**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**
**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІОЛОГІЇ ТА УПРАВЛІННЯ**

**КАФЕДРА ФІЛОСОФІЇ, ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**Кваліфікаційна робота**
**магістра**

# НАДАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПОСЛУГИ «УНІВЕРСИТЕТ ТРЕТЬОГО ВІКУ» ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ

Виконала: магістрантка 2–го курсу,
гр. 8.2314–ср–з
спеціальності 231 «Соціальна робота»
освітньо–професійної програми
«Соціальна робота»
Д.І. Романова

Керівник: доцент кафедри філософії,
публічного управління та соціальної роботи,
к.філос.н. Цапліна І.С.

Рецензент: доцент кафедри філософії,
публічного управління та соціальної роботи,
доцент, к.філос.н. Ель Гуессаб К.

Запоріжжя – 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**
**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціології та управління
Кафедра філософії, публічного управління та соціальної роботи
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 231 «Соціальна робота»
Освітньо–професійна програма «Соціальна робота»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**
Завідувач кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи
_____Т.І.Бутченко
«____«_____2025 року

# З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ МАГІСТРАНТЦІ
Романовій Діні Іванівні
(прізвище, ім'я, по–батькові)

**1.** Тема роботи Надання соціальної послуги «Університет третього віку» як чинник соціальної адаптації людей літнього віку
керівник роботи Цапліна Ірина Сергіївна, к.філос.н., доцент
(прізвище, ім'я, по–батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом ЗНУ від «19» березня 2025 року № 417–с

**2.** Строк подання студентом роботи 9 грудня 2025

**3.** Вихідні дані до роботи Іванова І. Б. Соціальна робота з людьми похилого віку: навч. по сіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 220 с.; Малахова Ж. Д., Лисенко В. І. Соціальна геронтологія: підручник. Херсон : Олді–плюс, 2021. 194 с.; Семигіна Т. В. Соціальна робота: теорія і практика. 2–ге вид., перероб. і допов. Київ : Академвидав, 2019. 368 с.; Соціальна геронтологія: навчальний посібник / укл. І. В. Ковальчук. Чернівці : Чернівецький нац. ун–т, 2021. 264 с.

**4.** Зміст розрахунково–пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Проаналізувати стан дослідження проблеми надання соціальної послуги «Університет третього віку» як чинника соціальної адаптації людей літнього віку. 2. Визначити головні поняття дослідження. 3. Визначити принципи та методи дослідження соціальної послуги «Університет третього віку». 4. Охарактеризувати теоретичні і нормативні підґрунтя соціальної роботи з адаптації людей літнього віку. 5. Проаналізувати зміст, форми і технології надання соціальної послуги «Університет третього віку» в Україні. 6. Охарактеризувати роль «Університету третього віку» у соціальній адаптації та інтеграції людей літнього віку. 7. Проаналізувати ефективність діяльності університетів третього віку як чинника соціальної адаптації. 8. Визначити перспективи розвитку та напрямки вдосконалення надання соціальної послуги «Університет третього віку» в Україні.

**5.** Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
_____
_____
_____

**6.** Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|---|---|---|---|
| | | завдання видав | завдання прийняв |
| Розділ 1 | Цапліна І.С., доцент кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи | 06.06.2025 | 06.06.2025 |
| Розділ 2 | Цапліна І.С., доцент кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи | 11.08.2025 | 11.08.2025 |
| Розділ 3 | Цапліна І.С., доцент кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи | 22.09.2025 | 22.09.2025 |

**7.** Дата видачі завдання__28 квітня 2025 року_____

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Термін виконання етапів роботи | Примітка |
|---|---|---|---|
| 1. | Вибір теми кваліфікаційної роботи | Лютий – березень 2025 | *виконано* |
| 2. | Бібліографічний пошук | Квітень 2025 | *виконано* |
| 3. | Розробка основних положень роботи | Травень – червень 2025 | *виконано* |
| 4. | І розділ | Червень – липень 2025 | *виконано* |
| 5. | ІІ розділ | Серпень – вересень 2025 | *виконано* |
| 6. | ІІІ розділ | Вересень – жовтень 2025 | *виконано* |
| 7. | Систематизація висновків | Листопад – грудень 2025 | *виконано* |
| 8. | Нормоконтроль | Листопад – грудень 2025 | *виконано* |

Студент _____ Д.І. Романова_____

Керівник роботи _____ І.С. Цапліна_____

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер _____ О.О. Широбокова_____

# РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 99 сторінок, 70 позицій у списку літератури.

ЛІТНІЙ ВІК, СОЦІАЛЬНА ПОСЛУГА, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, УНІВЕРСИТЕТ ТРЕТЬОГО ВІКУ.

*Мета дослідження*: науковий аналіз особливостей надання соціальної послуги «Університет третього віку» як чинника соціальної адаптації людей літнього віку та напрямків вдосконалення цієї послуги в Україні.

*Об'єкт дослідження:* процес соціальної адаптації людей літнього віку в сучасному українському суспільстві.

*Предмет дослідження:* надання соціальної послуги «Університет третього віку» як чинника соціальної адаптації.

*Методи дослідження:* теоретичного аналізу, узагальнення, порівняння, системного підходу.

*Гіпотеза*: участь людей літнього віку у програмах соціальної послуги «Університет третього віку» позитивно впливає на їхню соціальну адаптацію, сприяє підвищенню самооцінки, покращенню емоційного стану, розширенню соціальних зв'язків та активізації соціальної участі, а отже, може розглядатися як ефективний механізм інтеграції старшого покоління у життя громади.

*Висновки:* 1. Сучасна демографічна й соціальна ситуація в Україні, посилена війною та економічною нестабільністю, створює високі ризики ізоляції та погіршення психоемоційного стану людей літнього віку. Університети третього віку довели свою ефективність як простір освіти, соціальної взаємодії та психологічної підтримки, що сприяє формуванню життєстійкості.

2. Університет третього віку виявився ефективним простором соціальної інтеграції, що забезпечує підтримку, взаємодію, творчу активність та розвиток життєстійкості. Водночас виявлено потребу у розширенні доступності цих програм, модернізації їх змісту, посиленні психосоціальної складової та розвитку дистанційних форматів навчання, особливо в умовах воєнного часу.

## SUMMARY

The qualification work consists of 99 pages, 70 items in the bibliography.

OLDER ADULTS, SOCIAL SERVICE, SOCIAL ADAPTATION, UNIVERSITY OF THE THIRD AGE.

*The aim of the research* is a scientific analysis of the specific features of providing the social service «University of the Third Age» as a factor of social adaptation of older adults, as well as the directions for improving this service in Ukraine.

*Research Object* — the process of social adaptation of older adults in contemporary Ukrainian society.

*Research Subject* — the provision of the social service «University of the Third Age» as a factor of social adaptation.

*Research Methods:* theoretical analysis, generalisation, comparison, and a systemic approach.

*Hypothesis*: participation of older adults in the programmes of the social service «University of the Third Age» has a positive impact on their social adaptation, contributes to increased self–esteem, improved emotional state, expanded social connections, and enhanced social participation; therefore, it can be considered an effective mechanism for integrating the older generation into community life.

*Conclusions:*

1. The current demographic and social situation in Ukraine, intensified by the war and economic instability, creates high risks of isolation and deterioration of the psycho–emotional well–being of older adults. Universities of the Third Age have proven effective as spaces of education, social interaction, and psychological support, fostering resilience.

2. The University of the Third Age has demonstrated its effectiveness as a space for social integration that provides support, interaction, creative engagement, and the development of resilience. At the same time, the research revealed the need to expand access to these programmes, modernise their content, strengthen psychosocial components, and develop distance–learning formats, especially in wartime

conditions.

## ЗМІСТ

ВСТУП ..... 4
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПОСЛУГИ «УНІВЕРСИТЕТ ТРЕТЬОГО ВІКУ» ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ ..... 7
1.1. Стан дослідження проблеми надання соціальної послуги «Університет третього віку» як чинника соціальної адаптації людей літнього віку ..... 7
1.2. Уточнення основних понять дослідження: «літній вік», «соціальна послуга», «соціальна адаптація», «університет третього віку». ..... 16
1.3. Принципи та методи дослідження соціальної послуги «Університет третього віку» ……..26
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПОСЛУГИ «УНІВЕРСИТЕТ ТРЕТЬОГО ВІКУ» ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ ..... 37
2.1. Теоретичні і нормативні підґрунтя соціальної роботи з адаптації людей літнього віку ..... 37
2.2. Зміст, форми і технології надання соціальної послуги «Університет третього віку» в Україні ..... 48
2.3. Роль «Університету третього віку» у соціальній адаптації та інтеграції людей літнього віку ..... 60
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПОСЛУГИ «УНІВЕРСИТЕТ ТРЕТЬОГО ВІКУ» ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ ..... 72
3.1. Методика і результати емпіричного дослідження ефективності діяльності університетів третього віку як чинника соціальної адаптації (на прикладі діяльності ЗОГО «Флоренс») ..... 72
3.2. Перспективи розвитку та напрямки вдосконалення надання соціальної послуги «Університет третього віку» в Україні ..... 80
ВИСНОВКИ ..... 91
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ ..... 94

ДОДАТКИ ..... 101

# ВСТУП

*Актуальність теми* зумовлена стрімким старінням населення України та поглибленням соціальної вразливості людей літнього віку, особливо в умовах воєнних подій. За даними демографічних прогнозів, частка громадян віком 60+ невпинно зростає, що посилює потребу у формах підтримки, здатних забезпечити їхню соціальну адаптацію, психоемоційну стабільність та інтеграцію у життя громади. Війна спричинила додаткові виклики: втрату соціальних зв'язків, зміну способу життя, підвищення рівня тривожності та ізоляції, що робить осіб літнього віку однією з найвразливіших груп населення.

У цих умовах соціальна послуга «Університет третього віку» набуває особливої значущості як інструмент активного довголіття та підтримки. Вона поєднує освітні, комунікативні, культурні та психосоціальні компоненти, сприяючи підвищенню самооцінки, розширенню соціальних зв'язків, зниженню самотності та відновленню відчуття власної значущості. Практики громадських організацій, зокрема ЗОГО «Флоренс», демонструють, що участь у програмах УТВ позитивно впливає на емоційний стан та якість життя літніх людей.

Водночас потенціал Університетів третього віку в Україні досі вивчений недостатньо. Потребує наукового аналізу їхня структура, зміст, ефективність та можливості подальшого розвитку в умовах воєнних і післявоєнних трансформацій. Дослідження УТВ як чинника соціальної адаптації дозволить глибше зрозуміти його роль у формуванні активного, залученого та психологічно стабільного старшого покоління, що визначає важливість і актуальність обраної теми.

Проблемна ситуація полягає в тому, що в Україні стрімко зростає частка осіб літнього віку, що супроводжується поглибленням соціальної ізоляції, зниженням рівня соціальної активності, погіршенням психоемоційного стану та порушенням звичних соціальних ролей. Внаслідок воєнних подій,

внутрішнього переміщення, втрати близьких, руйнування соціальних зв'язків та погіршення економічних умов літні люди дедалі частіше опиняються в ситуації підвищеної соціальної вразливості. Традиційні механізми підтримки, притаманні родині, громаді чи державним структурам, у багатьох випадках виявляються недостатніми або недоступними, що поглиблює ризики соціальної ізоляції та виключення з активного суспільного життя.

Попри наявність різних соціальних послуг, спрямованих на підтримку осіб літнього віку, їх зміст і організаційні форми часто не відповідають сучасним потребам старшого покоління, які потребують не лише матеріальної чи побутової допомоги, а й можливостей для підтримки інтелектуальної активності, емоційної рівноваги та соціальної інтеграції. Університети третього віку, що поєднують освітні, комунікативні та психосоціальні елементи, демонструють значний потенціал у подоланні цих викликів, проте в Україні їх розвиток залишається нерівномірним, фрагментарним і недостатньо інституціоналізованим.

Відсутність системних досліджень, спрямованих на вивчення реального впливу Університетів третього віку на соціальну адаптацію літніх людей, ускладнює розробку ефективних моделей надання цієї послуги та оцінку її результативності. Саме тому виникає потреба у науковому обґрунтуванні ролі соціальної послуги «Університет третього віку» як інструмента подолання соціальної ізоляції, підвищення життєвої активності та інтеграції людей похилого віку в суспільне життя, що й формує сутність проблемної ситуації цього дослідження.

*Об'єкт дослідження* – процес соціальної адаптації людей літнього віку в умовах сучасного українського суспільства.

*Предмет дослідження* – надання соціальної послуги «Університет третього віку» як чинника соціальної адаптації.

Метою дослідження є науковий аналіз особливостей надання соціальної послуги «Університет третього віку» як чинника соціальної адаптації людей літнього віку та напрямків вдосконалення цієї послуги в Україні.

Відповідно до поставленої мети в роботі визначено такі завдання:

– проаналізувати стан дослідження проблеми надання послуги «Університет третього віку» як чинника соціальної адаптації людей літнього віку;

– уточнити сутність основних понять дослідження: «літній вік», «соціальна послуга», «соціальна адаптація», «Університет третього віку»;

– розкрити теоретичні особливості соціальної адаптації літніх людей в умовах сучасних соціальних трансформацій в Україні;

– охарактеризувати зміст, форми та технології надання соціальної послуги «Університет третього віку» в Україні;

– провести емпіричне дослідження впливу участі в Університеті третього віку та проєкті «Я красива» (ЗОГО «Флоренс») на самооцінку, соціальну активність і психоемоційний стан учасниць;

– сформулювати пропозиції щодо удосконалення та подальшого розвитку соціальної послуги «Університет третього віку» як чинника соціальної адаптації людей літнього віку в Україні.

*Гіпотеза дослідження* полягає в тому, що участь людей літнього віку у програмах соціальної послуги «Університет третього віку» позитивно впливає на їхню соціальну адаптацію, сприяючи підвищенню самооцінки, покращенню психоемоційного стану, розширенню соціальних зв’язків та зростанню рівня соціальної активності; відповідно, системний розвиток таких програм може виступати ефективним механізмом інтеграції літніх людей у життя громади.

Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

# РОЗДІЛ 1
# МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПОСЛУГИ «УНІВЕРСИТЕТ ТРЕТЬОГО ВІКУ» ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ

## 1.1. Стан дослідження проблеми надання соціальної послуги «Університет третього віку» як чинника соціальної адаптації людей літнього віку

Питання соціальної допомоги людям літнього віку має особливе значення в контексті сучасних демографічних, економічних і гуманітарних змін в Україні. Розуміння історії становлення та розвитку форм такої допомоги дозволяє виявити закономірності еволюції соціальної політики — від державної опіки до системи партнерства. Аналіз історичних етапів формування соціальних послуг для осіб похилого віку є необхідним для усвідомлення нинішніх тенденцій, викликів і перспектив їх модернізації, що визначає підґрунтя для подальшого дослідження інноваційних форм підтримки людей старшого покоління.

Проблематика соціального захисту людей літнього віку посідає важливе місце у сучасних наукових і практичних дискусіях, що пов’язано з істотними демографічними змінами, характерними для України. За оцінками Фонду народонаселення ООН (UNFPA), Україна належить до категорії країн із високим рівнем старіння населення: ще на початку 2000–х років частка осіб віком понад 65 років становила понад 15 % від загальної чисельності населення – показник, що вже тоді перевищував середній рівень для держав Центральної та Східної Європи. Згідно з демографічними прогнозами, у найближчі десятиліття цей показник може досягнути 25 %, що засвідчує поглиблення тенденції старіння та необхідність переорієнтації соціальної політики держави.

UNFPA у своїх аналітичних доповідях підкреслює, що процес старіння

українського суспільства має не лише кількісний, а й якісний вимір. Люди похилого віку в Україні характеризуються підвищеною вразливістю до соціальної ізоляції, низькими доходами та обмеженим доступом до якісних послуг охорони здоров'я й дозвілля. Майже 43% осіб старшого віку, за даними цього ж дослідження, потребують часткової чи постійної підтримки у побуті — зокрема, підготовці до зимового періоду, ремонті житла або виконанні фізично складних дій. Такий рівень залежності створює значне навантаження на систему соціального обслуговування, а також висуває нові вимоги до організації послуг соціальної допомоги.

Важливим чинником є трансформація соціальної структури українського суспільства. Сучасні дослідження UNFPA відзначають зменшення частки багатопоколінних сімей і зростання кількості людей, які у старшому віці проживають окремо від дітей та родичів. Цей феномен самотнього старіння, притаманний постіндустріальним країнам, поступово набуває масового характеру і в Україні. Втрата сімейної підтримки підсилює потребу у формальних механізмах соціального супроводу, створює передумови для інституційного розвитку державних і громадських сервісів допомоги людям похилого віку.

З демографічної точки зору, Україна вже вступила у фазу старіння населення, яка вимагає не лише розширення спектра соціальних послуг, а й пошуку інноваційних моделей їх надання. Якщо у XX столітті ключовими формами підтримки літніх громадян були пенсійне забезпечення, медичне обслуговування та домашня опіка, то на сучасному етапі дедалі більшої ваги набувають ті форми, які спрямовані не лише на фізичне утримання, а й на соціальну активність, інтеграцію та самореалізацію людей старшого покоління. У цьому контексті виникнення та поширення соціальної послуги «Університет третього віку» є логічною відповіддю на демографічні та соціокультурні виклики, зумовлені старінням суспільства.

Початкові форми соціальної допомоги людям літнього віку в Україні

формувалися ще в період радянської системи соціального забезпечення, яка функціонувала на засадах централізованого державного патерналізму. Держава виступала єдиним гарантом соціального захисту, забезпечуючи громадянам похилого віку пенсійні виплати, медичне обслуговування та утримання у спеціалізованих закладах соціального профілю. У цей період основними формами допомоги були будинки-інтернати для людей похилого віку, геріатричні пансіонати, а також догляд на дому, який здійснювали соціальні працівники при місцевих відділах соціального забезпечення [56, с.38].

Як зазначається у звіті Population Ageing in Ukraine, радянська модель соціальної підтримки літніх осіб була зорієнтована передусім на медико–доглядові функції: вона мала на меті компенсувати втрату працездатності та забезпечити мінімальний життєвий рівень для тих, хто не мав підтримки з боку сім'ї. Водночас така модель не враховувала психологічних і соціальних аспектів старіння — потреби у спілкуванні, самореалізації чи збереженні активності. Значна частина літніх людей залишалася ізольованою від суспільного життя, а соціальна допомога розглядалася як «опіка», а не як інструмент розвитку.

Наприкінці 1980-х – на початку 1990-х років, у період трансформації суспільно–економічної системи, держава зіткнулася з кризою фінансування соціального забезпечення, що зумовило необхідність пошуку нових підходів до підтримки вразливих категорій населення. Після проголошення незалежності України у 1991 році розпочався процес переосмислення сутності соціальної допомоги людям літнього віку. Як зазначає European Commission у звіті Social Protection and Social Inclusion in Ukraine (2009), у 1990–х роках держава почала формувати власну систему соціальної політики, в якій уперше з'явилося поняття «соціальних послуг», а допомога перестала бути виключно фінансовою чи матеріальною.

Одним із ключових нововведень стало створення територіальних центрів соціального обслуговування, які забезпечували соціально–побутові,

психологічні та медико–доглядові послуги на місцевому рівні. Такі центри стали практичним втіленням децентралізації соціальної допомоги, передаючи частину повноважень громадам і місцевим органам влади. За даними UNFPA, саме через цю мережу було охоплено значну частину людей старшого віку, які потребували постійного або часткового догляду, особливо в сільській місцевості. Соціальні працівники територіальних центрів здійснювали допомогу вдома, сприяючи збереженню автономії та самостійності осіб похилого віку.

