность (туризм, экскурсии) позволила стимулировать и физическую активность, и социальные

контакты «серебряных волонтеров» (рис. 5, 6).



Рис. 5 Празднование Дня пионерии 19 мая 2025 года студентами «Серебряного университета»  
Fig. 5 “Silver University” members celebrating the Young Pioneers’ Day, 19 May 2025

После реализации образовательных курсов в рамках проекта «Серебряный университет» с испытуемыми была проведена повторная диагностика.

Опросник «Шкала оценки соматической адаптации» показал следующие результаты. 100% испытуемых заявили о повышении качества соматического здоровья после занятий по обучающим программам и занятий регулярной физической активностью (клуб «Скандинавская ходьба по-пензенски», танцевальная и суставная гимнастика). Все

33 испытуемых продемонстрировали положительную динамику по сравнению с начальным периодом. Даже те испытуемые (4 человека), которые вновь оценили своё соматическое здоровье по-прежнему отрицательно, выбрали в опроснике более высокий балл для этой оценки. Остальные оценили соматическое здоровье после занятий средне либо высоко (21 человек и 8 человек соответственно).

Графические результаты представлены ниже на рис. 6.



Рис. 6 Оценка уровня соматической адаптации на 2й стадии эксперимента (%)  
Fig.6 Assessment of the level of somatic adaptation at stage 2 of the experiment (%)

Опросник «Удовлетворенность жизнью в «третьем возрасте» после завершения формирующего эксперимента продемонстрировал следующие результаты. Из 33 испытуемых большинство оценили свой показатель удовлетворённости жизнью в «третьем возрасте» как средний (22

участника). Семь – как низкий. По-прежнему лишь четыре участника вновь оценили удовлетворённость жизнью высоко, т.е. по этому показателю результат не изменился. Графически результаты диагностики представлены на рис. 7.

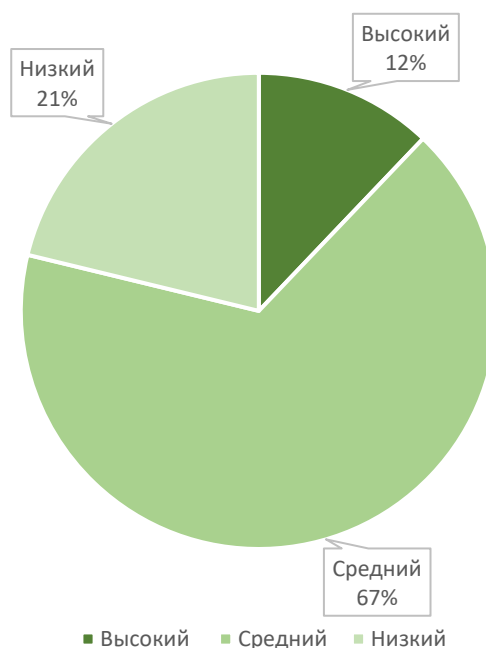


Рис. 7 Оценка удовлетворённостью жизнью в «третьем возрасте» на 2-й стадии эксперимента (в %)

Fig.7 Assessment of life satisfaction in the 'third age' at stage 2 of the experiment (%)

Таким образом, после организации и проведения занятий в «Серебряном университете» с людьми третьего возраста их адаптивность и удовлетворённость жизнью увеличилась по сравнению с диагностикой на первом этапе эксперимента.

Можно предположить, что созданный в Пензенской области «Серебряный университет» для лиц третьего возраста оказался востребованной формой обучения и социализации пожилых людей в новых жизненных обстоятельствах. Те программы, которые реализовывались в течение 10 месяцев, помогли сохранению и развитию когнитивных способностей участников. Теоретическое обучение здоровому образу жизни в третьем возрасте в сочетании с занятиями по суставной гимнастике, скандинавской ходьбе укрепили физическое состояние. Результаты сравнительной диагностики по «Шкале соматической адаптации» на 1 и 2 этапах эксперимента показали следующие различия: высокий уровень адаптации вырос среди участников с 3% до 16%, средний уровень – ещё более значительно (с 15% до 72%). Если на первом

этапе 82% опрошенных оценили свой уровень соматической адаптации как низкий, то теперь таких осталось лишь 12%.

Также в положительную сторону изменилась оценка участниками эксперимента своей удовлетворённости жизнью в третьем возрасте. Показатель низкой удовлетворённости на первом этапе был 39% от общего числа ответов, а на втором – только 21% участников сохранил негативную оценку. Средний уровень удовлетворённости продемонстрировали 49% опрошенных на первом этапе, и 67% – на втором. О высоком уровне удовлетворённости и на первом, и на втором этапе эксперимента заявили 12% участников, т.е. результат не изменился.

Изменения в соматическом состоянии оценивались испытуемыми более высоко по сравнению с общей удовлетворённостью жизнью. Вероятно, физическое самочувствие оказалось более важным для людей в третьем возрасте. Возможно, оценка общей удовлетворённости жизнью не показала значительной динамики, так как многие участники эксперимента учитывали

не только свой личный опыт. Это стало понятным из дальнейшего интервью.

В свободном интервью «Моё субъективное ощущение удовлетворённости жизнью» участники образовательной программы для людей третьего возраста говорили об улучшении самочувствия как физически, так и психологически. А совместная деятельность на общегородских и районных мероприятиях дало им ощущение насыщенности жизни, наполненности новыми смыслами. Как отметила одна из участниц программы, ей стало некогда болеть. 9 из 33 выпускников «Серебряного университета» сожалели, что не было курса иностранного языка. Однако многие говорили о том, что не все пожилые люди (в первую из районов области, а также маломобильные) имеют возможность обучаться в «Серебряном университете», отмечали это как несправедливость и рекомендовали организаторам учесть это на будущее.

В целом результаты эксперимента позволяют говорить, что создание университетов третьего возраста для обучения и социализации пожилых людей может стать способом повышения их адаптированности и удовлетворённости качеством жизни на современном этапе.

Итоги проведенного исследования позволяют сделать вывод о взаимосвязи результатов успешной адаптации пожилых людей с обучением в университетах третьего возраста. Положительные изменения в ходе эксперимента получены по всем контрольным компонентам адаптации: соматической адаптации (физическое и психологическое здоровье оценивалось объективно – с помощью стандартизированного теста), удовлетворённостью жизнью в третьем возрасте (объективно – с помощью теста, субъективно – через ответы на вопросы интервью).

Понимание важности серебряных университетов разного масштаба – от столичного до регионального – в адаптации

пожилых людей подтверждает правильность социальной политики государства.

Хотелось бы подчеркнуть, что основное внимание в данной экспериментальной работе уделено именно региональному опыту организации университетов серебряного возраста. Регионы с их особенностями представляют значительный потенциал для новых форм таких университетов. Интерес представляет дальнейшее сравнительное изучение особенностей университетов третьего возраста разных регионов России.

#### **Заключение (Conclusion).**

Предпринятое исследование показало, что обучение людей третьего возраста в новых условиях напрямую влияет на успешность их адаптации и способствует росту удовлетворённости жизнью. Это подтверждается популярностью образовательной программы «Серебряный университет», результатами исследования, а также диагностикой соматической адаптации и удовлетворённости жизнью в третьем возрасте.

В целях принятия своевременных и объективных решений, направленных на развитие университетов третьего возраста для успешной адаптации пожилых людей, предлагается следующее:

1. Эффективность работы «Серебряного университета» доказывается тем, что после завершения образовательного цикла у пожилых людей при повторной диагностике было выявлено значимое улучшение по показателям качества жизни, чувства удовлетворенность жизнью, отношение к старости и старению.

2. Образовательные модули могут включать в себя основы компьютерной грамотности, основы финансовой грамотности, основы здорового образа жизни, психологию общения в третьем возрасте, историю города/региона, навыки творческой деятельности.

3. Для содействия здоровому старению обучение в университетах третьего возраста рекомендуется пожилым людям с

низкой соматической адаптацией и чувством неудовлетворённости жизнью.

4. Метод свободного интервью показал высокий интерес к изучению иностранных языков среди студентов третьего возраста. При этом рекомендуют использовать так называемые косвенные (когнитивные, социальные, метакогнитивные, аффективные) стратегии изучения иностранных языков в третьем возрасте.