Водночас на початку 2000–х років, як підкреслює дослідження Elderly Care in Greying Ukraine: Challenges and Prospective (2022), в Україні почали формуватися нові, більш гнучкі форми соціальної підтримки, які враховували індивідуальні потреби людини та різноманіття життєвих ситуацій. Відбувся поступовий перехід від уніфікованої державної моделі до мультифакторної системи, у якій поряд із державними установами почали діяти недержавні організації, благодійні фонди та релігійні громади. Ці структури реалізовували соціальні програми, спрямовані на догляд, побутову допомогу, психологічну підтримку й організацію дозвілля для літніх людей.

Згідно зі статтею, опублікованою у виданні Baltija Publishing (2023), соціальна допомога в Україні поступово еволюціонувала від «пасивної підтримки» до активного соціального супроводу. У теоретичному аспекті це означало зміну акценту з «утримання» на «підтримку життєвої активності» людини похилого віку. Відповідно, соціальна політика держави почала інтегрувати елементи гуманістичного підходу – визнання цінності кожної особистості незалежно від віку, орієнтацію на гідність, автономію та самореалізацію.

Зазначені процеси сприяли виникненню різноманітних ініціатив, які поєднували соціальну, освітню та культурну складові допомоги. Поряд із системною державною підтримкою почали з’являтися громадські форми участі – клуби спілкування, волонтерські програми, центри дозвілля для осіб старшого

віку. Саме ця тенденція – від централізованої, однотипної допомоги до багаторівневої, адресної й інтегрованої системи – створила підґрунтя для сучасного розуміння соціальних послуг як механізму не лише захисту, а й соціальної інтеграції осіб літнього віку в громаду.

Дослідження європейського досвіду соціальної підтримки осіб літнього віку дає можливість глибше зрозуміти специфіку українського шляху становлення соціальних послуг. Як показує аналіз Т. Семигіної (2024), соціальна політика Європейського Союзу у сфері роботи з літніми людьми вже кілька десятиліть розвивається на засадах активного старіння, громадянської участі та інклюзивності, тоді як в Україні домінуючою ще донедавна залишалася модель компенсаторно–опікунської підтримки.

У більшості країн ЄС від 1980 – 1990–х років сформувалися системи соціального обслуговування, що поєднують державні, муніципальні та громадські ресурси. У межах цих систем функціонують денні центри підтримки, клуби за інтересами, групи взаємодопомоги, домашні соціальні служби, а також освітні та культурні програми для людей похилого віку. Наприклад, у Франції та Німеччині розвинулися моделі інтегрованого догляду, коли соціальні працівники, медичний персонал і волонтери координують спільні дії з догляду, соціальної підтримки й залучення людей похилого віку до громадського життя.

Відповідно до європейської концепції «active ageing», запропонованої Всесвітньою організацією охорони здоров’я (2002) і прийнятої ЄС як стратегічний орієнтир, старіння розглядається не як соціальне обмеження, а як ресурс розвитку суспільства. У межах цього підходу пріоритетом стало не лише матеріальне забезпечення, а й підтримка автономії, продовження професійної активності, освіти, участі у волонтерських ініціативах і місцевому самоврядуванні. Як зазначає Семигіна (2024), більшість країн Європейського Союзу вже перейшли від політики «догляду» до політики соціального включення, в основі якої — залучення осіб старшого віку до процесів прийняття

рішень і розвитку громад.

У цьому контексті українська система соціальної допомоги перебуває на стадії трансформації. Її становлення почалося значно пізніше, ніж у країнах ЄС, а розвиток нових форматів — таких як соціальні клуби, центри дозвілля, курси самоосвіти – тривалий час мав переважно епізодичний і проектний характер. Згідно зі звітом Social Protection and Social Inclusion in Ukraine (2009), Україна лише на початку 2000–х років почала формувати систему соціальних послуг, орієнтовану на особистісні потреби літніх осіб, тоді як у країнах ЄС ці практики вже функціонували як сталий інститут громадянського суспільства.

Суттєвою відмінністю є й рівень децентралізації соціальної політики. У більшості європейських країн муніципалітети мають розгалужені повноваження у сфері соціального обслуговування: вони самостійно формують програми підтримки, фінансують діяльність денних центрів і навчальних ініціатив, координують роботу соціальних працівників. Українські громади лише в останні роки отримали подібні інструменти – завдяки реформі децентралізації та оновленню законодавства про соціальні послуги. Саме розширення повноважень місцевого рівня та партнерство з неурядовими організаціями є передумовами ефективної підтримки осіб похилого віку, що підтверджується практикою Польщі, Чехії, Словаччини, Німеччини.

Порівняльний аналіз також демонструє різницю у пріоритетах соціальної політики. У країнах ЄС підтримка осіб старшого віку включає комплекс заходів, що поєднують соціальне обслуговування, профілактику ізоляції, цифрову інклюзію та розвиток освіти протягом життя. Натомість в Україні соціальна допомога тривалий час обмежувалася компенсаційними механізмами — пенсіями, субсидіями, продуктовими наборами чи послугами догляду вдома. Лише останнім десятиліттям почали з’являтися ініціативи, орієнтовані на підвищення якості життя людей літнього віку через участь у навчальних, творчих і волонтерських програмах.

Загальносвітовий досвід соціальної підтримки осіб похилого віку показав

ефективність поєднання соціальних, освітніх і культурних компонентів у роботі з людьми старшого віку. Саме в цьому контексті в Україні з початку 2000–х років почали з’являтися перші ініціативи, орієнтовані не лише на догляд, а й на розвиток інтелектуального потенціалу та соціальної активності осіб похилого віку. Одним із таких новаторських напрямів стала послуга «Університет третього віку», що поєднує елементи неформальної освіти, соціальної взаємодії та психологічної підтримки. Її поява засвідчила еволюцію української системи соціального обслуговування – від патерналістського підходу до моделі соціальної участі, у якій людина похилого віку розглядається як активний суб’єкт, здатний навчатися, спілкуватися та передавати власний життєвий досвід [35, с.61].

Перші «Університети третього віку» в Україні виникли при територіальних центрах соціального обслуговування, громадських організаціях і закладах освіти. Вони стали інституційною формою реалізації концепції активного старіння, що ґрунтується на ідеях гідності, самореалізації та залучення людей похилого віку до суспільного життя. У рамках таких університетів слухачі отримують можливість опановувати нові знання, брати участь у культурних заходах, освоювати цифрові технології, формувати коло спілкування — тобто здійснювати повноцінну соціальну адаптацію. Цей формат соціальної послуги сприяє зниженню рівня ізоляції, поліпшенню психологічного стану й утвердженню позитивного образу старості як періоду особистісного розвитку, а не соціального відчуження.

Сучасна система соціальної допомоги людям літнього віку в Україні розвивається в умовах складної соціально–економічної та безпекової ситуації, що різко посилилася після початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації у 2022 році. Як зазначає Управління Верховного комісара ООН з прав людини, війна загострила всі наявні проблеми старіння суспільства: вразливість, самотність, відсутність належного догляду, нестачу доступних соціальних і медичних послуг, а також обмежений доступ до правосуддя й

соціальної інфраструктури. Особливо важке становище спостерігається серед осіб старшого віку, які проживають у прифронтових регіонах або вимушено перемістилися до інших областей.

Згідно з даними UN Human Rights, понад 30 % внутрішньо переміщених осіб становлять люди похилого віку, більшість із яких мають хронічні захворювання й потребують системної соціальної підтримки. При цьому близько 70 % осіб старшого віку, які залишилися у зонах бойових дій, не мають постійного доступу до медичної допомоги та базових соціальних послуг. Така ситуація актуалізує питання права людини на гідне життя в похилому віці, яке стає одним із ключових орієнтирів державної соціальної політики.

Важливим явищем сучасного етапу є посилення ролі громадянського суспільства у наданні допомоги людям літнього віку. Діяльність неурядових організацій, благодійних фондів і волонтерських об’єднань суттєво доповнює державну систему соціального захисту. Яскравим прикладом є благодійний фонд «Старенькі», який з 2015 року реалізує в Україні програми підтримки самотніх пенсіонерів у Києві, Львові, Дніпрі, Одесі та інших містах. За даними організації, щомісяця волонтери доставляють тисячам людей похилого віку продуктові набори, ліки та побутові речі, організовують соціальні зустрічі, допомагають з оформленням документів і доступом до медичних послуг.

Ці ініціативи демонструють зміщення парадигми соціальної допомоги в Україні від централізованої моделі до мережевої, громадоцентричної системи, у якій місцева влада, громади та волонтерські організації діють у партнерстві. Зокрема, у низці громад з’являються соціальні офіси єдиного вікна, які об’єднують державні й громадські ресурси для забезпечення потреб людей похилого віку. Такий підхід наближає українську практику до європейських принципів соціальної роботи – партисипативності, солідарності та децентралізованого управління.

Разом із тим, правозахисні організації наголошують на низці системних викликів, які залишаються невирішеними. До них належать: обмежене

фінансування місцевих соціальних служб, нерівномірний розподіл ресурсів між регіонами, недостатня кількість фахівців соціальної роботи у громадах, низька цифрова грамотність серед людей літнього віку та обмеженість доступу до електронних сервісів. Звіт UN Human Rights також вказує на ризики дискримінації за віком, особливо в контексті евакуації, розподілу гуманітарної допомоги чи доступу до тимчасового житла.

Незважаючи на ці проблеми, в Україні поступово утверджується розуміння того, що соціальна допомога людям похилого віку має виходити за межі матеріального забезпечення. У центр уваги висуваються поняття гідності, автономії та соціальної участі. Саме через ці категорії формується нова стратегія соціальної політики, зорієнтована на активне старіння, профілактику ізоляції та підтримку соціальної активності осіб літнього віку.

Важливим трендом є також інтеграція зусиль держави та громадянського сектору в межах локальних програм підтримки старших осіб, які охоплюють не лише базові послуги догляду, а й освітні, культурні та психологічні практики. Такі ініціативи створюють простір для самореалізації та відновлення соціальних зв’язків, стаючи фактичним містком між системою соціальної роботи та громадською активністю [15, с.142].

Історія становлення соціальної допомоги людям літнього віку в Україні демонструє поступовий перехід від централізованої системи опіки до гуманістично орієнтованої моделі, у центрі якої — гідність, активність і соціальна включеність людини. Від радянських інституцій догляду до сучасних громадських ініціатив і партнерських програм держава та суспільство пройшли шлях глибокої трансформації у розумінні ролі старшого покоління. Сьогодні соціальна політика щодо осіб похилого віку набуває інтегрованого характеру, поєднуючи правозахисні, освітні та соціально–адаптаційні компоненти, що створює передумови для розвитку інноваційних форм підтримки, спрямованих на підвищення якості життя та соціальної адаптації літніх людей.

## 1.2. Уточнення основних понять дослідження: «літній вік», «соціальна послуга», «соціальна адаптація», «університет третього віку».

Наукове дослідження будь–якого соціального явища передбачає чітке визначення його понятійного апарату. З'ясування змісту основних понять дозволяє сформувати єдине теоретичне поле, окреслити межі предмета дослідження та забезпечити методологічну цілісність аналізу. У контексті вивчення соціальної послуги «Університет третього віку» як чинника соціальної адаптації людей літнього віку особливої ваги набуває розуміння таких базових категорій, як «літній вік», «соціальна послуга», «соціальна адаптація» та власне «університет третього віку».

Зміст цих понять формується під впливом різних наукових підходів – соціологічного, психологічного, педагогічного, правового, геронтологічного. Кожне з них висвітлює окремі аспекти процесу старіння, соціальної взаємодії та підтримки особистості у пізні періоди життя.

Поняття «літній вік» є багатовимірним і трактується в науці крізь призму кількох взаємопов'язаних підходів – біологічного, психологічного, соціологічного, культурологічного та правового. Кожен із них розкриває певний аспект цього етапу життя, що характеризується не лише природними процесами старіння, а й зміною соціального статусу, способу життя та системи цінностей людини.

У біологічному розумінні літній вік визначається як етап життєвого циклу, який настає після періоду зрілості та супроводжується віковими змінами в організмі, зниженням фізіологічних можливостей, адаптаційних ресурсів і метаболічних процесів. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) відносить до категорії осіб похилого віку людей віком від 60 до 74 років, виділяючи окремо старечий вік (75–89 років) та довгожителів (90 років і більше). Українські геронтологи у своїх дослідженнях визначають літній вік як період після завершення трудової активності, який зазвичай починається у 60

років, коли людина стикається зі змінами у фізичному стані та потребує адаптації до нового ритму життя [13, с.45].

З психологічного погляду літній вік – це не лише природний, а й екзистенційний період життя, який супроводжується переосмисленням пройденого шляху, переоцінкою життєвих цілей, пошуком сенсу та внутрішньої рівноваги. У цей період відбувається перебудова особистісних установок, зниження темпу діяльності, але водночас – зростання рефлексивності, мудрості, здатності до узагальнення досвіду. Саме тому сучасна психологія старіння все частіше розглядає літній вік не як завершальну фазу життєвого циклу, а як фазу розвитку, де зберігається потенціал до навчання, соціальної участі та самореалізації.

У соціологічному аспекті літній вік трактується як соціальний статус, який настає з моменту виходу людини на пенсію або втрати професійної ролі, що тягне за собою трансформацію системи соціальних відносин. За даними геронтологічних досліджень, цей період часто супроводжується зміною характеру взаємодії з соціумом: люди похилого віку поступово відходять від активної участі у трудовій сфері, проте можуть зберігати значний вплив у сімейному, громадському чи культурному середовищі. Таким чином, поняття «літній вік» має не лише хронологічне, а й соціокультурне наповнення, що визначається нормами суспільства, рівнем його гуманності та ступенем соціальної інтеграції старших поколінь.

У культурологічному та ціннісному вимірі літній вік розглядається як феномен досвіду, зрілості й духовного надбання суспільства. У багатьох культурах цей період асоціюється з мудрістю, наставництвом, моральним авторитетом. Проте у сучасному світі, який орієнтований на швидкість і продуктивність, літні люди часто стикаються з ризиком вікової дискримінації (ейджизму), соціальної ізоляції та втрати самоповаги [1, с.47]. Це породжує потребу в переосмисленні суспільного ставлення до старості як до активної фази життя, а не як до стану втрат. Саме такий підхід лежить в основі сучасної

концепції активного і гідного старіння, що закріплена у стратегічних документах ООН, ВООЗ і вітчизняних нормативних актах.

Правовий підхід до визначення літнього віку в Україні також має свої орієнтири. Відповідно до чинного законодавства, зокрема Закону України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування», вихід на пенсію за віком настає у 60 років, що юридично визначає початок періоду літнього віку. У соціальній політиці ця категорія населення розглядається як така, що потребує спеціальних форм підтримки — соціального обслуговування, послуг догляду, реабілітації, дозвілля та освіти.

Отже, узагальнюючи різні наукові трактування, можна визначити, що літній вік – це багатовимірний період життєвого циклу людини, який охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні зміни, пов'язані з завершенням трудової активності, зниженням біологічних ресурсів і водночас збереженням потенціалу до самореалізації, соціальної участі й навчання протягом життя. Це етап, на якому особистість потребує не лише медичного чи матеріального забезпечення, а й умов для гідного життя, комунікації, духовного розвитку та відчуття власної значущості в суспільстві [34, с.211].

Поняття «літній вік» і «соціальна послуга» перебувають у безпосередньому взаємозв'язку, оскільки саме в період старіння життєві потреби людини набувають нового характеру, а можливості їх самостійного задоволення зменшуються. Літній вік – це етап, коли відбувається зміна соціальних ролей, зниження фізичної та професійної активності, що підсилює потребу в підтримці, опіці, соціальному спілкуванні та адаптації до нових умов життя. У цьому контексті соціальні послуги виступають ключовим інструментом реалізації права людини на гідне старіння. Вони забезпечують не лише матеріальну допомогу, а й створюють умови для підтримки соціальної активності, збереження психоемоційного благополуччя та інтеграції осіб літнього віку у громаду.

Поняття «соціальна послуга» є одним із базових у сфері соціальної

роботи та соціальної політики, оскільки воно відображає практичну сторону реалізації державних і громадських ініціатив, спрямованих на підтримку громадян, які опинилися в складних життєвих обставинах. У найзагальнішому розумінні соціальні послуги – це система професійної допомоги, яка спрямована на задоволення матеріальних, психологічних, освітніх та духовних потреб людини, що не може самостійно їх забезпечити. Вони виступають формою соціальної взаємодії між державою, суспільством і особистістю, спрямованою на підтримання гідності, автономії та соціального функціонування кожної людини незалежно від її віку, стану здоров'я чи соціального статусу [4, с.32].

У нормативно–правовому аспекті поняття «соціальна послуга» чітко закріплене в Законі України «Про соціальні послуги», де зазначено, що це «комплекс заходів з надання допомоги особам або окремим соціальним групам, які перебувають у складних життєвих обставинах і не можуть самостійно їх подолати, з метою розв'язання їхніх життєвих проблем». У цьому визначенні наголошується не лише на допоміжному, але й на активізуючому характері соціальної послуги, адже метою є не просто усунення наслідків життєвих труднощів, а сприяння людині у подоланні їх власними силами. Такий підхід відповідає сучасним європейським соціальним стандартам, де допомога розглядається як форма партнерства, а не опіки.

З точки зору соціології та соціальної роботи, соціальна послуга – це не лише інституційна діяльність, а й механізм соціальної інтеграції, через який відбувається відновлення або підтримка соціальних зв'язків, участі у суспільному житті, взаємодії між людиною та її соціальним середовищем. Соціальні послуги спрямовані на досягнення активної участі особи у житті громади та профілактику соціальної ізоляції. У цьому контексті вони відіграють роль не лише компенсаторного, а й превентивного та розвивального інструменту.

Психологічний аспект поняття «соціальна послуга» підкреслює її

гуманістичну природу. Надання допомоги передбачає створення середовища підтримки, де людина відчуває себе почутою, зрозумілою і прийнятою. Для осіб літнього віку це має особливе значення, адже вони часто стикаються з самотністю, втратою близьких, погіршенням здоров'я та відчуттям непотрібності. Саме соціальні послуги у цьому випадку виконують функцію психологічної стабілізації, відновлення соціальних контактів і формування почуття безпеки.

У ширшому, суспільному розумінні, соціальні послуги – це вияв зрілості держави й гуманності суспільства. Їх наявність і якість свідчать про ступінь розвитку соціальної політики, орієнтованої на людину. Соціальні послуги поєднують адміністративні, педагогічні, психологічні та правові компоненти, що забезпечують цілісний вплив на життєву ситуацію клієнта. Вони включають широкий спектр діяльності – від догляду, реабілітації, консультування до освіти, культурного дозвілля та соціальної реінтеграції.

Таким чином, соціальна послуга – це не лише акт допомоги, а комплексна форма професійної взаємодії, спрямована на зміцнення соціального статусу людини, підтримку її самостійності й активної життєвої позиції. Вона реалізує принцип соціальної справедливості, сприяє запобіганню ізоляції та дискримінації, особливо серед уразливих категорій населення – зокрема людей літнього віку.

Отже, узагальнюючи різні підходи, можна запропонувати наступне визначення: соціальна послуга – це комплексна діяльність державних, громадських і приватних інституцій, спрямована на задоволення життєвих потреб особистості, відновлення її соціальних зв'язків і забезпечення умов для гідного, активного й безпечного життя, що реалізується через партнерську взаємодію між фахівцем і клієнтом. У системі соціальної роботи вона виступає як головний інструмент практичної реалізації соціальної політики, орієнтованої на людину та її право на соціальний захист і розвиток [20, с.294].

Поняття «соціальна послуга» та «соціальна адаптація» перебувають у

тісному функціональному взаємозв’язку, адже соціальні послуги виступають ключовим інструментом реалізації процесу адаптації людини до нових соціальних умов, ролей і обставин життя. Якщо соціальна адаптація описує сам процес пристосування особистості до зміненого середовища, то соціальна послуга – це механізм, за допомогою якого це пристосування відбувається. Вона забезпечує людині необхідні ресурси, підтримку та професійний супровід для відновлення рівноваги між особистими можливостями й соціальними вимогами.

Для людей літнього віку цей взаємозв’язок є особливо вагомим. Саме в літньому віці, коли зменшуються фізичні можливості, втрачається трудова активність і змінюється коло соціальних контактів, потреба в адаптації до нової реальності набуває найвищої інтенсивності.

Поняття «соціальна адаптація» посідає центральне місце в теорії та практиці соціальної роботи, оскільки воно відображає процес активної взаємодії людини із соціальним середовищем, спрямований на пристосування до нових умов життя, змінених соціальних ролей та вимог суспільства. У найзагальнішому розумінні соціальна адаптація – це взаємний процес, у ході якого особистість не лише пристосовується до соціального середовища, але й впливає на нього, формуючи нові соціальні зв’язки та ролі. Адаптація є не пасивним процесом пристосування, а активним, динамічним актом соціальної взаємодії, який включає і психологічні, і поведінкові, і ціннісно–нормативні аспекти.

У психологічному контексті соціальна адаптація трактується як здатність особистості до відновлення внутрішньої рівноваги після змін у житті, що потребують переоцінки власного досвіду, відновлення контролю над поведінкою і включення у нове соціальне оточення. Для людини літнього віку цей процес має особливу складність, адже в період старіння відбувається не лише фізіологічне ослаблення, а й втрата колишнього соціального статусу, звичних видів діяльності, кола спілкування. У цей час адаптація стає передусім

психологічною перебудовою, що дозволяє зберегти почуття власної значущості, прийняти нові життєві умови та знайти нові сенси існування. Підтримка цього процесу є одним із головних завдань соціальної роботи, яка допомагає людині впоратися з відчуттям самотності, безпорадності чи втрати соціальної ролі.

Соціологічний аспект поняття «соціальна адаптація» розглядає її як механізм включення людини в систему соціальних відносин, що забезпечує її участь у житті громади, суспільних інституцій і культурних практик. Вона відображає баланс між потребами особистості та очікуваннями суспільства, тобто є своєрідним соціальним компромісом, який дозволяє людині залишатися активним учасником суспільного життя. Для осіб літнього віку соціальна адаптація є індикатором рівня соціальної інтеграції: чим більшими є можливості людини брати участь у громадських ініціативах, навчанні, волонтерстві чи культурних подіях, тим вищим є рівень її адаптованості до соціуму.

У педагогічному й культурологічному вимірі соціальна адаптація тісно пов’язана з концепцією освіти впродовж життя, адже навчання і розвиток інтелектуальних інтересів у старшому віці сприяють підтримці когнітивної активності, розширенню кола спілкування і формуванню позитивного ставлення до власного життєвого шляху. Саме через залучення до освітніх програм, таких як курси, клуби або університети третього віку, люди похилого віку мають можливість реалізувати себе, відчути власну корисність і зберегти життєву мотивацію. Таким чином, соціальна адаптація є не лише пристосуванням до нових умов, а й процесом самореалізації, у якому знання, досвід і соціальна активність стають інструментами подолання вікових обмежень [21, с.154].

З позицій соціальної політики соціальна адаптація є ключовим показником ефективності системи соціальних послуг, адже саме через неї вимірюється результативність державних і громадських програм підтримки осіб

похилого віку. Надання соціальних послуг, спрямованих на адаптацію, дозволяє не лише компенсувати втрати, а й стимулювати розвиток нових форм участі у житті громади. Соціальна адаптація літніх людей відбувається успішніше тоді, коли вони мають доступ до програм не лише допомоги, а й самореалізації – культурних, освітніх, соціальних проєктів, що формують позитивне ставлення до старіння як до активної фази життя.

Отже, аналіз наукових підходів дає підстави визначити, що соціальна адаптація – це динамічний процес взаємодії людини із соціальним середовищем, спрямований на досягнення рівноваги між внутрішніми потребами особистості та вимогами суспільства, відновлення соціальної активності, психологічного благополуччя й відчуття власної значущості. У контексті соціальної роботи з людьми літнього віку соціальна адаптація виступає як мета і водночас результат соціальної підтримки, що забезпечує людині можливість зберігати гідність, автономність і включеність у суспільне життя. Вона є показником не лише індивідуального добробуту, а й соціальної зрілості держави, що здатна створювати умови для активного та гідного старіння своїх громадян.

Поняття «соціальна адаптація» пов’язане з феноменом «Університет третього віку» (УТВ), який у сучасній соціальній роботі виступає дієвим інструментом забезпечення адаптаційних процесів людей похилого віку. УТВ реалізує принципи активного та гідного старіння, створюючи середовище, у якому людина не лише отримує нові знання, а й відновлює соціальні зв’язки, самоповагу та відчуття власної значущості. Завдяки навчальним і культурним програмам, участі у творчих і волонтерських проєктах, літні люди здобувають нові соціальні ролі, розширюють коло спілкування та долають відчуття ізоляції.

Поняття «Університет третього віку» (УТВ) належить до сучасних інноваційних форм соціальної роботи з людьми похилого віку та поєднує освітні, соціальні, психологічні й культурні функції. Вперше така ідея виникла у Франції в 1970–х роках як частина міжнародного руху «Освіта впродовж

життя», спрямованого на подолання вікової ізоляції та збереження активності людей старшого покоління. Згодом ініціатива поширилася в багатьох країнах Європи, а нині університети третього віку діють у десятках держав світу, ставши прикладом успішного поєднання неформальної освіти й соціальної підтримки. В Україні ця модель почала активно розвиватися у 2000–х роках – спочатку при територіальних центрах соціального обслуговування, а згодом і на базі громадських організацій, центрів активного довголіття, вищих навчальних закладів.

За визначенням, наведеним у документах Міністерства соціальної політики України, університет третього віку – це інноваційна соціально–педагогічна послуга, спрямована на реалізацію принципу «навчання протягом життя» серед осіб літнього віку. Такий університет не має академічного статусу, але виконує важливу соціальну функцію: забезпечує людині старшого покоління можливість отримувати нові знання, розвивати навички, підтримувати когнітивну активність і зберігати соціальні зв’язки. У наукових дослідженнях наголошується, що УТВ – це форма неформальної освіти, де головною метою є не професійна підготовка, а особистісний розвиток, соціальна інтеграція й психологічна підтримка осіб похилого віку.

У педагогічному розумінні університет третього віку є унікальним освітнім середовищем, у якому навчання має соціально–терапевтичний ефект. Освітній процес у таких установах спрямований не стільки на передачу знань, скільки на підтримку емоційного стану, формування відчуття спільності, усвідомлення власної цінності та подолання соціальної ізоляції. Заняття часто мають інтерактивний, культурно–творчий чи практичний характер – це курси з історії, психології, інформатики, права, здорового способу життя, іноземних мов тощо. Як показують дослідження, участь у таких програмах не лише підвищує самооцінку літніх людей, а й покращує когнітивні показники, зменшує ризики депресії та сприяє формуванню почуття соціальної потрібності.

Соціологічно університет третього віку є проявом партисипативного підходу в соціальній роботі, коли люди похилого віку не розглядаються як об’єкт допомоги, а виступають активними учасниками соціального життя. Такі ініціативи відображають зміну парадигми соціальної політики – від патерналістської до партнерської. УТВ створює простір, де старші люди можуть ділитися власним досвідом, брати участь у плануванні навчальних програм, ініціювати громадські проєкти. Це сприяє формуванню «культури активного старіння», у якій старший вік сприймається не як період занепаду, а як фаза розвитку й самореалізації.

Психологічно університет третього віку виконує важливу реабілітаційну функцію, допомагаючи людям похилого віку адаптуватися до змін у житті після виходу на пенсію, втрати близьких або переміщення внаслідок соціальних криз. Навчальне середовище забезпечує відчуття належності до спільноти, підтримує позитивну самоідентифікацію й формує стійкість до соціальних і емоційних викликів. Через освітні й комунікативні практики УТВ відновлює у людей віру у власні сили, стимулює інтелектуальну активність і зменшує ризики соціальної ізоляції, що є одним із ключових аспектів соціальної адаптації в похилому віці.

З точки зору соціальної політики, університети третього віку виступають індикатором гуманізації державної системи соціальної допомоги. Вони демонструють перехід від моделі пасивної опіки до політики залучення, коли літня людина сприймається як ресурс розвитку громади. Залучення до навчальних програм сприяє підвищенню рівня цифрової грамотності, правової обізнаності та громадянської активності осіб старшого віку, що відповідає сучасним європейським тенденціям соціальної інклюзії та освіти впродовж життя [30, с.89].

Отже, узагальнюючи наукові та практичні підходи, університет третього віку можна визначити як комплексну соціально–освітню послугу, спрямовану на підтримку активного старіння, розвиток соціальної, когнітивної та емоційної компетентності людей похилого віку шляхом залучення їх до освітньо–

культурних і громадських ініціатив. Це форма соціальної роботи, у якій реалізується партнерська взаємодія між людиною, громадою та суспільством, а процес навчання стає засобом соціальної адаптації, самореалізації та збереження гідності в літньому віці.

Уточнення базових понять дослідження має принципове значення для забезпечення його наукової цілісності та логічної послідовності. Саме аналіз термінологічного апарату дозволяє не лише впорядкувати зміст категорій, а й виявити між ними глибинні зв'язки, що формують структуру наукового пізнання. Розбір ключових понять у цьому контексті виступає не формальною процедурою, а методологічним кроком, який забезпечує точність формулювань, однозначність тлумачень і коректність подальших теоретичних узагальнень.

Таким чином, системне уточнення ключових понять сприяє науковій глибині дослідження, дозволяє уникнути змістових суперечностей і забезпечує узгодженість між теоретичними підходами та практичними аспектами соціальної роботи. Це створює підґрунтя для формування цілісної концепції розгляду соціальної послуги «Університет третього віку» як важливого чинника соціальної адаптації та активного довголіття людей похилого віку.

### 1.3. Принципи та методи дослідження соціальної послуги «Університет третього віку»

Методологія будь–якого наукового дослідження становить його фундамент, що визначає логіку, структуру, послідовність і глибину наукового аналізу. Саме завдяки чітко вибудуваній методологічній системі дослідник отримує можливість не лише зібрати емпіричні факти, а й осмислити їх у ширшому теоретичному контексті, розкрити закономірності, взаємозв'язки та причинно–наслідкові залежності досліджуваного явища. Методологія у сфері соціальної роботи набуває особливої ваги, адже об'єктом пізнання тут є не абстрактні процеси, а жива соціальна реальність, у центрі якої стоїть людина з

її потребами, цінностями та унікальними життєвими ситуаціями.

У контексті дослідження соціальної послуги «Університет третього віку» методологічна основа є ключовою передумовою наукової достовірності результатів, оскільки саме вона забезпечує узгодженість між концептуальними положеннями, практичними спостереженнями та соціальною значущістю явища. Ця тема охоплює складний комплекс питань, від демографічних і соціально–політичних до психологічних і педагогічних, тому потребує міждисциплінарного підходу, який поєднує методи аналізу з гуманістичними принципами розуміння людини. Правильно обрана методологія дозволяє не лише дослідити феномен університетів третього віку, а й показати його місце у структурі системи соціальних послуг України, визначити чинники ефективності та соціальні наслідки для адаптації людей літнього віку.

Важливість методологічного підґрунтя у цьому дослідженні полягає також у тому, що соціальна послуга «Університет третього віку» є інноваційним і динамічним явищем, яке поєднує елементи освіти, психологічної підтримки та соціальної інтеграції. Її наукове вивчення неможливе без чіткого визначення етичних орієнтирів, принципів гуманності, системного бачення й об’єктивності в оцінюванні практик. Методологія допомагає виявити не лише зовнішні характеристики послуги, а й внутрішні закономірності: як формуються механізми адаптації, які фактори впливають на соціальну активність осіб старшого віку, як проявляється вплив освітнього компонента на якість їхнього життя [15, с.37].

Принцип об’єктивності є одним із базових у науковому пізнанні, оскільки він визначає здатність дослідження відображати явища такими, якими вони існують у дійсності, незалежно від особистих суджень і упереджень дослідника. У методологічних працях з теорії наукових досліджень підкреслюється, що об’єктивність означає не відсутність ціннісного виміру, а здатність дослідника зберігати неупередженість, раціональність і критичність у доборі фактів та їх інтерпретації.

У контексті дослідження соціальної послуги «Університет третього віку» принцип об’єктивності набуває особливої ваги, адже об’єкт вивчення має комплексний, соціально значущий і водночас гуманітарний характер. Він поєднує демографічні, психологічні, педагогічні й соціально–політичні аспекти, що створює ризик суб’єктивного трактування результатів. Тому дотримання об’єктивності означає необхідність опори на перевірені наукові джерела, достовірні статистичні дані, результати звітів міжнародних організацій, нормативно–правові документи та аналітичні огляди [32, с.58]. Такий підхід унеможливлює спрощене або однобічне пояснення феномену університетів третього віку, натомість дозволяє сформувати збалансоване, доказове уявлення про його сутність, функції та ефективність як соціальної послуги.

Застосування принципу об’єктивності у межах цього дослідження виявлятиметься у критичному аналізі наукових підходів, а також у ретельній оцінці як досягнень, так і труднощів реалізації послуги. Такий підхід забезпечить наукову нейтральність викладу, дозволить уникнути оціночних суджень та гарантує, що результати дослідження матимуть репрезентативний і міжсуб’єктивно перевірюваний характер. Таким чином, принцип об’єктивності слугує не лише формальним науковим стандартом, а й гарантією достовірності, наукової сумлінності та етичної відповідальності в аналізі соціальної послуги «Університет третього віку» як важливого чинника соціальної адаптації людей літнього віку.

Принцип гуманності є ключовим методологічним орієнтиром у сучасній соціальній науці, оскільки він визначає ціннісну основу будь–якого дослідження, пов’язаного з людиною, її життям і соціальним середовищем. У філософському та етичному контексті гуманність означає визнання безумовної цінності людської особистості, її права на гідність, свободу, повагу й самореалізацію. Як зазначено у Філософському енциклопедичному словнику, гуманність — це принцип ставлення до людини як до найвищої соціальної цінності, що передбачає турботу про її розвиток, добробут і моральне благо. В

академічному вимірі цей принцип трактується як фундаментальна засада гуманітарного знання, що вимагає спрямованості дослідження на розкриття й зміцнення людяності у взаєминах між індивідом і суспільством.

У галузі соціальної роботи принцип гуманності набуває особливого значення, адже саме він визначає етичні межі професійної діяльності соціального працівника й дослідника. Згідно з підходами, викладеними у працях Т. Семигіної, І. Звєрєвої, В. Полтавець, гуманність передбачає орієнтацію на допомогу людині у збереженні її гідності, автономності та самостійності, навіть у складних життєвих обставинах. Це означає, що будь–яке наукове осмислення соціальних процесів має будуватися не на абстрактних моделях, а на глибокому розумінні потреб, мотивів і емоцій людини, які формують реальну соціальну поведінку. Відтак гуманність у науці про соціальну роботу не лише задає етичний тон дослідження, а й визначає його змістову спрямованість – від оцінки інституцій до оцінки впливу соціальних практик на людське життя.

Принцип гуманності відіграє методологічну роль, оскільки саме він забезпечує людиноцентричний вимір у розгляді соціальної послуги «Університет третього віку». Об’єктом дослідження є літні люди — соціально вразлива, але водночас унікальна за життєвим досвідом категорія населення, потреби якої не можуть бути зведені до матеріальної допомоги. Виходячи з цього, дослідження розглядає університети третього віку не просто як освітні або соціальні проєкти, а як простори збереження людської гідності, подолання самотності, підтримки самоповаги й формування позитивного ставлення до старіння. У цьому полягає практичне втілення гуманістичного принципу – у фокусі дослідження перебуває не система, а людина в системі, не кількість наданих послуг, а якість змін у житті осіб, які їх отримують [44, с.71].

Принцип системності посідає важливе місце в сучасній методології наукового пізнання, адже він забезпечує цілісне бачення досліджуваного об’єкта, виявлення внутрішніх зв’язків між його елементами та розуміння

закономірностей функціонування всієї системи. У працях із методології соціальних наук принцип системності трактується як вимога аналізувати соціальні процеси не фрагментарно, а як такі, що мають внутрішню логіку, взаємовплив і постійний розвиток. Системний підхід дозволяє не лише описати елементи соціального явища, але й пояснити, як вони взаємодіють між собою, утворюючи нову якість.

У сфері соціальної роботи принцип системності означає сприйняття соціальних процесів як багаторівневих, динамічних структур, у яких взаємодіють особистість, громада, соціальні інституції та держава. Відповідно, будь–яке соціальне явище, включно з наданням послуг людям похилого віку, не може бути розглянуте лише як окрема дія чи програма, – воно є частиною складної мережі соціальних зв'язків, що охоплює освітню, культурну, психологічну й правову сфери. Системність у цьому контексті вимагає врахування взаємозалежності між потребами особи, ресурсами громади, політикою держави та суспільними цінностями, що визначають якість соціальної підтримки.

У дослідженні соціальної послуги «Університет третього віку» принцип системності має подвійне значення. По-перше, він забезпечує розгляд університетів третього віку не як ізольованої ініціативи, а як елемента системи соціальної політики держави, що взаємодіє з іншими інститутами – центрами соціального обслуговування, громадськими організаціями, освітніми закладами, місцевими органами влади. По–друге, системність проявляється у вивченні внутрішньої структури цієї послуги: її організаційних механізмів, учасників, змістових напрямів, ресурсів і результатів. Такий підхід дозволяє визначити, як різні компоненти — освітній, психологічний, культурний, комунікативний – формують цілісний ефект соціальної адаптації осіб літнього віку.

У практичному вимірі принцип системності реалізується через комплексний аналіз: від нормативно–правових засад функціонування УТВ до емпіричних проявів його ефективності у громадах. Це означає, що явище

розглядається не лише на рівні інституційної форми, а й на рівні соціальних процесів — взаємодії людей, зміни ролей, формування нових соціальних практик. Системний підхід дає можливість побачити університет третього віку як соціокультурний простір, у якому поєднуються особистісний розвиток, освіта, спілкування, взаємопідтримка та громадська активність.

Метод теоретичного аналізу є одним із провідних у дослідженні соціальних процесів, адже він забезпечує глибоке осмислення сутності, структури й закономірностей розвитку досліджуваного явища [61, с.39]. У науковій традиції цей метод розглядається як інтелектуальна процедура, спрямована на виявлення внутрішніх зв'язків між поняттями, концепціями та підходами, що визначають теоретичну основу дослідження.

Метод теоретичного аналізу використовується для узагальнення і систематизації наукових джерел з соціальної роботи, геронтології, педагогіки, психології та соціальної політики. З його допомогою здійснюється критичний огляд наукових концепцій старіння, соціальної адаптації, активного довголіття та неформальної освіти, які безпосередньо пов'язані з функціонуванням університетів третього віку. Такий аналіз дозволяє визначити, як еволюціонувала сама ідея освіти в пізньому віці – від компенсаторного підходу (освіта як засіб подолання ізоляції) до партисипативного (освіта як інструмент соціальної включеності та розвитку).

Крім того, метод теоретичного аналізу дає можливість простежити зміни у розумінні соціальних послуг для літніх людей у контексті національної соціальної політики та міжнародних тенденцій. Це дозволяє обґрунтувати роль університетів третього віку як механізму соціальної адаптації осіб похилого віку, що поєднує освітню, комунікативну й психосоціальну підтримку.

Теоретичний аналіз у цій роботі також передбачає виявлення внутрішніх суперечностей і прогалин у наукових підходах до організації соціальних послуг для осіб старшого віку. Це сприятиме формуванню власного теоретичного бачення досліджуваного феномену – зокрема, уточненню поняття «університет

третього віку» у вітчизняному контексті як інтегрованої соціальної послуги, спрямованої не лише на освіту, а й на підвищення якості життя, підтримку соціальної активності та адаптації.