5. Педагогами-тренерами для обучающихся третьего возраста должны быть хорошо подготовленные специалисты, знающие возрастные особенности пожилых людей, знакомые с основами андрологии и геронгологии.

6. В рамках общероссийского движения «Активное долголетие» именно региональные отделения Союза пенсионеров России могут стать инициаторами создания университетов третьего возраста.

При соблюдении этих условий серебряные университеты в российских регионах будут средством сохранения активности старшего поколения и повышения их чувства удовлетворённости жизнью в третьем возрасте.

#### Список литературы

Алексеев Е.П., Легких С.А. Обучение пожилых людей декоративно-прикладному творчеству в «университете третьего возраста» // Человеческий капитал. 2021. № 9(153). С. 106-111. DOI 10.25629/НС.2021.09.11.

Андрюченко О.А. Проблемы и перспективы образования взрослых (на примере людей предпенсионного возраста) // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. Т. 9. № 1(30). С. 16-19. DOI 10.26140/anip-2020-0901-0002.

Васильева И. Л., Михайлова Т. В. Университет «третьего возраста» как фактор продления активности пожилых людей // Modern Science. 2021. № 11-2. С. 236-240.

Войтович И.К. «Третий возраст» в классических университетах: международный опыт и российская действительность // Многоязычие в образовательном пространстве. 2016. № 8. С. 126-132.

Галиченко Е.А. Университет «третьего возраста» – инвестиция в пожилого человека // Управление городом: теория и практика. 2018. № 3 (30). С. 28-35.

Грохотова Е.В. Обучение основам компьютерной грамотности людей третьего возраста: проблемы и пути решения // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения: Гуманитарные исследования. 2018. № 2(4). С. 42-48.

Ермак Н.А. Социально-педагогические предпосылки развития геронтообразования // Педагогика. 2011. № 9. С. 34-41.

Жильцова О.О., Климентьева В.В. Методические аспекты применения коммуникативного подхода в обучении английскому языку людей третьего возраста // Актуальные проблемы современного иноязычного образования. 2020. № 11. С. 5.

Зборовский Г.Е., Амбарова П.А. Роль образования в сохранении и развитии социальной общности людей «третьего возраста» // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки. 2019. № 2. С. 21-34. DOI 10.15593/2224-9354/2019.2.2.

Звягинцев М.В. Принципы обучения в геронгологии // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2011. № 20. С. 169-173.

Ивашкевич И.В. Психологические и педагогические основы современной геронгологии // Научное обозрение. Серия 2: Гуманитарные науки. 2024. № 2. С. 197-207. DOI 10.26653/2076-4685-2024-2-17.

Лазарева Л.В., Власова В.В. «Серебряное волонтерство» в Пензенском регионе как средство повышения уровня субъективного благополучия пожилых людей // Молодежь. Образование. Наука. 2023. № 1(18). С. 125-128.

Лазарева Л.В., Власова В.В. Обучение пожилых людей как социально-педагогическая проблема // Молодежь. Образование. Наука. 2022. № 1(17). С. 111-119.

Маланов И.А. Мирошниченко Е.В., Шмолина Н.И. Модель обучения людей третьего возраста по развитию их социальной компетентности // Научно-педагогическое обозрение. 2020. № 4(32). С. 167-179. DOI 10.23951/2307-6127-2020-4-167-179.

Никипорец-Такигава Г.Ю. Университеты третьего возраста в российской высшей школе:



проблемное поле // Университетское управление: практика и анализ. 2022. №26(1). С. 42-53. <https://doi.org/10.15826/umpra.2022.01.003>.

Резер Т.М. Методология организации профессионального обучения граждан старшего возраста: общая концепция // Образование и наука. 2021. Т. 23. № 4. С. 11-42. DOI 10.17853/1994-5639-2021-4-11-42.

Рудакова О.А., Поддубова И.Э. Особенности смысла жизни и субъективного благополучия людей пожилого возраста // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 75-2. С. 390-393.

Созонова А.А., Саввинова К.П. Досуговая деятельность как фактор успешной адаптации пожилых людей в Школе третьего возраста // Научный электронный журнал Меридиан. 2020. № 13(47). С. 105-107.