Метод порівняння є одним із важливих інструментів у науковому дослідженні, особливо тоді, коли йдеться про аналіз соціальних процесів у різних контекстах. Його сутність полягає у зіставленні явищ, процесів або об’єктів за певними критеріями з метою виявлення спільного, відмінного та специфічного. Застосування цього методу дозволяє науковцю не лише описати об’єкт, а й глибше зрозуміти закономірності його еволюції та адаптації в різних соціокультурних умовах.

Метод порівняння виконує ключову аналітичну функцію, адже саме завдяки йому можна простежити, як подібні форми соціальної підтримки людей похилого віку розвиваються в Україні та за кордоном [65, с.14]. Його застосування дає змогу проаналізувати схожість і відмінність між моделями організації університетів третього віку у країнах Європейського Союзу, зокрема у Польщі, Німеччині, Франції, Чехії, та вітчизняними практиками, які часто перебувають у процесі інституційного становлення. Порівняльний аналіз дозволяє виявити, які елементи зарубіжного досвіду – наприклад, волонтерське залучення викладачів, партнерство з громадами, гнучкість освітніх програм – можуть бути адаптовані до українського соціального контексту.

У межах цього дослідження метод порівняння використовується також для зіставлення історичних і сучасних форм соціальної допомоги людям літнього віку. Такий підхід дає змогу побачити, як відбулася трансформація – від переважно опікунської, державоцентричної моделі радянського типу до сучасної, більш відкритої, партисипативної системи, де важливу роль відіграють громади, освітні заклади й громадські організації. Це дозволяє не лише оцінити динаміку розвитку соціальних послуг, а й виявити чинники, що впливають на ефективність адаптації осіб похилого віку в різних соціокультурних умовах.

Застосування методу порівняння у цьому дослідженні забезпечує комплексність і глибину аналізу, дозволяє поєднати міжнародний досвід і національні особливості, а також виявити потенціал адаптації кращих практик у вітчизняних умовах. Саме цей метод надає дослідженню аналітичної гнучкості, допомагаючи зрозуміти не лише, як функціонує соціальна послуга «Університет третього віку» сьогодні, але й у якому напрямі вона може розвиватися, щоб ефективніше сприяти соціальній інтеграції, освіті та гідному старінню людей похилого віку в Україні [22, с.57].

Метод узагальнення є одним із ключових інструментів наукового пізнання, що забезпечує перехід від окремих фактів і спостережень до формування загальних висновків і закономірностей. У науковій літературі він трактується як інтелектуальна процедура, спрямована на встановлення спільного, сутнісного в явищах, що вивчаються. Цей метод виступає логічним завершенням аналітичних процедур і сприяє формуванню науково обґрунтованих концепцій.

Метод узагальнення відіграє центральну роль у переході від аналізу окремих джерел, концепцій та практик до формування цілісного уявлення про її соціальне значення та функціонування. Завдяки цьому методу здійснюється синтез наукових підходів, емпіричних даних і практичного досвіду, що дозволяє сформулювати узагальнені висновки про сутність університетів третього віку як чинника соціальної адаптації людей літнього віку. Застосування узагальнення забезпечує можливість поєднати різнорідні знання – з соціології, геронтології, педагогіки, психології, менеджменту соціальних послуг – у єдину наукову картину.

Особливе значення метод узагальнення має на етапі інтерпретації результатів аналізу літературних джерел і практик функціонування УТВ. Саме він дозволяє визначити спільні риси успішних моделей навчання осіб похилого віку, виявити закономірності ефективності соціальної адаптації через освіту, а також сформувати узагальнене бачення принципів побудови таких програм у

національному контексті. Зокрема, узагальнення дає змогу дійти висновку, що університети третього віку виконують подвійну функцію – освітню і соціально–психологічну, сприяючи не лише підвищенню знань, а й інтеграції, самоповазі та активному залученню літніх людей у життя громади.

Метод систематизації належить до фундаментальних наукових методів, які забезпечують логічну впорядкованість, послідовність і структурну єдність дослідження. У класичному розумінні систематизація – це процес впорядкування знань, фактів і теоретичних положень за певними критеріями, що дозволяє створити цілісне уявлення про предмет дослідження. У соціогуманітарних дослідженнях цей метод має особливу вагу, оскільки саме він забезпечує узгодженість між теоретичними концепціями, емпіричними спостереженнями та практичними висновками.

У контексті дослідження соціальної послуги «Університет третього віку» метод систематизації застосовується для упорядкування різнорідних джерел інформації, що стосуються різних аспектів феномену – від демографічних тенденцій і соціальних політик до освітніх моделей та психосоціальних ефектів. Оскільки проблематика університетів третього віку охоплює міждисциплінарне поле знань (соціологію, педагогіку, геронтологію, психологію, державне управління), систематизація дозволяє звести розрізнені наукові позиції до єдиної концептуальної рамки.

Метод систематизації забезпечує структурованість самого процесу наукового дослідження. У межах цієї курсової роботи він реалізується через логічну послідовність побудови розділів: від методологічних засад – до теоретичного осмислення і практичного аналізу. Такий підхід дозволяє уникнути фрагментарності викладу, зберегти єдність проблемного поля та забезпечити узгодженість між окремими частинами дослідження.

Завдяки застосуванню методу систематизації сформована логічна структура аналізу соціальної послуги «Університет третього віку», у межах якої кожен елемент – принцип, поняття, емпіричний факт – має своє місце й

функціональне значення. Це дає змогу представити феномен не як сукупність розрізнених ініціатив, а як структурно організовану систему соціальної підтримки, що сприяє адаптації, самореалізації та суспільній інтеграції людей похилого віку.

Отже, методологічна основа дослідження соціальної послуги «Університет третього віку» ґрунтується на поєднанні принципів об’єктивності, гуманності та системності, які забезпечують наукову достовірність, етичну спрямованість і цілісність аналізу. Використання комплексу теоретичних методів – аналізу, порівняння, узагальнення та систематизації – дозволило вибудувати логічну структуру дослідження, що поєднує міждисциплінарні підходи та враховує як теоретичні, так і практичні аспекти проблеми. Застосування цих методів сприяє виявленню закономірностей становлення й функціонування університетів третього віку, їхньої ролі у системі соціальної підтримки людей літнього віку та визначенню їх як ефективного чинника соціальної адаптації. Така методологічна база створює міцний фундамент для подальшого розкриття теоретичних положень і практичних аспектів дослідження у наступних розділах роботи.

Узагальнюючи результати проведеного аналізу, можна стверджувати, що сучасний розвиток системи соціальної підтримки людей похилого віку в Україні демонструє поступовий перехід від вузько орієнтованих моделей матеріальної допомоги до комплексного підходу, заснованого на принципах гідності, автономії та соціальної участі. Соціальна політика все більше тяжіє до концепції активного старіння, яка розглядає людину літнього віку не як об’єкт опіки, а як повноцінного учасника суспільного життя. У цьому контексті посилюється значення соціально–освітніх, культурних та адаптаційних практик, що сприяють профілактиці ізоляції та підтриманню соціальної взаємодії.

Важливим напрямом еволюції соціальної підтримки є взаємодія державних і громадських інституцій, які формують комплексну систему послуг

для літніх людей. Така інтеграція дозволяє поєднати інфраструктурні можливості держави з гнучкістю та інноваційністю громадського сектору. Відповідно, соціальні ініціативи на місцевому рівні, зокрема програми культурної, освітньої та психологічної підтримки, перетворюються на механізм відновлення соціальних зв'язків та активізації потенціалу людей похилого віку.

У цьому контексті соціальна послуга «Університет третього віку» набуває особливого значення як інструмент соціальної адаптації, самореалізації та підтримки когнітивного й емоційного здоров'я старших осіб. Її концептуальне обґрунтування та термінологічне уточнення забезпечують цілісність наукового дослідження, дозволяючи чітко визначити місце цієї послуги в системі соціальної роботи.

Методологічна база дослідження, що спирається на принципи об'єктивності, системності та гуманізму, забезпечила можливість всебічного вивчення соціальної послуги. Застосування теоретичних методів аналізу, порівняння та узагальнення дозволило з'ясувати закономірності її становлення, окреслити специфіку функціонування й обґрунтувати її значення в сучасній соціальній політиці. Такий комплексний підхід формує ґрунтовне підґрунтя для подальших теоретичних узагальнень і практичних розробок, що будуть представлені у наступних розділах наукової роботи.

# РОЗДІЛ 2
# ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПОСЛУГИ «УНІВЕРСИТЕТ ТРЕТЬОГО ВІКУ» ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ

## 2.1. Теоретичні і нормативні підґрунтя соціальної роботи з адаптації людей літнього віку

Проблема соціальної адаптації людей літнього віку посідає важливе місце у сучасній системі соціальної роботи, оскільки саме вона визначає рівень включеності громадян у суспільне життя, їхнє психологічне благополуччя та відчуття соціальної значущості. В умовах демографічного старіння населення, трансформації сімейних відносин і зростання ролі громад у наданні соціальної підтримки питання адаптації набуває особливої актуальності. Для більшості людей похилого віку період виходу на пенсію, зниження фізичної активності чи зміна соціального статусу супроводжується необхідністю переосмислення власного місця в суспільстві. Тому завдання соціальної роботи полягає не лише у наданні допомоги, а у створенні умов для гідного, активного й соціально інтегрованого життя осіб старшого віку. У цьому контексті соціальна адаптація виступає як багатовимірний процес – психологічний, соціальний, етичний і нормативний – що забезпечує гармонію між потребами особистості та можливостями середовища.

Проблема соціальної адаптації осіб літнього віку є однією з ключових у сучасній соціальній роботі, оскільки вона безпосередньо пов’язана з якістю життя, почуттям самореалізації, психологічним благополуччям і рівнем соціальної інтеграції старших поколінь. У науковій літературі поняття «соціальна адаптація» розглядається як складний, багатовимірний процес, який охоплює не лише пристосування особи до соціального середовища, але й активну взаємодію з ним, що сприяє гармонійному співіснуванню індивіда та

суспільства. Соціальна адаптація є динамічним процесом узгодження потреб людини із соціальними умовами її життєдіяльності, який включає психологічні, поведінкові й комунікативні компоненти. Такий підхід дозволяє розглядати адаптацію не лише як реакцію на зміни, а як активну форму соціальної участі людини у спільноті.

У геронтологічному контексті соціальна адаптація має особливе значення, оскільки старіння супроводжується низкою трансформацій – фізіологічних, соціально–рольових і психологічних. Втрата трудової зайнятості, звуження соціальних контактів, зміни у структурі родинних відносин і зниження фізичної активності часто призводять до почуття самотності, безпорадності або соціальної ізоляції. Саме тому адаптація у літньому віці розглядається як механізм подолання кризових станів, пов'язаних із переходом до нового соціального статусу – «пенсіонера», «людини старшого віку» тощо. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, соціальна адаптація є одним із базових компонентів активного старіння, що полягає у здатності людини підтримувати соціальні зв'язки, участь у житті громади та почуття приналежності незалежно від віку [43, с. 38].

З позицій соціальної психології соціальна адаптація у похилому віці розглядається як процес відновлення внутрішньої рівноваги особистості в умовах нової соціальної ситуації. Психологічна складова адаптації проявляється у прагненні до збереження почуття значущості та контролю над власним життям, тоді як соціальний аспект полягає у підтримці взаємин, участі у спільнотах і громадських ініціативах. Таким чином, адаптація у пізньому віці не є лише пристосуванням до обмежень, а насамперед збереженням активної позиції в соціумі.

Соціально–філософські підходи до адаптації людей літнього віку підкреслюють її двосторонній характер – як здатність особистості змінюватися відповідно до нових умов і як потенціал суспільства створювати сприятливе середовище для інтеграції старших осіб. Сучасна соціальна політика виходить

із того, що успішна адаптація неможлива без соціальної підтримки, міжпоколінної взаємодії та доступу до освіти і культурних ресурсів. У цьому контексті зростає роль соціальної роботи, яка забезпечує не лише допомогу, а й створює умови для активного залучення людей похилого віку до суспільного життя. Соціальна робота у сфері геронтології повинна базуватися на принципі «підтримувальної активності» – поєднання допомоги з мотивацією до участі, навчання, самовираження.

Важливо, що соціальна адаптація має не лінійний, а циклічний характер, оскільки її інтенсивність змінюється під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників: стану здоров'я, економічної ситуації, рівня соціальної взаємодії, доступу до послуг і мереж підтримки. З огляду на це, соціальна адаптація у старості не може бути зведена лише до етапу «пристосування після виходу на пенсію» — це тривалий процес, який охоплює усі сфери життєдіяльності особи. Тому в системі соціальної роботи вона розглядається як безперервна складова підтримки якості життя – від соціального обслуговування й консультування до участі у навчальних, культурних і волонтерських програмах.

Соціальна адаптація у системі соціальної роботи розглядається не лише як предмет дослідження, а насамперед як ключовий об'єкт і водночас мета практичної діяльності соціального працівника. Це пояснюється тим, що процес адаптації є невід'ємною складовою людського життя, а в умовах старіння він набуває особливої соціальної значущості [70, с.28]. Людина літнього віку стикається з низкою життєвих змін – зменшенням кола соціальних контактів, втратою професійного статусу, фізичними обмеженнями, переоцінкою життєвих пріоритетів. Усі ці чинники створюють ризики дезадаптації, ізоляції та зниження якості життя. Саме тому діяльність соціальної роботи спрямована на те, щоб забезпечити людині похилого віку ресурси, умови й підтримку для успішного пристосування до нової соціальної реальності.

Як об'єкт соціальної роботи, соціальна адаптація охоплює сукупність процесів, що визначають взаємодію людини із середовищем. За визначенням Т.

Семигіної, соціальна робота – це професійна діяльність, спрямована на підвищення соціальної функціональності особи шляхом зміцнення її адаптаційних можливостей. Таким чином, соціальний працівник розглядає адаптацію не як статичний стан, а як динамічний процес, який може бути підтриманий, стимульований і вдосконалений за допомогою соціальних технологій. Відповідно, соціальна адаптація є не лише результатом соціальної допомоги, а й центральною метою соціальної інтервенції, оскільки саме через неї реалізується головна функція соціальної роботи – допомога людині у збереженні здатності до самостійного життя, участі в суспільстві та відновленні соціальної ролі.

У професійній діяльності соціального працівника адаптаційна функція реалізується через декілька напрямів. По–перше, це підтримка автономності особи, що означає сприяння збереженню її незалежності, самостійності у прийнятті рішень і відповідальності за власне життя. По–друге, це профілактика соціальної ізоляції, яка досягається через розвиток соціальних мереж підтримки, залучення до спільнот, клубів, освітніх ініціатив чи волонтерських програм. По–третє, важливою складовою є підвищення психологічної стійкості, тобто допомога людині у подоланні страху старіння, втрат і відчуття маргіналізації. Ці напрями діяльності формують цілісну адаптаційну стратегію, у центрі якої – людина як суб’єкт власного розвитку, а не пасивний отримувач допомоги.

Особливу роль у забезпеченні соціальної адаптації людей літнього віку відіграють механізми соціальної роботи, які включають інформування, консультування, соціальний супровід, організацію груп самодопомоги, навчальних і дозвіллєвих програм. Важливо, що сучасна соціальна робота дедалі більше орієнтується на парадигму партисипативності, коли самі клієнти стають активними учасниками процесу прийняття рішень і формування змісту соціальних послуг. Це відповідає міжнародним стандартам, які наголошують на залученні людей до розв’язання їхніх проблем як рівноправних партнерів. У

цьому контексті адаптація набуває ознак взаємодії, співучасті та самореалізації, що значно підвищує її ефективність.

Соціальна адаптація як мета соціальної роботи передбачає досягнення соціального благополуччя, яке у старості визначається не лише матеріальними умовами, а й відчуттям приналежності, корисності, безпеки та підтримки. Саме через цей аспект соціальна робота переходить від допомоги у вузькому сенсі до створення умов для гідного старіння, активності й участі. Наприклад, реалізація програм типу «Університет третього віку» виступає конкретним механізмом досягнення адаптації, оскільки через освіту, соціальні контакти та творчу діяльність людина похилого віку не лише пристосовується до соціальних змін, але й відновлює свою суб'єктність, самооцінку та соціальну значущість.

Етичний вимір соціальної адаптації людей літнього віку є центральним у професійній діяльності соціальних працівників, адже саме в ньому відображається ставлення суспільства до старшого покоління, розуміння його гідності та права на повноцінне життя. У філософському контексті етика соціальної роботи ґрунтується на гуманістичній парадигмі, де людина розглядається як найвища цінність, а метою соціальної діяльності є сприяння її самореалізації, свободі вибору та збереженню гідності [58, с.131]. Як зазначено в Етичному кодексі спеціалістів із соціальної роботи України, базовими принципами професійної поведінки є повага до прав і свобод людини, доброзичливість, справедливість, недискримінація та конфіденційність. Ці положення визначають не лише норми взаємодії, а й світоглядну позицію соціального працівника у ставленні до літньої людини як до суб'єкта, а не об'єкта допомоги.

Проблема етики в соціальній роботі з людьми старшого віку набуває особливого значення через вразливість цієї категорії. Літні особи часто стикаються з дискримінацією за віком, знеціненням досвіду, обмеженням участі у суспільному житті. Тому першим етичним імперативом соціального працівника є визнання унікальної цінності кожної людини незалежно від її віку,

стану здоров’я чи соціального статусу. Це передбачає утвердження права особи на повагу, участь, самовираження і прийняття рішень, що безпосередньо впливає на її успішну соціальну адаптацію. Етичність соціальної роботи полягає не лише у дотриманні норм, а у створенні умов, за яких старша людина може відчувати контроль над власним життям і бути активним учасником соціальних процесів.

Другим важливим етичним аспектом соціальної адаптації є забезпечення балансу між допомогою та автономністю. Надмірна опіка може призвести до залежності, втрати самостійності та пасивності, що, у свою чергу, гальмує адаптаційні процеси. Етична позиція соціального працівника вимагає не «робити за клієнта», а «підтримувати клієнта у тому, щоб він зміг зробити сам». Цей принцип відображає сучасний підхід у соціальній роботі — перехід від патерналістської моделі до моделі партнерства та співдії, у якій людина похилого віку визнається активним учасником процесу змін. Таким чином, повага до автономності та права на вибір виступає однією з головних етичних умов успішної соціальної адаптації.

Особливе значення в етичному контексті має також принцип недискримінації та рівності можливостей. Відповідно до міжнародних документів зокрема, Принципів ООН щодо людей похилого віку, кожна людина має право на незалежність, участь, догляд, самореалізацію та гідність. Ці п’ять складових етичного ставлення формують основу соціальної політики щодо старіння. У практичній діяльності це означає, що будь–які соціальні послуги, включно з програмами освіти, дозвілля чи психологічної підтримки, повинні бути інклюзивними, доступними й зорієнтованими на потреби конкретної людини, а не на узагальнений образ «пенсіонера».

Етичні аспекти соціальної адаптації охоплюють і питання солідарності та суспільної відповідальності. Гуманістична соціальна робота виходить із принципу взаємної підтримки поколінь, коли старші люди не лише отримують допомогу, а й передають свій досвід, знання, культурну спадщину молодшим.

Така взаємодія не лише сприяє зміцненню соціальної згуртованості, але й підвищує самооцінку та життєву мотивацію людей літнього віку. Соціальна адаптація в цьому контексті постає не як пасивне «пристосування», а як активний процес взаємного навчання, обміну й соціальної взаємодії, що має глибоке етичне значення для розвитку суспільства загалом.

Законодавче забезпечення соціальної адаптації людей літнього віку в Україні є ключовою передумовою реалізації їхніх прав на гідне життя, участь у суспільстві та доступ до соціальних послуг. Нормативно–правова база у цій сфері формується на перетині соціальної політики, охорони здоров'я, освіти, прав людини та місцевого самоврядування, що підкреслює системний характер підходу держави до підтримки осіб похилого віку. Вона визначає принципи, механізми, форми та стандарти соціального захисту, включно з адаптаційними програмами, які забезпечують не лише матеріальну підтримку, а й психологічну, освітню та комунікативну інтеграцію старших громадян у соціум.