Татаринов К.А. Роль и значение университетов третьего возраста // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2021. №4 (37). С. 205-208.

Харьковская Е.В., Белецкая Е.А., Заманова И.Ф., Гламазда С.Н. Преодоление эйджизма у людей третьего возраста как социокультурная проблема современности // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 6. С. 159-171.

Шмюнина Н.И. Понятие «люди третьего возраста» и их социально-психологическая характеристика // Труды Братского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2021. Т. 1. С. 183-186.

Bužgová R., Kozáková R., Bobčíková K., Matějovská Kubešová H. The importance of the university of the third age to improved mental health and healthy aging of community-dwelling older adults // Educational Gerontology. 2023. <https://doi.org/10.1080/03601277.2023.2240663>.

Casanova G., Weil J., Cerqueira M. The evolution of universities of the third age around the world: A historical review// Gerontology & Geriatrics Education. 2023. <https://doi.org/10.1080/02701960.2023.2231375>.

Dogra S. et al. Active Aging and Public Health: Evidence, Implications, and Opportunities // Annual Review of Public Health. 2022. Volume 43. P.439-459. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052620-091107>.

Foster L., Walker A. Active ageing across the life course: towards a comprehensive approach to prevention //BioMed Research International. 2021.

Volume 1. P. 6650414. <https://doi.org/10.1155/2021/6650414>.

Hachem H. Ask them why: Older learners' motivational reasons for learning at a university for the third age // Studies in the Education of Adults.2023. 55:1. P.82-100. <https://doi.org/10.1080/02660830.2022.2040347>.

Menassa M. et al. Concepts and definitions of healthy ageing: a systematic review and synthesis of theoretical models // EClinicalMedicine. 2023. Volume 6. P. 101821. DOI: 10.1016/j.eclinm.2022.101821.

Nováková D., Lorenzová J. Motivation of seniors to learn at the Universities of the Third Age // Sociální pedagogika/Social Education. 2020. №8(2). P. 71-83. <https://doi.org/10.7441/soced.2020.08.02.05>.

Oxford R. Developmental Perspective on Third-Age Learning" // Third Age Learners of Foreign Languages, edited by Danuta Gabryś-Barker, Bristol, Blue Ridge Summit: Multilingual Matters. 2017. P. 3-18. <https://doi.org/10.21832/9781783099412-003>.

Rynkowska D. Universities of the Third Age and Their Role in Education and Preventive Gerontology // European Journal of Sustainable Development. 2020. №9. 3 (Oct. 2020). P. 58. <https://doi.org/10.14207/ejsd.2020.v9n3p58>.

Sahin S., Kocakoc N., Arayici M.E. et al. Evaluation of the quality of life in the university of third age students: a cross-sectional study // Eur Geriatr Med. 2023. №14. P. 389-396. <https://doi.org/10.1007/s41999-023-00764-3>.

Van Hoof J. et al. Ten questions concerning age-friendly cities and communities and the built environment //Building and environment. 2021. Volume 199. P. 107922. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2021.107922>.

Wu J., Wu M., Cao A., Wei S.C., Jau C.B. A Comparative Study on Third-Age Education in China and Japan and Policy Suggestions on Collaborative Governance // Xu, J., García Márquez, F.P., Ali Hassan, M.H., Duca, G., Hajiyev, A., Altıparmak, F. (eds) Proceedings of the Fifteenth International Conference on Management Science and Engineering Management. ICMSEM 2021. Lecture Notes on Data Engineering and Communications Technologies. 2021. Vol 79. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-79206-0\\_41](https://doi.org/10.1007/978-3-030-79206-0_41)