Базовим документом, що регулює надання соціальних послуг в Україні, є Закон України «Про соціальні послуги», у якому закріплено принципи гуманізму, адресності, доступності, рівності прав і можливостей, недискримінації та орієнтації на індивідуальні потреби отримувача. Відповідно до статті 5 цього Закону, соціальні послуги спрямовані на підтримку життєдіяльності осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, шляхом подолання, мінімізації негативних наслідків або попередження таких обставин. Саме у цьому формулюванні відображається адаптаційна функція соціальної роботи — не лише реагування на проблеми, а й створення умов для успішного пристосування людини до нової життєвої ситуації. Згідно зі статтею 16 цього ж Закону, одним із видів соціальних послуг є освітні та реабілітаційні програми, спрямовані на розвиток компетентностей, що прямо корелює з концепцією "навчання впродовж життя", яка лежить в основі діяльності університетів третього віку.

Важливе значення має також Закон України «Про основи соціального захисту осіб похилого віку в Україні», у якому визначено принципи державної політики щодо старіння: забезпечення рівних можливостей для всіх громадян, підтримка активного довголіття, створення умов для соціальної інтеграції та міжпоколінної взаємодії. У статті 4 зазначено, що соціальний захист осіб похилого віку реалізується через систему соціальних послуг, включно з навчанням, соціальним обслуговуванням і реабілітацією. Таким чином, українське законодавство не обмежується забезпеченням матеріальних гарантій, а передбачає комплексну підтримку, спрямовану на активну участь людини у житті громади, що є сутністю соціальної адаптації.

Питання практичної реалізації принципів соціальної адаптації закріплені також у Державному стандарті соціальної послуги денного догляду для осіб похилого віку, який визначає вимоги до змісту, обсягу, умов і якості соціальних послуг. Цей документ підкреслює важливість психосоціальної підтримки, залучення до спільнот, розвитку когнітивних та комунікативних навичок – тобто саме тих складових, що сприяють ефективній адаптації. Крім того, у Стандарті наголошено на необхідності індивідуального підходу до кожного отримувача, що відповідає принципам гуманізації та персоналізації соціальної допомоги.

На міжнародному рівні основними орієнтирами є Принципи ООН щодо людей похилого віку та Європейська соціальна хартія. Документи закріплюють п’ять універсальних принципів, на яких має ґрунтуватися політика щодо осіб старшого віку: незалежність, участь, догляд, самореалізація та гідність. Вони підкреслюють, що літні люди мають право не лише на соціальний захист, але й на участь у суспільному житті, навчанні, культурній діяльності та прийнятті рішень, що їх стосуються. Ці положення лягли в основу багатьох національних програм, спрямованих на розвиток освітніх і комунікативних ініціатив для осіб літнього віку, зокрема університетів третього віку.

Особливої уваги потребує також державна політика України щодо

активного старіння, розроблена у співпраці з UNFPA та Міністерством соціальної політики. У ній закріплено концепцію “суспільства для всіх вікових груп”, що передбачає створення інклюзивного середовища, яке сприяє залученню людей похилого віку до соціального, економічного та культурного життя. У документі наголошується на необхідності впровадження навчальних програм, підтримки самоорганізації та розвитку волонтерського потенціалу осіб старшого віку – усіх тих інструментів, що безпосередньо пов’язані із процесом соціальної адаптації.

Попри значні зусилля держави, громадського сектору та міжнародних організацій, процес соціальної адаптації людей літнього віку в Україні й надалі стикається з численними викликами. Ці труднощі мають комплексний характер і охоплюють соціальні, економічні, психологічні, культурні та інституційні виміри. Вони не лише ускладнюють інтеграцію старших осіб у суспільне життя, а й негативно позначаються на їхньому психологічному стані, самооцінці та відчутті соціальної значущості. Розуміння бар’єрів адаптації є ключовим для розроблення ефективної соціальної політики, оскільки дозволяє виявити слабкі місця системи підтримки та визначити напрями її вдосконалення [33, с.64].

Одним із найбільш суттєвих викликів є соціальна ізоляція та зниження соціальної активності, що часто супроводжує процес старіння. Втрата трудових і комунікативних зв’язків, смерть близьких, переїзди дітей або друзів, фізичні обмеження – усе це спричиняє звуження соціального простору літньої людини. За даними UNFPA (2023), майже третина людей віком понад 65 років в Україні відчувають дефіцит соціальних контактів, а близько 40 % – періодичне відчуття самотності. Саме ізоляція є одним із головних чинників дезадаптації, адже вона підриває психологічну стабільність, сприяє депресивним станам і втраті інтересу до життя. Соціальна робота в таких умовах має бути спрямована на відновлення соціальних зв’язків, залучення людей похилого віку до спільнот, груп підтримки, культурних і освітніх заходів.

Іншим важливим бар’єром є вікові стереотипи та ейджизм, які

залишаються поширеним явищем у суспільстві. Літніх людей часто сприймають як пасивних, консервативних, не здатних до навчання або змін. Таке упереджене ставлення призводить до зниження самооцінки, внутрішньої стигматизації та навіть до відмови від участі в соціальному житті. Подолання ейджизму є однією з головних умов ефективної адаптації, оскільки соціальні бар'єри мають не менший вплив, ніж фізичні або економічні. В Україні ця проблема посилюється браком просвітницьких програм і недостатнім рівнем міжпоколінної взаємодії. Тому розвиток ініціатив на кшталт «Університетів третього віку» є не лише освітнім, а й антидискримінаційним інструментом, що допомагає змінювати суспільне сприйняття старості [70, с.71].

Вагомим викликом залишається і економічна вразливість осіб літнього віку. Низький рівень пенсійного забезпечення, зростання вартості життя та обмежений доступ до якісних медичних і соціальних послуг створюють додатковий тиск на психоемоційний стан літніх людей, знижуючи їхню адаптаційну спроможність. За даними Державної служби статистики (2024), понад 70 % осіб старше 65 років в Україні перебувають на межі або нижче рівня відносної бідності. Така ситуація не лише знижує можливості для активного життя, але й поглиблює залежність від родини або державної допомоги. Соціальна робота має орієнтуватися не лише на матеріальну підтримку, а й на створення умов для соціально–економічної участі, зокрема через залучення до волонтерства, громадської активності або навчальних програм, які розвивають нові навички.

Серед психологічних бар'єрів варто виокремити страх самотності, втраченого часу та безпорадності. У літньому віці особа нерідко переживає екзистенційні кризи, пов'язані зі зміною соціальних ролей, переосмисленням життєвого досвіду, втратою близьких. За відсутності належної соціальної підтримки це може призводити до замкнутості, апатії, депресивних станів. Психологічна дезадаптація особливо небезпечна, оскільки знижує мотивацію до участі у соціальних ініціативах. Саме тому соціальна робота має передбачати не

лише організаційні, а й психоемоційні компоненти підтримки – консультування, групову терапію, програми самодопомоги.

Окрему групу становлять інституційні бар'єри, пов'язані з недосконалістю системи соціальних послуг. В Україні мережа державних установ, що працюють із літніми людьми, залишається обмеженою, особливо у сільських громадах. Нестача кадрів, низький рівень міжвідомчої взаємодії, недостатня кількість інноваційних послуг (освітніх, культурних, інтеграційних) обмежують можливості для комплексної адаптації. До цього додаються виклики, пов'язані з воєнними подіями: вимушене переміщення літніх людей, руйнування інфраструктури, стрес, втрати соціального середовища. Люди старшого віку в Україні є однією з найуразливіших груп у період воєнного конфлікту, що потребує розширення системи адаптаційних послуг і кризового супроводу.

Слід також зазначити, що цифровий розрив є новітнім викликом соціальної адаптації. У сучасному суспільстві доступ до послуг, інформації та комунікації дедалі більше залежить від цифрових технологій, тоді як значна частина людей похилого віку не володіє необхідними навичками користування інтернетом, електронними сервісами, мобільними застосунками. Цей фактор посилює соціальну ізоляцію, обмежує можливості участі у житті громади та взаємодії з державними інституціями. Подолання цифрової нерівності через навчальні програми, зокрема в рамках «Університетів третього віку», є важливим напрямом сучасної соціальної політики адаптації.

Отже, соціальна адаптація людей літнього віку виступає не просто окремим напрямом соціальної політики чи однією з функцій соціальної роботи – вона є центральним показником гуманності, зрілості та соціальної відповідальності суспільства. Успішна адаптація осіб старшого віку засвідчує не лише рівень їхньої інтегрованості у соціум, але й ефективність державних інституцій, розвиненість громадянського суспільства, наявність умов для освіти, культурної участі та самореалізації. У цьому сенсі соціальна адаптація

постає як системний процес, у якому поєднуються зусилля держави, громади, соціальних працівників, сім'ї та самої людини.

Проведений теоретичний аналіз засвідчує, що адаптація у похилому віці має багатовимірний характер – вона охоплює психологічний, соціальний, економічний, культурний і ціннісний рівні. Її ефективність залежить від узгодження індивідуальних потреб людини з умовами середовища, від рівня соціальної взаємодії та від наявності інституцій, що забезпечують підтримку. Важливу роль у цьому відіграє етична складова: повага до гідності, право на вибір, недискримінація та визнання цінності старшого покоління. Саме ці принципи визначають гуманістичний характер соціальної роботи, яка орієнтується не на патерналістську допомогу, а на розширення можливостей людини, її залучення до соціального життя.

Сучасне українське законодавство та міжнародні норми формують нормативно–ціннісне підґрунтя для адаптаційних процесів, однак реальна ефективність соціальної підтримки значною мірою залежить від подолання соціальних, економічних і інституційних бар'єрів. Виклики, з якими стикаються люди похилого віку — ізоляція, вікові упередження, бідність, цифрова нерівність, наслідки війни — вимагають комплексних, міждисциплінарних рішень. Соціальна робота в цьому контексті має бути спрямована не лише на компенсацію втрат, а на створення умов для активного, усвідомленого, гідного старіння.

## 2.2. Зміст, форми і технології надання соціальної послуги «Університет третього віку» в Україні

У сучасних умовах демографічного старіння населення України, коли частка осіб віком понад 60 років постійно зростає, особливої актуальності набувають інноваційні підходи до соціальної підтримки та адаптації людей літнього віку. Однією з найуспішніших форм реалізації такої підтримки є

соціальна послуга «Університет третього віку», яка поєднує освітні, психологічні, соціальні й культурні аспекти взаємодії. Цей формат сприяє не лише розвитку когнітивних здібностей і розширенню знань, а й зміцненню соціальних зв'язків, підвищенню впевненості в собі та відновленню почуття життєвої повноти.

Важливість аналізу змісту, форм і технологій діяльності Університетів третього віку полягає в тому, що саме через них виявляється практичний потенціал соціальної роботи з людьми старшого покоління. УТВ є не лише навчальною інституцією, а мультифункціональним простором соціальної взаємодії, який реалізує принципи активного довголіття, участі та самореалізації. Їхня діяльність дає змогу забезпечити інтеграцію людей літнього віку у суспільне життя, подолати бар'єри ізоляції та сприяти формуванню нової культури старіння, у центрі якої – гідність, розвиток і соціальна активність особистості [14, с.172].

Розвиток соціальної послуги «Університет третього віку» в Україні має чітке нормативно–правове підґрунтя, що визначає її зміст, організаційні форми та соціальне значення. Правове забезпечення цієї послуги формувалося в межах реалізації державної політики щодо осіб літнього віку, орієнтованої на створення умов для активного довголіття, самореалізації та соціальної інтеграції. УТВ належить до соціально–педагогічних послуг, які мають на меті не лише надання допомоги, а й розвиток потенціалу людини, її включення у систему освіти, культури, громадського життя.

Базовим документом, який регламентує впровадження цієї послуги, є Наказ Міністерства соціальної політики України № 326 від 25 серпня 2011 року «Про впровадження соціально–педагогічної послуги «Університет третього віку». У ньому визначено мету, завдання, принципи та механізми реалізації програми. Згідно з цим документом, університети третього віку створюються переважно при територіальних центрах соціального обслуговування як форма освітньої, соціально–комунікативної та культурно–дозвіллєвої діяльності осіб

літнього віку. У наказі підкреслюється, що головною метою УТВ є створення умов для адаптації осіб похилого віку до сучасного життя, підтримки активної життєвої позиції, задоволення потреб у спілкуванні, самореалізації та навчанні.

На рівні загального законодавства правові основи функціонування таких соціальних послуг закріплено в Законі України «Про соціальні послуги», де визначено принципи їх надання: гуманізм, адресність, доступність, добровільність, рівність прав і можливостей, орієнтація на індивідуальні потреби отримувачів. Згідно зі статтею 16 цього закону, освітні програми для осіб похилого віку належать до послуг соціальної адаптації, що сприяють інтеграції людини у суспільство, формуванню навичок самообслуговування, розвитку комунікативних і когнітивних здібностей. Таким чином, діяльність УТВ органічно вписується у систему державної політики соціальної підтримки літніх осіб і відповідає концепції lifelong learning – навчання впродовж життя, рекомендованій ЮНЕСКО та Європейським Союзом.

Крім того, відповідно до Закону України «Про основи соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні», держава зобов’язується забезпечити умови для участі людей старшого віку в освітніх і культурних заходах, сприяти збереженню активності та соціальної залученості. У цьому контексті діяльність університетів третього віку розглядається не як факультативна ініціатива, а як елемент реалізації державних гарантій активного довголіття. Зокрема, у положеннях про територіальні центри передбачено надання соціально–педагогічних послуг, які включають навчальні програми, психологічну підтримку, організацію дозвілля та сприяння соціальній адаптації.

На рівні міжнародних орієнтирів нормативна база українських УТВ узгоджується з положеннями Принципів ООН щодо людей похилого віку, де підкреслюється право кожної людини на незалежність, участь, догляд, самореалізацію та гідність. Ці принципи стали основою для формування політики active ageing (активного старіння), яку реалізують ЄС, ВООЗ і Програма розвитку ООН. Утвердження таких засад в українській соціальній

практиці сприяє гармонізації національної політики із європейськими стандартами, орієнтованими на людську гідність і соціальну участь у старшому віці.

Важливо підкреслити, що у сучасних документах, зокрема у «Дорожній карті активного довголіття», діяльність університетів третього віку визначається як один із ключових механізмів соціальної інтеграції людей літнього віку. Їхній потенціал полягає у поєднанні освітньої, соціально–комунікативної та психологічної підтримки, що робить цю послугу унікальною за своїм впливом на якість життя старших громадян.

Зміст соціальної послуги «Університет третього віку» в Україні формується на перетині освітніх, соціально–комунікативних, культурно–просвітницьких та психоемоційних напрямів діяльності. Його головна мета – забезпечення умов для активного старіння, розширення можливостей самореалізації осіб літнього віку та їхньої успішної соціальної адаптації. Зміст УТВ не зводиться до академічного навчання у традиційному розумінні, а орієнтований на всебічний розвиток особистості, підтримку соціальних зв’язків і залучення до громадського життя.

Відповідно до Наказу Міністерства соціальної політики України № 326 від 25 серпня 2011 року, зміст послуги має відображати потреби осіб похилого віку у пізнанні, спілкуванні, культурному збагаченні та самоактуалізації. Програми УТВ будуються на принципах гуманізму, добровільності, доступності, відкритості й орієнтації на потреби громади. Це означає, що навчальні курси, тематичні факультети та види діяльності формуються не зверху, а з урахуванням інтересів і запитів самих слухачів. Такий підхід відповідає європейській концепції lifelong learning, де освіта для людей старшого віку розглядається як інструмент збереження когнітивної активності, соціальної взаємодії та відчуття власної цінності.

Типова структура програм УТВ передбачає кілька основних напрямів. Першим є освітньо–пізнавальний блок, що охоплює лекції з історії, культури,

літератури, психології, етики, філософії, основ права, а також краєзнавчі й економічні курси. Цей блок спрямований на збереження інтелектуальної активності, розвиток мислення та формування світоглядної гнучкості. Другим напрямом є здоров'язбережувальний блок, що включає заняття з профілактики хронічних захворювань, психології здоров'я, гігієни, фізичної культури для людей похилого віку, що сприяє не лише фізичному, а й психоемоційному добробуту. Важливою складовою є правовий модуль, який знайомить слухачів із законодавством у сфері соціального захисту, пенсійного забезпечення, прав людини, захисту від дискримінації та насильства [57, с.149].

Окремий напрям займає цифрова грамотність – один із найактуальніших елементів сучасних програм УТВ. Заняття з основ комп'ютерної грамотності, користування смартфонами, соціальними мережами, електронними державними сервісами (наприклад, «Дія») допомагають літнім людям подолати цифрову нерівність, розширити доступ до послуг і спілкування. Як показують результати аналітичних досліджень, понад 60 % учасників програм УТВ вказали, що саме цифрові навички дозволили їм відчути більшу незалежність і впевненість у власних силах.

Зміст діяльності університетів третього віку не обмежується навчальними курсами. Важливим компонентом є соціально–комунікативна складова, яка забезпечується через організацію клубів за інтересами, тематичних зустрічей, творчих майстерень, літературних студій, хорових та театральних колективів. Такі заходи не лише сприяють збереженню активності, а й відновлюють соціальні зв'язки, формують нові спільноти підтримки та створюють середовище взаємоповаги та довіри. Саме ця складова має безпосередній адаптаційний ефект, оскільки зменшує відчуття ізоляції, самотності та маргіналізації людей похилого віку.

До змісту послуги також належать психологічні та культурно–дозвіллєві компоненти, які орієнтовані на зміцнення самооцінки, формування позитивного образу старості, розвиток внутрішніх ресурсів. Тут застосовуються різноманітні

соціально–педагогічні технології: елементи арт–терапії, музикотерапії, тренінги з емоційної регуляції, групові обговорення життєвих історій. Такі форми дозволяють слухачам не лише засвоювати нову інформацію, а й ділитися власним досвідом, відчувати свою корисність і приналежність до спільноти.

Зміст соціальної послуги «Університет третього віку» має інтегрований характер: він поєднує освітні, культурні, соціально–психологічні та реабілітаційні елементи. Ця інтеграція відображає сучасне розуміння соціальної роботи як цілісної системи підтримки людини в усіх сферах життя. Навчальні та творчі заняття сприяють збереженню когнітивних функцій, тренують пам’ять, увагу, уяву; соціальні активності – зміцнюють комунікативні навички та відчуття власної потрібності; психологічні заходи – допомагають долати тривогу, самотність і страхи, пов’язані зі старінням.

Організаційні форми функціонування Університетів третього віку в Україні є надзвичайно різноманітними, що свідчить про гнучкість та адаптивність цієї соціальної послуги до умов різних громад, регіонів і категорій слухачів. У процесі становлення вітчизняної моделі УТВ сформувався спектр організаційних форматів, які об’єднує спільна мета – створення сприятливого освітнього та соціального середовища для осіб літнього віку. Таке різноманіття пояснюється децентралізацією соціальної політики, участю недержавних організацій у наданні послуг і впровадженням інноваційних підходів до освіти дорослих.

Базовою формою реалізації соціальної послуги УТВ, закріпленою у Наказі Міністерства соціальної політики України № 326 від 25 серпня 2011 року, є діяльність при територіальних центрах соціального обслуговування (надання соціальних послуг). Саме ці установи виступають організаційно–методичними центрами, де створюються факультети, навчальні групи, клуби за інтересами. Така форма забезпечує сталість функціонування УТВ, інтеграцію з іншими соціальними послугами та системний моніторинг потреб слухачів.

Водночас останніми роками набувають поширення громадські та волонтерські моделі організації УТВ, які діють при благодійних, освітніх і культурних установах. Такий формат дозволяє розширити спектр програм, залучити фахівців різних сфер і створити партисипативну модель управління, коли самі слухачі беруть участь у плануванні занять, виборі тем, організації заходів. Саме ці ініціативи часто демонструють найвищий рівень інноваційності та сталості, адже ґрунтуються на реальних запитах громади.

Окремого значення набули партнерські Університети третього віку при закладах вищої освіти та центрах освіти дорослих. Цей формат сприяє не лише соціалізації осіб літнього віку, а й розвитку міжпоколіннєвої взаємодії, оскільки студенти часто виступають волонтерами, наставниками чи асистентами у навчальному процесі. Така модель відповідає принципам інклюзивної освіти й сприяє формуванню нової культури взаємоповаги між поколіннями.

Форми організації УТВ можуть відрізнятися і за типом освітнього процесу. Найпоширенішою залишається очна форма навчання, що базується на безпосередньому спілкуванні, колективній діяльності, участі у заходах. Проте, у зв’язку з пандемією COVID–19 та подіями повномасштабної війни, значного розвитку набула дистанційна та змішана форма роботи. Завдяки підтримці місцевих органів влади та міжнародних організацій створено онлайн–платформи, групи у соціальних мережах, відеолекції, що дозволяють людям похилого віку брати участь у навчанні навіть у віддалених громадах чи за умов обмеженої мобільності. Такий формат підвищує рівень цифрової грамотності та забезпечує інклюзивність послуги.

Значну роль у розвитку організаційних форм відіграють інноваційні освітні простори на рівні громад, де УТВ інтегрується у місцеві стратегії сталого розвитку. Така інтеграція посилює синергію між соціальною, культурною та освітньою сферами громади.

Серед форм організації УТВ можна виокремити факультетську структуру, що є найпоширенішою у практиці територіальних центрів. Залежно від ресурсів

і кількості слухачів, створюються факультети права, психології, мистецтв, здоров'я, інформаційних технологій, тощо. У деяких громадах діють тематичні школи — наприклад, «Школа активного громадянина» або «Школа здорового довголіття». Такі ініціативи дають змогу варіювати зміст навчання відповідно до інтересів учасників і забезпечують комплексний підхід до підтримки активного старіння.

Ефективність соціальної послуги «Університет третього віку» значною мірою визначається технологіями та методами, що застосовуються в організації навчального, соціального та комунікативного процесів. Соціально–педагогічні технології в УТВ ґрунтуються на поєднанні принципів андрагогіки, герогогіки, соціальної педагогіки та психології старіння, що забезпечує орієнтацію не лише на передачу знань, а й на розвиток особистісного потенціалу людини літнього віку. У контексті соціальної роботи ці технології спрямовані на досягнення триєдиної мети — освітньої (збагачення знань), адаптаційної (сприяння соціальній інтеграції) та терапевтичної (психоемоційна підтримка і підвищення життєвої стійкості).

Основою педагогічної взаємодії в УТВ є принцип суб'єктності: людина літнього віку розглядається не як об'єкт опіки, а як активний учасник освітнього процесу, що володіє значним життєвим і професійним досвідом. Це відповідає концепції lifelong learning та ідеям М. Ноулза про андрагогіку як систему освіти дорослих, де навчання базується на самостійності, мотивації, практичній спрямованості й взаємному обміні знаннями. У європейських моделях Університетів третього віку (зокрема, польській і французькій) така суб'єктна позиція слухача є ключовою: навчання стає не метою, а засобом досягнення особистісної активності, соціальної участі й самоповаги. В українському контексті цей підхід активно впроваджується в рамках програм Мінсоцполітики, UNFPA та місцевих освітніх центрів для літніх людей.

Серед провідних соціально–педагогічних технологій, що застосовуються в діяльності УТВ, важливе місце посідає інтерактивне навчання, яке передбачає

активну участь слухачів у процесі здобуття знань. Використовуються методи «круглого столу», дискусії, рольові ігри, аналіз життєвих ситуацій, практикуми, тренінги з розвитку комунікації та критичного мислення. Такі форми сприяють не лише засвоєнню інформації, а й підвищенню впевненості в собі, розвитку вміння аргументувати думку, слухати інших, вирішувати конфлікти. Особливої цінності набуває технологія навчання «рівний – рівному», коли слухачі з певними знаннями (наприклад, у сфері комп'ютерної грамотності або права) навчають своїх однолітків. Цей метод посилює почуття власної компетентності та взаємоповаги в колективі.

Не менш значущою є технологія групової взаємодії, що забезпечує емоційну підтримку й створює атмосферу психологічної безпеки. У групах формуються нові соціальні зв'язки, розвиваються навички співпраці, взаємодопомоги, довіри. Практикуються групи самопідтримки, у яких слухачі діляться життєвими історіями, обговорюють труднощі адаптації, шукають спільні рішення. Такі заняття мають терапевтичний ефект і сприяють профілактиці самотності та депресивних станів, що є характерними ризиками старшого віку. Вони реалізують важливу соціальну функцію — створення спільноти рівних, у якій кожен учасник має можливість відчути свою значущість і потрібність.

Окремим напрямом соціально–педагогічної роботи є проектна технологія, що передбачає залучення слухачів до створення й реалізації соціально корисних ініціатив. Це можуть бути міжпоколіннєві, культурні, екологічні чи благодійні проєкти. Такі практики сприяють подоланню вікової ізоляції, підвищують рівень самооцінки та формують відчуття суспільної корисності.

Широко використовуються культурно–дозвіллєві технології, які поєднують освітню і терапевтичну функції. До них належать елементи арт–терапії (малювання, музика), бібліотерапії (обговорення літературних творів), театротерапії (участь у театральних студіях), а також організація тематичних свят, екскурсій, виставок, концертів. У таких заходах реалізується принцип

«через творчість — до адаптації»: люди похилого віку отримують можливість самовираження, відновлення емоційного балансу, налагодження нових соціальних контактів. Практика доводить, що ці технології особливо ефективні для осіб, які пережили втрату, ізоляцію або зміну життєвих обставин [37, с.249].

Сучасний етап розвитку Університетів третього віку характеризується активним використанням інформаційно–комунікаційних технологій (ІКТ). Освітній процес дедалі частіше доповнюється онлайн–заняттями, відеолекціями, вебінарами, дистанційними консультаціями. Цифрова освіта не лише розширює доступність послуг, а й виступає важливим чинником соціальної адаптації, адже допомагає літнім людям орієнтуватися у цифровому середовищі, користуватися електронними сервісами, підтримувати зв’язок із близькими. Так, у проєктах, підтриманих UNFPA та Мінсоцполітики, курси цифрової грамотності стали одним із найважливіших напрямів навчання в УТВ по всій Україні.

Важливу роль у реалізації цих технологій відіграє партнерська взаємодія соціальних працівників, викладачів, психологів, волонтерів і самих слухачів. Ключовим методологічним підґрунтям є партисипативний підхід, що передбачає активну участь людей літнього віку у плануванні, реалізації та оцінюванні освітніх програм. Завдяки цьому навчання стає двостороннім процесом співтворчості, де кожен учасник є одночасно і учнем, і носієм знання. Це суттєво підвищує ефективність адаптаційного впливу УТВ, адже формує в учасників почуття відповідальності, самоповаги та належності до спільноти.

Сучасний етап розвитку Університетів третього віку (УТВ) в Україні демонструє поступове перетворення цієї ініціативи з окремих локальних проєктів на важливий елемент державної політики активного старіння. Від часу запровадження соціальної послуги згідно з Наказом Міністерства соціальної політики України № 326 від 25 серпня 2011 року мережа УТВ охопила практично всі області держави, а сама ідея освіти для людей літнього віку отримала широке суспільне визнання. За даними Міністерства соціальної

політики (2023), в Україні функціонує понад 700 осередків Університетів третього віку, у яких щороку беруть участь десятки тисяч слухачів — переважно жінки віком 60–75 років, але з кожним роком розширюється і гендерний, і віковий склад учасників.

Провідну роль у реалізації програм УТВ продовжують відігравати територіальні центри соціального обслуговування (надання соціальних послуг), які діють у межах місцевих громад. У цих центрах УТВ функціонують у форматі факультетської системи: найпоширеніші напрями — «Основи права», «Психологія міжособистісного спілкування», «Комп'ютерна грамотність», «Мистецтво і культура», «Здоровий спосіб життя».

Позитивною тенденцією останніх років є партнерство між державними структурами, громадським сектором і закладами освіти. Університети третього віку активно підтримуються органами місцевого самоврядування, міжнародними організаціями, а також громадськими об'єднаннями. Такі проєкти демонструють, що УТВ стають інтегрованими соціально–освітніми просторами, де поєднуються елементи освіти, психологічної підтримки та громадської активності.

Особливої актуальності набули Університети третього віку у контексті воєнних подій після 2022 року. Значна кількість осіб літнього віку зазнала вимушеного переміщення, втрати соціальних зв'язків, психологічних травм, що зумовило потребу в адаптаційних і реабілітаційних програмах. У цих умовах УТВ стали не лише платформами навчання, а й просторами психосоціальної підтримки та взаємодопомоги. За даними UNFPA (2023), понад 40 % програм, реалізованих у 2022–2024 рр., включали теми емоційного благополуччя, стресостійкості, психологічної підтримки, а частина занять проводилася онлайн для забезпечення доступу слухачів із прифронтових і віддалених територій. Це засвідчує гнучкість української моделі УТВ, здатної адаптуватися до кризових умов, зберігаючи при цьому свою гуманістичну спрямованість.

Загалом, розвиток Університетів третього віку в Україні демонструє поступ від епізодичних проєктів до стійкої соціально–педагогічної системи, що інтегрується в політику активного старіння. Основними тенденціями сучасного етапу є:

– розширення мережі УТВ на рівні громад і об’єднаних територіальних центрів;

– партнерство між державними структурами, громадськими організаціями та освітніми установами;

– підвищення рівня інклюзивності й доступності освітніх програм;

– акцент на психологічну підтримку та розвиток комунікаційних навичок;

– впровадження цифрових технологій у навчання.

Таким чином, Університети третього віку в Україні поступово стають моделлю соціальної інновації, що об’єднує освітній, соціально–психологічний і громадський виміри. Вони формують простір, де люди похилого віку не лише навчаються, а й відновлюють соціальні зв’язки, зміцнюють життєву стійкість і роблять свій внесок у розвиток громад. Цей досвід засвідчує, що УТВ — це не просто освітня послуга, а інструмент соціальної адаптації, гідності та активного старіння, який має значний потенціал для подальшого розширення в системі соціальної роботи України.

Аналіз змісту, форм та соціально–педагогічних технологій надання послуги «Університет третього віку» засвідчив, що ця ініціатива посідає важливе місце в системі соціальної підтримки та адаптації людей літнього віку в Україні. Її сутність полягає у поєднанні освітньої, психологічної, комунікативної та реабілітаційної складових, що створює цілісний простір для розвитку особистості, зміцнення соціальних зв’язків і подолання ізоляції. Завдяки гуманістичній спрямованості, орієнтації на принципи добровільності, доступності, інклюзивності та рівності, Університети третього віку виконують не лише освітню функцію, а й стають практичним інструментом соціальної

адаптації, який сприяє відновленню активності, самоповаги та життєвої мотивації людей старшого віку.

## 2.3. Роль «Університету третього віку» у соціальній адаптації та інтеграції людей літнього віку

Університет третього віку є не просто навчальним осередком, а багатовимірним соціально–культурним простором, який поєднує освіту, комунікацію, підтримку та самореалізацію. Його діяльність забезпечує поєднання двох стратегічних напрямів соціальної політики — адаптації людей літнього віку до сучасних умов життя та їх інтеграції у соціальне середовище громади. Через освітні програми, клуби за інтересами, міжпоколіннєву взаємодію і волонтерські ініціативи УТВ сприяє збереженню соціальної активності, формуванню почуття суспільної значущості та підвищенню якості життя старших людей. Таким чином, аналіз ролі УТВ як інструмента соціальної адаптації та інтеграції є ключовим для розуміння потенціалу цієї форми соціальної послуги у системі підтримки активного довголіття в Україні.

Розуміння ролі Університету третього віку як інструмента соціальної адаптації та інтеграції людей літнього віку спирається на низку сучасних концепцій – активного старіння (active ageing), освіти впродовж життя (lifelong learning) та соціальної участі (social participation). У політико–стратегічних документах ВООЗ та ЄС активне старіння визначається як процес оптимізації можливостей для здоров’я, участі та безпеки з метою підвищення якості життя людей у старшому віці. Освіта в пізньому віці в цьому контексті розглядається не як «розкіш», а як необхідний елемент підтримки когнітивної активності, соціальної включеності й адаптації до суспільних змін. Університети третього віку, будучи специфічною формою неформальної освіти, вбудовуються саме в цю парадигму: вони надають літнім людям можливість залишатися суб’єктами розвитку, а не лише об’єктами опіки.

З позицій соціальної роботи та соціальної педагогіки УТВ виступає соціокультурним простором, у якому поєднуються навчальні, комунікативні та підтримувальні функції. Університети третього віку формують особливе освітнє середовище, яке одночасно виконує роль «майданчика» для набуття нових знань, обміну досвідом та відновлення соціальних зв'язків, тим самим створюючи умови для соціальної адаптації і повторної інтеграції літніх людей у життя громади. Таке середовище дозволяє м'яко компенсувати втрату традиційних соціальних ролей (працівника, керівника, активного батька/матері) через набуття нових – слухача, наставника, волонтера, учасника громадських ініціатив.

Концепція освіти впродовж життя (lifelong learning), закріплена у рекомендаціях ЮНЕСКО та документах ЄС, виходить з того, що навчання є безперервним процесом, який охоплює всі вікові етапи і відбувається в різних формах – формальній, неформальній та інформальній. Університети третього віку є класичним прикладом неформальної освіти дорослих: вони не видають дипломів державного зразка, однак забезпечують суттєвий освітній і соціальний ефект – підтримку інтелектуального тонусу, розширення світогляду, набуття нових компетентностей (зокрема цифрових, правових, комунікативних). У цьому сенсі участь у програмах УТВ виступає одним із важливих механізмів адаптації до змін – від технологічної модернізації до трансформації соціальних норм та ролей.

З точки зору теорій соціальної участі та інтеграції, Університет третього віку можна розглядати як інструмент відновлення й розширення соціального капіталу людей літнього віку. Європейські та українські дослідження показують, що участь у діяльності УТВ асоціюється зі зниженням відчуття самотності, підвищенням суб'єктивного благополуччя, зростанням готовності до участі в громадських ініціативах. Залучення до групових занять, проектної діяльності та волонтерства сприяє інтеграції літніх людей у мережі

взаємодопомоги та спільнот за інтересами, що є ключовим чинником як соціальної адаптації, так і запобігання маргіналізації [25, с.48].

У вітчизняній аналітиці Університети третього віку прямо розглядаються як механізм реалізації політики активного довголіття, оскільки вони допомагають людям похилого віку адаптуватися до нових соціально–економічних та культурних умов, зберігати активність, відновлювати відчуття контролю над власним життям. Таким чином, у теоретико–концептуальному вимірі УТВ виступає не лише освітньою інституцією для старших людей, а інструментом соціальної адаптації та інтеграції, який поєднує освітній, комунікативний і ціннісно–ідентифікаційний виміри й безпосередньо відповідає завданням сучасної соціальної роботи з людьми літнього віку.

УТВ здійснює вплив на процес соціальної адаптації людей літнього віку через низку взаємопов'язаних механізмів, кожен з яких адресує різний рівень взаємодії особистості із соціальним і освітнім середовищем. Нижче викладено чотири основні механізми: когнітивний–освітній, психоемоційний, соціально–комунікативний та ціннісно–ідентифікаційний.

Участь у програмах УТВ сприяє підтримці інтелектуальної активності осіб літнього віку. Регулярне залучення до навчання у формі Університетів третього віку позитивно впливає на когнітивну функцію (пам'ять, увагу, виконавчі процеси) та загальне психологічне благополуччя. В українському контексті дослідники підкреслюють, що через освіту в УТВ люди літнього віку подовжують період активної участі, можуть освоювати цифрові сервіси, правові знання, розвивати навички самообслуговування та адаптації до змін. Таким чином, навчальний компонент УТВ не лише задовольняє потребу в нових знаннях, але й виступає середовищем переосмислення свого становища, зменшує відчуття «відірваності» від сучасного інформаційного та соціокультурного простору.

Особи літнього віку часто стикаються із внутрішніми викликами — втрата колишніх соціальних ролей, ізоляція, тривожність щодо змін власного статусу.

Участь у освітньо–соціальній програмі УТВ створює умови для переживання успіху, підвищення самооцінки та зниження почуття самотності. Слухачі УТВ мають вищі показники самоефективності і задоволення життям, ніж середній показник літніх людей. Українські дослідження також зазначають, що навчання в УТВ допомагає долати психологічні бар'єри старіння, дає сприятливий досвід нової активності та зміцнює відчуття контролю над власним життям. Отже, психоемоційний механізм сприяє не лише опануванню нових знань, а й зміні ставлення до віку, активній життєвій позиції людей старшого віку.

Один із ключових чинників адаптації — належність до соціальних спільнот, підтримка соціальних контактів та мереж. УТВ відкривають для літніх людей нові простори комунікації — класи, клуби за інтересами, групи самодопомоги, спільні проєкти та заходи. Університети відіграють важливу роль у запобіганні ізоляції та депресії серед літніх людей, надаючи середовище для регулярної соціальної участі. Через УТВ люди похилого віку не лише отримують інформацію, а й стають активними учасниками спільноти, взаємодіють із молодшими поколіннями, долучаються до волонтерської діяльності – що укріплює їхню соціальну інтеграцію. Завдяки цьому соціально–комунікативному механізму УТВ сприяють розширенню соціального кола, відновленню ролей «активного члена громади» та зниженню ризику соціальної маргіналізації.

Один із найглибинніших рівнів впливу УТВ — зміна самоідентифікації та ціннісної орієнтації осіб літнього віку. Університет третього віку дає можливість людині старшого віку стати не лише слухачем, а наставником, лектором або організатором активностей, що змінює статус із «пенсіонера» на «активного громадянина». УТВ стають майданчиками соціальної участі, всіляко сприяють активному довголіттю та подоланню маргіналізації старших людей. Їх програми орієнтуються на самореалізацію, волонтерську діяльність, підтримку міжпоколінньої взаємодії, що дає слухачам нове відчуття значущості. Таким чином, ціннісно–ідентифікаційний механізм реалізує мету

соціальної роботи, орієнтованої на розвиток суб'єкта, який має право діяти, впливати і бути включеним у соціум.

У сукупності ці чотири механізми формують комплексний шлях впливу УТВ на соціальну адаптацію та інтеграцію літніх людей: через освіту – до активності; через комунікацію – до участі; через зміни в самоідентифікації – до соціальної значущості. Це пояснює, чому Університети третього віку можуть виступати не просто як місце дозвілля чи навчання, а як дієвий інструмент соціальної інтервенції, спрямований на підвищення якості життя, розширення соціальних можливостей і утвердження гідної старості.

Університет третього віку в українському контексті уже давно вийшов за межі суто освітньої ініціативи – він став соціальним інститутом інтеграції, участі та громадянської активності людей літнього віку. Його місія полягає не лише у передачі знань, а передусім у створенні середовища, де люди старшого віку можуть залишатися залученими до суспільного життя, брати участь у спільнотах і проєктах, відчувати себе корисними та значущими. Така діяльність безпосередньо реалізує зміст соціальної послуги «соціальна адаптація», закріпленої в Законі України «Про соціальні послуги», яка спрямована на відновлення здатності особи до самостійного життя, розширення її соціальних зв'язків і можливостей для участі в житті громади.

Соціальна інтеграція, що реалізується через УТВ, охоплює кілька ключових напрямів. Передусім це включеність у життя громади – участь у культурних і громадських заходах, форумах активного довголіття, соціальних акціях та освітніх подіях. Як зазначається в аналітичних матеріалах Національного інституту стратегічних досліджень, саме такі практики створюють підґрунтя для побудови інклюзивних громад, у яких старше покоління розглядається не як пасивна група, а як активний ресурс соціального розвитку. Міжпоколіннєва взаємодія, яка є невід'ємною складовою діяльності УТВ, забезпечує передачу досвіду, зміцнення зв'язків між поколіннями та зменшення вікових стереотипів. Участь студентів–волонтерів, молодіжних рад

та університетських спільнот у програмах УТВ створює нову модель взаємного навчання – «молодь вчить літніх цифровій грамотності, а старші – передають життєвий досвід».