## References

- Alekseene, E.P. and Legkikh, S.A. (2021), "Teaching arts and crafts to older people in the "university of the third age", *Human Capital*, 9(153), 106-111. DOI 10.25629/HC.2021.09.11. (In Russian).
- Andrienko, O.A. (2020), "Problems and Prospects of Adult Education (using the Example of Pre-retirement Age People)", *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, 9, 1(30), 16-19. DOI 10.26140/anip-2020-0901-0002. (In Russian).
- Vasilyeva, I.L. and Mikhailova, T.V. (2021), "University of the "third age" as a factor in prolonging the activity of older people", *Modern Science*, 11-2, 236-240. (In Russian).
- Voitovich, I.K. (2016), "The Third Age" in classical universities: international experience and Russian reality", *Multilingualism in the educational space*, 8, 126-132. (In Russian).
- Galichenko, E.A. (2018), "University of the "third age" – an investment in an elderly person", *City management: theory and practice*, 3 (30), 28-35 (In Russian).
- Grokhotova, E.V. (2018), "Teaching the basics of computer literacy to people of the third age: problems and solutions", *Bulletin of the Siberian State University of Transport: Humanitarian Research*, 2(4), 42-48. (In Russian).
- Ermak, N.A. (2011), "Social and pedagogical prerequisites for the development of gerontogenesis", *Pedagogy*, 9, 34-41. (In Russian).
- Zhil'tsova, O.O. and Klimentyeva, V.V. (2020), "Methodological aspects of the use of the communicative approach in teaching English to people of the third age", *Current problems of modern foreign language education*, 11, 5 (In Russian).
- Zborovskiy, G.E. and Ambarova, P. (2019), "The role of education in the preservation and development of the social community of people of the "third age", *Bulletin of the Perm National Research Polytechnic University. Socio-economic sciences*, 2, 21-34. DOI 10.15593/2224-9354/2019.2.2. (In Russian).
- Zvyagintsev, M.V. (2011), "Principles of teaching in gerogogy", *Psychology and pedagogy: methods and problems of practical application*, 20, 169-173. (In Russian).
- Ivashkevich, I.V. (2024), "Psychological and Pedagogical Foundations of Modern Gerogogy", *Scientific Review. Series 2: Humanities*, 2, 197-207. DOI 10.26653/2076-4685-2024-2-17. (In Russian).
- Lazareva, L.V. and Vlasova, V.V. (2023), "Silver volunteering" in the Penza region as a means of increasing the level of subjective well-being of older people", *Youth. Education. Science*, 1(18), 125-128 (In Russian).
- Lazareva, L.V. and Vlasova, V.V. (2022), "Education of older people as a social and pedagogical problem", *Youth. Education. Science*, 1(17), 111-119. (In Russian).
- Malanov, I.A. Miroshnichenko, E.V. and Shmonina, N.I. (2020), "Model of teaching people of the third age to develop their social competence", *Scientific and pedagogical review*, №4 (32), 167-179. DOI 10.23951/2307-6127-2020-4-167-179. (In Russian).
- Nikiporets-Takigawa, G.Yu (2022), "Universities of the third age in Russian higher education: a problem field", *University management: practice and analysis*, 26(1), 42-53. <https://doi.org/10.15826/umpa.2022.01.003>. (In Russian).
- Rezer, T.M. (2021), "Methodology of organizing vocational training for older citizens: general concept", *Education and Science*, 23 (4), 11-42. DOI 10.17853/1994-5639-2021-4-11-42. (In Russian).
- Rudakova, O.A. and Poddubova, I.E. (2022), "Features of the meaning of life and subjective well-being of elderly people", *Problems of modern pedagogical education*, 75-2, 390-393. (In Russian).
- Sozonova, A.A. and Savvinova, K.P. (2020), "Leisure activities as a factor in the successful adaptation of older people in the Third Age School", *Meridian Scientific Electronic Journal*, 13(47), 105-107. (In Russian).
- Tatarinov, K.A. (2021), "The role and significance of universities of the third age", *Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology*, 4 (37), 205-208. (In Russian).
- Kharkovskaya, E.V., Beletskaya, E.A., Zamanova I.F. (et.al.) (2018), "Overcoming ageism among people of the third age as a sociocultural problem of our time", *Modern problems of science and education*, 6, 159. (In Russian).
- Shmonina, N.I. (2021), "The concept of "people of the third age" and their socio-psychological characteristics", *Proceedings of Bratsk State University. Series: Humanities and social sciences*, 1, 183-186. (In Russian).
- Bosco, A., Consiglio, A., Di Masi, M.N. and Lopez, A. (2024), "Promoting Geropsychology: A Memorandum for Research, Policies, Education

Programs, and Practices for Healthy Aging”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(9), 1172. DOI: 10.3390/ijerph21091172. (In USA).