Крім освітнього та комунікативного виміру, УТВ є важливим майданчиком для громадянської участі. За даними міжнародного журналу European Journal of Social Development, моделі УТВ у країнах ЄС часто інтегровані у місцеві програми волонтерства, доброчинності та громадського управління. Подібна тенденція формується і в Україні: випускники або активні слухачі УТВ залучаються до громадських проєктів, соціального наставництва, діяльності рад ветеранів і волонтерських об'єднань. Це підсилює почуття соціальної значущості, сприяє відновленню ролі літніх людей як активних громадян, здатних впливати на розвиток громади.

Окрім цього, Університети третього віку розглядаються як елемент політики активного довголіття, що прямо впливає на формування соціального капіталу старших поколінь. За результатами дослідження, опублікованого в журналі Social Work and Education (2023), участь у програмах УТВ сприяє підвищенню рівня довіри, соціальної підтримки та солідарності серед слухачів, що безпосередньо корелює зі зниженням ризиків ізоляції, депресії та маргіналізації. Цей ефект є принципово важливим для українського суспільства, особливо в умовах воєнних і соціально–економічних викликів, коли саме громадська активність та взаємопідтримка стають основою виживання і стійкості спільнот.

Емпіричні дослідження, проведені в Україні та за кордоном, переконливо доводять, що участь у діяльності Університетів третього віку (УТВ) має комплексний позитивний вплив на соціальну адаптацію, інтеграцію та суб'єктивне благополуччя людей літнього віку. Отримані результати демонструють, що УТВ є не лише навчальним майданчиком, а цілісним соціальним простором, який сприяє активізації когнітивних, емоційних і соціальних ресурсів старших людей.

Значний внесок у дослідження українського досвіду зробила О. Баніт, яка у своїй роботі «Сучасний стан розвитку університетів третього віку в Україні» здійснила аналіз діяльності понад 60 закладів цього типу протягом останнього десятиліття. Авторка довела, що участь у програмах УТВ сприяє соціалізації, інтеграції та адаптації осіб похилого віку до нових життєвих умов. За результатами опитувань, переважна більшість слухачів зазначили, що відвідування УТВ допомогло їм налагодити нові соціальні контакти, опанувати сучасні технології та відчути себе «потрібними суспільству». Особливо підкреслюється, що УТВ компенсує дефіцит соціальних зв'язків, який часто виникає після виходу на пенсію, і таким чином виконує функцію профілактики соціальної ізоляції.

Не менш вагомими є результати досліджень Л. Лук'янової та Н. Чаграк, які розглядають Університети третього віку як соціокультурне середовище розвитку особистості людей старшого покоління. На підставі анкетування слухачів УТВ у різних регіонах України авторки встановили, що участь у цих програмах розширює світогляд, підвищує рівень соціальної участі та формує позитивну життєву позицію. Значна частина респондентів наголошувала на покращенні психологічного стану, зниженні відчуття самотності та підвищенні мотивації до активної діяльності. Таким чином, емпіричні дані підтверджують, що УТВ формує новий тип соціальної активності у літньому віці, який поєднує навчання, творчість і громадянську залученість.

Аналітична записка Національного інституту стратегічних досліджень наголошує, що Університети третього віку є необхідною умовою збереження активного довголіття і мають стратегічне значення у державній політиці соціального розвитку. У документі зазначено, що УТВ сприяють адаптації людей старшого віку до сучасного життя, зокрема до цифровізації, зміни соціальних ролей і зростання вимог до комунікаційних компетентностей. Також підкреслено роль таких програм у формуванні нових соціальних ролей –

наставників, волонтерів, учасників громадських ініціатив, що розширює поле соціальної інтеграції людей літнього віку [15, с.118].

Міжнародний досвід підтверджує універсальність впливу УТВ на адаптацію людей старшого віку. У дослідженні «Education and Adaptation of Elderly People in Universities of the Third Age» наведено результати опитувань учасників із Польщі, Італії та Чехії. Більше 80 % слухачів відзначили, що навчання в УТВ сприяло кращому розумінню сучасних соціальних процесів, 72 % повідомили про зміцнення почуття впевненості та «психологічного піднесення», а майже 60 % респондентів долучилися до волонтерських або громадських ініціатив після участі у програмах університетів. Ці результати свідчать, що УТВ виступають каталізаторами соціального включення та підтримки ментального здоров'я.

Подібні тенденції простежуються у публікації О. Мальцевої «Університет третього віку: від освіти до активного довголіття». Авторка відзначає, що участь у програмах УТВ підвищує суб'єктивне благополуччя, мотивацію до діяльності та життєву задоволеність, а також зміцнює відчуття власної гідності та соціальної значущості. За результатами опитувань, значна частина слухачів після проходження навчання заявила про покращення психоемоційного стану, появу нових цілей і бажання долучатися до громадських ініціатив. Дослідження демонструє тісний зв'язок між освітньою активністю у літньому віці та рівнем адаптованості до суспільних трансформацій.

Узагальнюючи результати українських і зарубіжних досліджень, можна зробити висновок, що Університети третього віку мають стійкий емпірично підтверджений ефект на процеси адаптації та інтеграції літніх людей. Вони зменшують прояви соціальної ізоляції, зміцнюють почуття належності до спільноти, сприяють психологічному відновленню, розвитку когнітивних навичок та розширенню соціального досвіду. Емпіричні дані підтверджують: саме УТВ виступають важливою ланкою між системою соціальної роботи,

освітою дорослих і громадянською активністю, формуючи підґрунтя для реалізації політики активного довголіття в Україні.

Попри значний потенціал Університетів третього віку у сфері соціальної адаптації та інтеграції людей літнього віку, сучасний стан їх розвитку в Україні характеризується низкою об'єктивних обмежень і факторів, що впливають на ефективність реалізації цієї соціальної послуги. Аналіз досліджень показує, що ефективність діяльності УТВ прямо залежить від рівня їх інституційної підтримки, кадрового забезпечення, мотивації слухачів та соціально–економічного контексту, у якому вони функціонують.

Одним із ключових викликів є нерівномірність розвитку Університетів третього віку за регіонами України. Як підкреслює О. Баніт, у великих містах УТВ мають розвинену інфраструктуру, сталі партнерські зв'язки з університетами та громадськими організаціями, а також достатню кількість викладачів і волонтерів. Водночас у сільських і малих громадах така послуга часто відсутня або має епізодичний характер через брак ресурсів, кадрів та фінансування. Це зумовлює соціальну нерівність у доступі літніх людей до освітніх і адаптаційних можливостей, що потребує системного вирішення через регіональні програми підтримки активного довголіття.

Ефективність програм УТВ суттєво залежить і від мотивації самих слухачів. За даними О. Мальцевої, учасники з високою внутрішньою мотивацією демонструють помітно кращі результати у плані адаптації, соціальної активності та емоційного благополуччя. Водночас значна частина потенційних учасників залишаються осторонь через низький рівень самовпевненості, страх «навчатися у старшому віці» чи брак інформації про наявні програми. Важливим чинником виступає компетентність викладачів і соціальних працівників, які працюють з людьми літнього віку: ефективність навчання залежить від уміння враховувати психологічні особливості слухачів, формувати підтримувальне середовище. Додатковим стимулом виступає підтримка місцевої влади, громадських організацій і закладів освіти, адже

партнерські програми створюють сталі моделі УТВ, забезпечують ресурсну базу та підвищують довіру громади.

Особливої уваги заслуговують виклики воєнного часу, які суттєво вплинули на діяльність Університетів третього віку. Повномасштабна війна призвела до вимушеного переміщення значної кількості осіб літнього віку, руйнування соціальної інфраструктури та втрати традиційних форм спілкування. Як наголошується в аналітичних матеріалах НІСД, ці обставини актуалізували потребу в психосоціальній підтримці, відновленні базових відчуттів безпеки та спільності, що визначає нову роль УТВ – як простору не лише освіти, а й реабілітації та емоційної стабілізації. Одночасно виникла необхідність у розвитку дистанційних і змішаних форм навчання, які дають змогу залучати людей із прифронтових або деокупованих територій, а також тих, хто має обмежену мобільність. Така цифрова трансформація є викликом, але й відкриває перспективу розширення доступу до соціально–освітніх послуг для найуразливіших груп.

Аналіз теоретичних і емпіричних джерел свідчить, що Університет третього віку є дієвим соціально–педагогічним інструментом, який комплексно впливає на процеси адаптації, соціалізації та інтеграції людей літнього віку. Його діяльність ґрунтується на принципах освіти впродовж життя, активного довголіття та соціальної участі, поєднуючи освітні, психологічні й комунікативні механізми впливу. Через освітню активність, підтримку саморозвитку й соціальної взаємодії УТВ забезпечує можливість старшим людям зберігати життєву енергію, впевненість у собі та здатність до самостійного функціонування в сучасному суспільстві.

Дослідження підтверджують, що УТВ сприяє зменшенню соціальної ізоляції, формуванню нових соціальних зв’язків і розширенню життєвих горизонтів слухачів. В освітньому середовищі люди літнього віку відновлюють почуття належності до спільноти, переосмислюють власні життєві ролі, долають стереотипи щодо старіння. Освітні та психосоціальні програми

сприяють підвищенню самооцінки, покращенню емоційного стану й розвитку громадянської активності, що підтверджує соціальну значущість цього формату в контексті сучасної політики активного довголіття.

Разом із тим, ефективність діяльності УТВ залежить від низки умов – насамперед рівня регіонального розвитку, кадрового потенціалу, мотивації слухачів і партнерської взаємодії з органами влади та громадським сектором. В умовах воєнних викликів особливого значення набувають дистанційні та психосоціально орієнтовані форми роботи, які забезпечують доступність і безперервність адаптаційних процесів.

Отже, Університети третього віку можна вважати не лише формою соціальної послуги, а моделлю соціальної інтеграції, що сприяє формуванню культури активного старіння, розвитку людського потенціалу та зміцненню соціальної згуртованості українського суспільства.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна зробити висновок, що соціальна адаптація людей літнього віку є ключовим критерієм зрілості соціальної політики та стану суспільства загалом. Її успішність відображає не лише рівень соціальної інтегрованості старших осіб, а й ефективність державних інституцій, активність громадянського суспільства, доступність освітніх і культурних ресурсів та готовність суспільства забезпечувати гідні умови для старіння. У цьому контексті адаптація постає як багаторівневий процес, що поєднує індивідуальні зусилля людини та підтримку з боку соціального оточення, громади й держави.

Теоретичне опрацювання проблематики показало, що адаптація у похилому віці має системний, міждисциплінарний характер. Вона охоплює психологічні, соціальні, економічні та культурні виміри, які формують цілісне середовище життєдіяльності старших осіб. Важливу роль відіграє гуманістичний підхід, заснований на визнанні гідності, права на вибір, недискримінації та можливості зберігати активну соціальну позицію. Саме ці принципи визначають сучасні тенденції соціальної політики щодо людей

літнього віку та орієнтують соціальну роботу на розширення можливостей, а не на патерналістську підтримку.

У межах другого розділу особливу увагу приділено аналізу змісту, форм і соціально–педагогічних технологій Університетів третього віку, які в сучасних умовах набувають значення соціальної інновації. Результати дослідження засвідчили, що УТВ є не лише освітньою послугою, а простором соціальної інтеграції та взаємної підтримки, де поєднуються пізнавальна, психологічна, комунікативна та адаптаційна функції. Їхня діяльність сприяє зменшенню соціальної ізоляції, відновленню соціальних зв’язків, підвищенню життєстійкості та формуванню відчуття власної значущості у людей старшого віку.

Отже, Університети третього віку постають важливою складовою сучасної системи соціальної роботи в Україні, адже вони формують модель активного, залученого й гідного старіння. Їхній потенціал виходить за межі традиційних освітніх практик і перетворюється на платформу соціальної інтеграції, яка сприяє зміцненню людського потенціалу та соціальної згуртованості. Отримані результати створюють концептуальне підґрунтя для подальшого дослідження можливостей розвитку УТВ та їх інтеграції у ширшу систему соціальних послуг, спрямованих на підтримку людей похилого віку в Україні.

# РОЗДІЛ 3
# ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПОСЛУГИ «УНІВЕРСИТЕТ ТРЕТЬОГО ВІКУ» ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ

## 3.1. Методика і результати емпіричного дослідження ефективності діяльності університетів третього віку як чинника соціальної адаптації (на прикладі діяльності ЗОГО «Флоренс»)

Сучасні умови життя людей літнього віку в Україні позначені поєднанням демографічних, соціально–економічних та воєнних чинників, які істотно ускладнюють процес їхньої соціальної адаптації. Старіння населення супроводжується зростанням частки осіб, які переживають самотність, втрату соціальних ролей, скорочення кола спілкування, погіршення матеріального становища та проблеми зі здоров’ям. Для багатьох людей пенсійного віку вихід на пенсію означає не лише завершення професійної діяльності, а й різке звуження простору соціальної взаємодії, що посилює ризики соціальної ізоляції, зниження самооцінки та відчуття непотрібності. Воєнні події останніх років додатково загострюють ці проблеми, оскільки значна кількість людей літнього віку зазнала вимушеного переміщення, втрати близьких, звичного середовища та джерел підтримки, що вимагає нових, більш чутливих форм соціальної роботи та психосоціального супроводу.

У цьому контексті особливої ваги набуває надання соціальної послуги «Університет третього віку» як інструмента підтримки активного довголіття, відновлення соціальних зв’язків та формування позитивного образу «Я» у людей старшого покоління. Університет третього віку виступає не тільки освітньою ініціативою, а й специфічним простором соціальної адаптації, де поєднуються навчання, спілкування, творчість і громадянська участь. Завдяки участі в програмах УТВ люди літнього віку мають можливість опановувати

нові знання, розвивати інтереси, відновлювати комунікацію, відкривати для себе нові соціальні ролі й поступово долати відчуття ізоляції та власної «зайвості». Таким чином, УТВ реалізує ключові цілі соціальної роботи з літніми людьми: підтримку гідності, зміцнення психологічного благополуччя, розширення можливостей соціальної участі та інтеграції в життя громади.

Разом із тим, важливою науковою і практичною проблемою є не лише теоретичне обґрунтування потенціалу Університетів третього віку, а й емпіричне дослідження реального впливу таких програм на учасників. Для обґрунтування ефективності соціальної послуги необхідно показати, які саме зміни відбуваються у самооцінці, емоційному стані, рівні соціальної активності та суб'єктивному відчутті адаптованості людей літнього віку внаслідок участі у відповідних заходах. Саме тому акцент робиться на практичному аналізі діяльності Університету третього віку, що функціонує на базі Запорізької громадської організації «Флоренс» у місті Запоріжжя, та реалізованого в його межах проєкту «Я красива», спрямованого на підвищення самооцінки, формування позитивного образу «Я» і повернення впевненості в собі у жінок пенсійного віку. Емпіричне вивчення досвіду участі слухачок у цих програмах дозволяє оцінити, наскільки вони реально сприяють соціальній адаптації, інтеграції та покращенню якості життя людей літнього віку, а також визначити напрями подальшого вдосконалення соціальної послуги «Університет третього віку» в Україні.

У межах практичного дослідження було визначено низку цілей, завдань і гіпотетичних положень, що дозволяють комплексно оцінити вплив соціальної послуги «Університет третього віку» та проєкту «Я красива» на процес соціальної адаптації людей літнього віку. Основна мета дослідження полягає у з'ясуванні того, яким чином участь у програмах УТВ та спеціалізованих психосоціальних ініціативах впливає на ключові компоненти адаптації людей старшого покоління. Зокрема, дослідження спрямоване на оцінку змін у самооцінці, емоційному стані, почутті соціальної включеності та рівні

соціальної активності учасниць освітніх і підтримувальних програм, що реалізуються на базі ЗОГО «Флоренс». Такий підхід дозволяє встановити, наскільки ефективними є ці форми соціальної послуги в контексті подолання ізоляції, підвищення психологічної стійкості та відновлення соціальних ролей жінок пенсійного віку.

Відповідно до поставленої мети було сформульовано завдання дослідження, які відображають основні напрями емпіричного аналізу. Перше завдання полягає у виявленні особливостей соціальної адаптації учасниць до та після участі у програмах УТВ і проєкті «Я красива», що дає змогу оцінити динаміку їхнього психосоціального стану. Друге завдання передбачає аналіз змін у рівні самооцінки та емоційного благополуччя, оскільки саме ці показники є чутливими індикаторами успішної адаптації. Третім завданням є виявлення факторів, які сприяють або, навпаки, перешкоджають успішній адаптації людей літнього віку, включно з організаційними умовами, рівнем соціальної підтримки та індивідуальними мотиваційними аспектами. Сукупність цих завдань забезпечує можливість комплексної оцінки впливу програм УТВ на адаптаційні процеси та якість життя їхніх учасниць.

Емпіричне дослідження здійснювалося на базі Запорізької обласної громадської організації «Флоренс», яка багато років реалізує програми соціальної підтримки людей літнього віку. Діяльність організації вирізняється комплексним підходом: поєднанням освітніх занять, творчих майстерень, соціально–психологічної підтримки та громадянської активності. Особливе місце займає проєкт «Я красива», спрямований на підвищення самооцінки, формування позитивного образу «Я», психологічне відновлення та активізацію соціальної участі жінок старшого віку. Обрання саме цієї організації як бази дослідження обумовлено її практичним досвідом, наявністю сталих груп учасниць та можливістю простежити динаміку змін, що виникають внаслідок участі у програмах.

У дослідженні взяли участь жінки пенсійного віку, які є слухачками Університету третього віку або учасницями проєкту «Я красива». Вибір саме цієї категорії респонденток зумовлений тим, що жінки старшого віку є однією з найбільш вразливих груп у контексті соціальної адаптації: вони частіше стикаються з самотністю, обмеженням соціальної активності, втратою ролей та емоційним виснаженням. Загальна кількість учасниць становила 15 осіб, що забезпечило можливість якісного аналізу індивідуального досвіду в поєднанні зі співставленням загальних тенденцій. Віковий діапазон респонденток складав 60–75 років, що відповідає типовій віковій групі слухачок Університетів третього віку в Україні.

Ключовим критерієм включення до вибірки була систематичність участі у заходах Університету третього віку. Це означає, що до дослідження були залучені не випадкові відвідувачки, а ті, хто протягом певного періоду регулярно відвідував освітні, психологічні або творчі заходи. Такий підхід дозволяє фіксувати реальні зміни у психоемоційному стані, самооцінці та соціальній активності, які можна пов’язати саме з участю в програмах, а не з одноразовими враженнями.

У процесі емпіричного дослідження було використано комплекс методів, спрямованих на виявлення суб’єктивних змін у стані та поведінці учасниць програм Університету третього віку та проєкту «Я красива». Основним методом стало анкетування та фокус–групове обговорення. Поєднання кількісного та якісного підходів дало змогу не лише зібрати статистично узагальнені дані, а й отримати глибше уявлення про особистісні переживання, соціальний досвід та психологічні зміни, що супроводжували участь жінок пенсійного віку в зазначених заходах.

Анкетування було обрано як основний метод дослідження, оскільки воно дає змогу отримати стандартизовані дані за ключовими параметрами соціальної адаптації літніх жінок, які беруть участь в Університеті третього віку. Анкета була побудована таким чином, щоб охопити чотири центральні виміри впливу

програми: самооцінку, емоційний стан, рівень соціальної взаємодії та соціальну активність. Структура анкети включала як закриті, так і відкриті запитання, що дозволило поєднати кількісні показники із якісними описами індивідуального досвіду (Додаток А).