Bužgová, R., Kozáková, R., Bobčíková, K. (et al.) (2023), “The importance of the university of the third age to improved mental health and healthy aging of community-dwelling older adults”, *Educational Gerontology*. <https://doi.org/10.1080/03601277.2023.2240663>. (In UK).

Casanova, G., Weil, J., and Cerqueira, M., (2023), “The evolution of universities of the third age around the world: A historical review”, *Gerontology & Geriatrics Education*. <https://doi.org/10.1080/02701960.2023.2231375>. (In UK).

Dogra, S. et al. (2022), “Active Aging and Public Health: Evidence, Implications, and Opportunities”, *Annual Review of Public Health*, 43, 439-459. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052620-091107>. (In USA).

Foster, L. and Walker, A. (2021), “Active ageing across the life course: towards a comprehensive approach to prevention”, *BioMed Research International*, 1, 6650414. <https://doi.org/10.1155/2021/6650414>. (In USA).

Hachem, H. (2023), “Ask them why: Older learners’ motivational reasons for learning at a university for the third age”, *Studies in the Education of Adults*, 55:1, 82-100. <https://doi.org/10.1080/02660830.2022.2040347>. (In UK).

Menassa, M. et al. (2023), “Concepts and definitions of healthy ageing: a systematic review and synthesis of theoretical models”, *EClinicalMedicine*, 6, 101821. DOI: 10.1016/j.eclinm.2022.101821. (In USA).

Nováková, D. and Lorenzová, J. (2020), “Motivation of seniors to learn at the Universities of the Third Age”, *Sociální pedagogika/Social Education*, 8(2), 71-83. <https://doi.org/10.7441/soced.2020.08.02.05>. (In Czech Republic).

Oxford, R. (2017), “Developmental Perspective on Third-Age Learning”, *Third Age Learners of Foreign Languages*, edited by Danuta Gabryś-Barker, Bristol, Blue Ridge Summit: Multilingual Matters. 3-18. <https://doi.org/10.21832/9781783099412-003>. (In UK).

Rynkowska, D. (2020), “Universities of the

Third Age and Their Role in Education and Preventive Gerontology”, *European Journal of Sustainable Development*. 9, 3, 58. <https://doi.org/10.14207/ejsd.2020.v9n3p58>. (In Italy).

Sahin, S., Kocakoc, N., Arayici, M.E. et al. (2023), “Evaluation of the quality of life in the university of third age students: a cross-sectional study”, *Eur Geriatr Med.*, 14, 389-396. <https://doi.org/10.1007/s41999-023-00764-3>. (In Netherlands).

Van Hoof, J. et al. (2021), “Ten questions concerning age-friendly cities and communities and the built environment”, *Building and environment*, 199, 107922. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2021.107922>. (In Netherlands).

Wu, J., Wu, M., Cao, A., et al., (2021), “Comparative Study on Third-Age Education in China and Japan and Policy Suggestions on Collaborative Governance”, Xu, J., García Márquez, F.P., Ali Hassan, M.H., Duca, G., Hajiyev, A., Altıparmak, F. (eds) *Proceedings of the Fifteenth International Conference on Management Science and Engineering Management, ICMSEM 2021, Lecture Notes on Data Engineering and Communications Technologies*, 79. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-79206-0\\_41](https://doi.org/10.1007/978-3-030-79206-0_41). (In Netherlands).

**Информация о конфликте интересов:** авторы не имеют конфликта интересов для декларации.  
**Conflicts of Interest:** the authors have no conflict of interests to declare.

**Данные авторов:**

**Лазарева Лана Викторовна**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры «Педагогика и психология», Пензенский государственный университет.

**Власова Валентина Викторовна**, Председатель правления Пензенского регионального отделения Союза пенсионеров России, г. Пенза.

**About the authors:**

**Lana V. Lazareva**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology, Penza State University.

**Valentina V. Vlasova**, Union Pensioners of Russia, Head of Regional Office, Penza.