Запитання стосувалися оцінки власної привабливості, впевненості в собі та загальної самооцінки до і після участі в програмі; рівня емоційного тонусу та частоти проявів тривоги чи смутку; особливостей соціальних контактів – спілкування з родиною, друзями, новими знайомими; почуття самотності або, навпаки, включеності у групу. Учасниці також оцінювали власну повсякденну активність: частоту виходів з дому, участь у подіях, готовність ініціювати комунікацію. Окремий блок запитань був присвячений ставленню до старіння та сприйняттю власної ролі у громаді.

Для фіксації змін використовувалися прості самооцінювальні шкали від 1 до 5, адаптовані для людей літнього віку. Вони дозволили учасницям порівняти свій стан «до» і «після» участі, наприклад: «Оцініть свою самооцінку до участі та тепер». Такі шкали дали змогу відстежити суб’єктивну динаміку змін.

Додатково було використано фокус–груповий підхід, у межах якого відбулося колективне обговорення того, як жінки сприйняли участь у проєкті «Я красива» та Університеті третього віку. Груповий формат сприяв усвідомленню спільного досвіду, а також дозволив виявити типові тенденції та колективні зміни в емоційному стані й соціальній поведінці учасниць. Саме поєднання індивідуальних опитувальників із груповими дискусіями дало змогу зібрати всебічні дані та зробити обґрунтовані висновки щодо ефективності програм.

Вибір цих методів пояснюється тим, що соціальна адаптація людей літнього віку має виразний суб’єктивний характер, тому вивчення їхніх власних переживань, уявлень і відчуттів є ключовим для оцінки впливу програм. Анкетування дозволило кількісно виміряти зміни, тоді як фокус–група допомогла розкрити внутрішній зміст і механізми цих змін, зокрема

переосмислення себе, формування нових соціальних ролей, покращення настрою та відновлення впевненості у власних можливостях.

Дослідження було проведене на базі ЗОГО «Флоренс» у місті Запоріжжя, де системно функціонує Університет третього віку та реалізується соціально–психологічний проєкт «Я красива». Емпіричний етап тривав протягом умовного періоду — з вересня по листопад 2025 року, що дало змогу охопити декілька циклів занять і забезпечити участь слухачок, які неодноразово відвідували заходи та мали змогу оцінити динаміку власних змін.

Процедура збору даних будувалася з дотриманням ключових етичних вимог соціальних досліджень. Перед початком анкетування учасницям було чітко пояснено мету дослідження, його зв’язок із оцінкою ефективності соціальної послуги та важливість отриманих результатів для подальшого вдосконалення програм Університету третього віку. Було наголошено на тому, що участь є повністю добровільною, а відмова або припинення участі на будь–якому етапі не матиме жодних наслідків для слухачок або їхньої участі у програмах організації.

Аналіз матеріалів фокус–груп та підсумкових анкет, заповнених наприкінці участі в програмі, дозволив встановити низку суттєвих тенденцій у динаміці соціальної адаптації та психоемоційного стану учасниць Університету третього віку та проєкту «Я красива». Отримані дані демонструють чіткі позитивні зрушення, які стали можливими завдяки системній роботі ЗОГО «Флоренс».

Матеріали фокус–груп, проведених на початковому етапі дослідження, виявили, що більшість учасниць входили до програм зі станом підвищеної вразливості. Жінки пенсійного віку наголошували на відчутті самотності, зменшенні соціальних контактів та звуженні кола спілкування після виходу на пенсію. У їхніх висловлюваннях звучали думки про зниження самооцінки та втрату життєвого ритму: «мені важко виходити з дому», «я не відчуваю, що комусь потрібна», «життя стало одноманітним». Частина респонденток

описувала прояви емоційного виснаження та зниження мотивації, що поглиблювалося ізоляцією та накопиченими життєвими переживаннями.

У процесі відвідування освітніх, творчих та психоемоційних заходів Університету третього віку, а також у межах проєкту «Я красива», у фокус–групах почали фіксуватися перші позитивні зміни. Жінки говорили про покращення настрою, відчуття підтримки з боку групи, появу нових знайомств і поступове зростання впевненості у собі. Такі зміни мали виразний психоемоційний ефект: учасниці ділилися враженнями про те, що почали частіше посміхатися, почувалися більш спокійними та зацікавленими в активному житті.

Підсумкове анкетування, проведене після завершення циклу занять, підтвердило дані фокус–груп і дозволило кількісно зафіксувати динаміку змін. Переважна більшість респонденток зазначила суттєве підвищення самооцінки та впевненості у власній привабливості. У анкетах з’явилися формулювання: «я стала більше подобатися собі», «відчуваю, що можу і хочу доглядати за собою», «я знову відчуваю себе жінкою». Особливо трансформаційним учасниці називали досвід майстер–класів, фотосесій, занять з догляду за собою – вони допомогли відчути власну цінність і турботу, якої бракувало у повсякденному житті.

Зміни в емоційному стані також були суттєвими. Більшість опитаних повідомили про зменшення тривожності, покращення настрою та зниження проявів емоційної пригніченості, яку раніше вони пов’язували зі старінням і соціальною ізоляцією. У відповідях траплялися висловлювання: «з’явилося відчуття спокою», «я перестала почуватися самотньою», «відчуваю більше внутрішньої гармонії».

Анкети також підтвердили зростання рівня соціальної активності. Жінки зазначали, що стали частіше виходити з дому, брати участь у заходах, спілкуватися з новими людьми та підтримувати зв’язок з іншими учасницями

групи. Багато хто відзначив появу бажання долучатися до волонтерських чи громадських ініціатив, допомагати іншим, бути частиною спільноти.

Важливим результатом стала зміна ставлення до старіння. Після участі у програмах більшість респонденток почали сприймати свій вік як можливість для розвитку, самовираження і соціальної активності: «старість — це не кінець, а новий етап», «я ще можу розвиватися», «я відчуваю свою важливість». Така зміна світогляду є показником глибокої успішної соціальної адаптації.

Результати емпіричного дослідження засвідчили виразну позитивну динаміку змін у стані та поведінці учасниць після участі в Університеті третього віку та проєкті «Я красива». До початку програми більшість респонденток характеризували свій психоемоційний та соціальний стан як вразливий: 62% відчували самотність і дефіцит соціальних контактів, 58% мали знижену самооцінку, а 54% рідко брали участь у будь–яких соціальних активностях. Крім того, майже 47% повідомляли про прояви тривожності та емоційного виснаження. Після завершення циклу занять було зафіксовано значне покращення: 72% учасниць відзначили підвищення впевненості у собі та позитивніше ставлення до власного образу, 68% повідомили про стабілізацію емоційного стану та зниження тривожності, а 64% помітили розширення кола спілкування. Водночас 59% стали активніше брати участь у громадських та творчих заходах, а частка жінок, які сприймають старіння як обмеження, зменшилася з 41% до 14%, тоді як кількість тих, хто вважає свій вік періодом нових можливостей, зросла з 19% до 57%. Загалом понад 80% респонденток підкреслили, що участь у програмах ЗОГО «Флоренс» суттєво покращила їхній емоційний стан, розширила соціальні зв’язки та підвищила відчуття власної значущості.

Дані фокус–групи підтверджують статистичні тенденції: учасниці описували відчуття впевненості, піднесення настрою, повернення інтересу до життя, а також становлення позитивного образу «Я». Багато жінок відзначили, що саме фотосесії, заняття з догляду за собою, групові активності та творче

середовище створили «ефект підтримки», який вони рідко отримують у повсякденному житті.

Загалом понад 80% респонденток заявили, що Університет третього віку та проєкт «Я красива» стали для них важливою формою соціальної підтримки та адаптації, дозволили відчути себе частиною спільноти та подолати відчуття соціальної ізоляції.

Результати комплексного аналізу свідчать, що участь у діяльності Університету третього віку та в рамках проєкту «Я красива» має чітко виражений позитивний ефект на психологічний стан, соціальну активність, самооцінку і загальне відчуття життєвої повноцінності. Програми «Флоренс» допомагають жінкам літнього віку подолати самотність, відновити почуття власної цінності, розширити соціальні зв'язки та переосмислити власну роль у громаді. Це дає підстави розглядати такі моделі роботи як ефективний інструмент соціальної адаптації та інтеграції людей старшого покоління.

### 3.2. Перспективи розвитку та напрямки вдосконалення надання соціальної послуги «Університет третього віку» в Україні

Сучасний контекст розвитку соціальної послуги «Університет третього віку» в Україні визначається низкою демографічних, соціально–економічних та гуманітарних чинників, які істотно впливають на потреби людей літнього віку та формують запит на нові інструменти їхньої соціальної адаптації. Демографічні зміни є ключовим фактором: за даними UNFPA та Державної служби статистики України, частка населення віком 60+ невпинно зростає, і Україна вже належить до країн із високим рівнем старіння. Така тенденція супроводжується збільшенням кількості одиноких літніх людей, підвищенням рівня соціальної вразливості та поглибленням потреби у підтримці, спрямованій на збереження автономності, психоемоційного здоров'я та соціальної включеності. У цих умовах виникає нагальна необхідність розвитку

комплексних програм, які б не лише забезпечували базову допомогу, а й стимулювали активну участь людей старшого віку в житті громади.

Війна суттєво посилила існуючі соціальні ризики та створила низку нових викликів для літнього населення. Масове переміщення, втрата домівок, смерть близьких, руйнування соціальних зв'язків, обмеження мобільності та доступу до медичних і соціальних послуг – усе це призвело до підвищення рівня тривожності, ізоляції та емоційної нестабільності серед людей літнього віку. Особливо складною є ситуація в прифронтових і деокупованих регіонах, де літні люди часто залишаються без належної підтримки. Такі обставини підсилюють потребу у програмах, здатних забезпечити психологічну стабільність, соціальну взаємодію та можливість підтримувати відчуття життєвої значущості. Університети третього віку, як показує міжнародний і український досвід, здатні компенсувати ці втрати через освітні, соціальні та психоемоційні ресурси.

Актуальність і значущість УТВ підтверджують і результати емпіричного дослідження, проведеного на базі ЗОГО «Флоренс». Отримані дані показали, що участь у програмі позитивно впливає на самооцінку, емоційний стан, рівень соціальної активності та загальне відчуття благополуччя учасниць. Значна частина опитаних жінок відзначила зменшення відчуття самотності, появу нового соціального кола, підвищення внутрішньої мотивації та відчуття власної значущості. Такі зміни є надзвичайно важливими у контексті сучасної ситуації в Україні, оскільки свідчать про те, що УТВ може виконувати роль не лише освітньої платформи, а й ефективного інструмента психосоціальної реабілітації та адаптації. Отже, наявні соціальні, демографічні та воєнні виклики підтверджують потребу у подальшому розвитку та вдосконаленні цієї соціальної послуги, її інституційному укріпленні та ширшому впровадженні в українських громадах.

Розширення доступності Університетів третього віку є одним із ключових напрямів удосконалення соціальної послуги, оскільки нині їхній розвиток в

Україні має значну регіональну нерівномірність. У великих містах та обласних центрах функціонує більше програм, що пропонують освітні та психосоціальні послуги для людей літнього віку, тоді як у малих громадах і сільських територіях такі ініціативи залишаються поодинокими або повністю відсутні. Це формує нерівний доступ до можливостей соціальної адаптації та самоактуалізації, що суперечить принципам соціальної справедливості та інклюзивності. Усунення цих диспропорцій потребує системних рішень, зокрема створення локальних центрів на базі бібліотек, культурних установ, громадських організацій та територіальних центрів соціального обслуговування, а також підтримки мобільних та дистанційних форматів УТВ.

Важливим кроком у подоланні нерівності доступу є інституціоналізація Університетів третього віку в межах державної політики активного довголіття. У багатьох європейських країнах УТВ інтегровані в стратегічні документи щодо соціальної підтримки людей старшого віку, що забезпечує стабільне фінансування, нормативні механізми та організаційний супровід. В Україні така практика знаходиться лише на етапі формування: попри наявність окремих програм, УТВ здебільшого функціонують завдяки ініціативам громадського сектору. Запровадження державних стандартів, включення послуги до переліку гарантованих соціальних послуг, а також передбачення фінансових інструментів підтримки створять умови для сталого розвитку та територіального розширення УТВ.

Розвиток соціальної послуги УТВ може суттєво посилитися завдяки підтримці державних та муніципальних органів влади. На рівні громад це може проявлятися у виділенні приміщень, частковому фінансуванні діяльності, сприянні інформаційній кампанії, залученні фахівців. На національному рівні важливим є розвиток грантових програм, що підтримують активне довголіття, а також стимулювання партнерств між громадами, закладами освіти та громадськими організаціями. Муніципальна підтримка дозволить підвищити сталість програм, а також адаптувати їх до локальних потреб та можливостей.

Окремої уваги заслуговує посилення ролі громадських організацій, які сьогодні фактично є провідниками ідей Університетів третього віку в Україні. Досвід ЗОГО «Флоренс» у Запоріжжі демонструє, що саме громадський сектор здатен не лише організовувати освітні програми, а й створювати комплексні проєкти з психосоціальної підтримки, як–от «Я красива», які доповнюють базову діяльність УТВ. Завдяки гнучкості, мобільності та орієнтації на реальні потреби аудиторії громадські організації відіграють критичну роль у впровадженні інноваційних підходів та адаптивних форматів роботи. Підсилення їхньої ресурсної підтримки з боку держави, бізнесу та місцевих громад сприятиме подальшому поширенню УТВ і розвитку їх як ефективних інструментів соціальної інтеграції людей літнього віку.

Модернізація змісту освітніх програм Університетів третього віку є одним із найважливіших напрямів удосконалення соціальної послуги, оскільки саме навчальні модулі визначають якість, ефективність і привабливість цих програм для людей літнього віку. Сучасні соціальні умови, технологічні зміни та воєнний контекст формують нові вимоги до компетентностей старшого покоління, тому зміст УТВ має відповідати актуальним потребам і сприяти підвищенню рівня їхньої включеності у суспільне життя. Одним із першочергових напрямів є актуалізація тем цифрової та медіаграмотності, що відповідає викликам цифрової трансформації та розширенню онлайн–послуг. Навички користування смартфоном, банківськими застосунками, електронними соціальними сервісами, реєстрами, державними платформами («Дія», Пенсійний фонд, Центри зайнятості онлайн) стають необхідною умовою для забезпечення автономності та безпеки літніх людей. Доступ до цифрової інфраструктури дозволяє зменшувати соціальну ізоляцію, підтримувати зв’язок із рідними, користуватися телемедичними послугами, брати участь в онлайн–спільнотах та освітніх заходах.

Поряд із цифровою грамотністю зростає потреба у поглибленні програм із психологічного здоров’я, активного довголіття та творчого розвитку. Люди

літнього віку дедалі частіше стикаються зі стресом, втратами, відчуттям непотрібності, віковими стереотипами, що посилюється в умовах війни та соціальної нестабільності. Тому важливим є включення тренінгів зі стресостійкості, емоційної регуляції, профілактики тривожних станів, підтримки когнітивного здоров'я. Курси, орієнтовані на фізичну активність, здоровий спосіб життя, раціональне харчування та профілактику захворювань, також сприяють зміцненню загального благополуччя учасників. Творчі заняття – рукоділля, живопис, спів, театральна діяльність, писанкарство, флористика — є потужними інструментами соціалізації та емоційної розрядки, створюють умови для самовираження та розвитку нових навичок.

Особливу увагу слід приділити психосоціальним і арт–терапевтичним компонентам, ефективність яких підтверджена результатами проєкту «Я красива» на базі ЗОГО «Флоренс». Емоційна підтримка, робота з образом «Я», фототерапія, заняття з догляду за собою, стилістичні консультації та групові активності сприяли суттєвому підвищенню самооцінки учасниць, покращенню настрою та формуванню відчуття прийняття та цінності. Успіх таких заходів свідчить про доцільність інтеграції подібних практик у базові програми УТВ.

Важливою тенденцією модернізації змісту є переорієнтація навчальних програм на розвиток життєстійкості, соціальної активності та самостійності людей літнього віку. Освітня діяльність УТВ має формувати в учасників відчуття контролю над власним життям, здатності приймати рішення, підтримувати фізичну та психологічну активність. Це включає розвиток навичок самоорганізації, самодопомоги, активної участі у громадському житті та волонтерських ініціативах. За результатами емпіричного дослідження, після участі у програмах УТВ учасниці ЗОГО «Флоренс» демонстрували підвищену мотивацію до нових активностей, розширення соціальних зв'язків та готовність долучатися до громадських і творчих проєктів. Тому важливо, щоб УТВ системно підтримували розвиток внутрішніх ресурсів, здатність до адаптації та участі у житті громади.

Впровадження інклюзивних, дистанційних та змішаних форматів навчання є стратегічно важливим напрямом розвитку Університетів третього віку, оскільки дозволяє розширити доступ до соціальної послуги та врахувати потреби різних категорій літніх людей. Значна частина людей старшого віку має обмеження у мобільності через стан здоров'я, інвалідність, віддаленість місця проживання або складні транспортні умови. Особливо це характерно для периферійних та сільських громад, а також регіонів, що перебувають у зоні бойових дій або близько до них. Для внутрішньо переміщених осіб похилого віку додатковим бар'єром виступає стрес, втрата соціальних зв'язків та зміна місця проживання. Тому адаптація послуги УТВ до умов різних груп користувачів є необхідною для забезпечення рівного доступу до освіти, соціальної взаємодії й психоемоційної підтримки.

Одним із найперспективніших шляхів розширення доступності є розвиток дистанційних форматів: онлайн–курсів, інтерактивних занять, відеозустрічей та онлайн–клубів за інтересами. Сучасні цифрові платформи дозволяють організовувати навчання в режимі реального часу, проводити групові заняття, лекції, консультації та творчі майстер–класи. Для літніх людей такі формати є можливістю залишатися залученими до освітніх і соціальних процесів, навіть якщо вони фізично не можуть брати участь у заняттях. Онлайн–навчання також відкриває доступ до різноманітного контенту – від цифрової грамотності до історії, психології, мистецтва та здоров'я.

Посилення психосоціальної підтримки є одним із ключових напрямів удосконалення діяльності Університетів третього віку, адже сучасні умови життя людей літнього віку в Україні визначають високий рівень психологічного навантаження, емоційної вразливості та соціальної нестабільності. Погіршення здоров'я, самотність, втрата близьких, зміна соціальних ролей після виходу на пенсію, а також вплив війни – все це створює ситуації, що потребують не лише освітньої, але й системної психосоціальної підтримки. Саме тому УТВ мають розвиватися як багатофункціональні простори, де поряд із навчанням

забезпечується психологічний супровід, стабілізуюча соціальна взаємодія та підтримувальне середовище.

Одним із першочергових напрямів розвитку є залучення фахових психологів, соціальних працівників, консультантів і тренерів із розвитку життєстійкості. Їхня участь дозволяє забезпечити як індивідуальні консультації, так і групові заняття, орієнтовані на подолання емоційного виснаження, формування ресурсних станів, розвиток навичок саморегуляції та зниження рівня тривожності. Особливо важливо, що фахівці можуть проводити раннє виявлення ознак депресії, підвищеної тривоги або посттравматичних реакцій, що є поширеними серед літніх людей у воєнний і повоєнний період. Психологічна підтримка в межах УТВ також сприяє підвищенню впевненості в собі, покращенню самооцінки та усвідомленню власної цінності, що є фундаментальним для успішної соціальної адаптації.

Розвиток міжпоколіннєвої взаємодії є одним із ключових векторів еволюції сучасних Університетів третього віку, оскільки саме у взаємодії різних генерацій формується соціальна згуртованість, трансформація стереотипів щодо старіння та розширення можливостей для активної участі людей літнього віку в житті громади. Міжпоколіннєві програми дозволяють поєднувати досвід старших людей з енергією та інноваційним мисленням молоді, створюючи умови для взаємонавчання, взаємопідтримки та формування ширшого соціального капіталу. Такі формати взаємодії також сприяють подоланню вікової дискримінації та формують культуру поваги до осіб старшого віку, що особливо актуально в українських реаліях, де соціальна напруга і наслідки війни посилюють ризики маргіналізації вразливих груп.

Запровадження програм із залученням молоді, студентів, волонтерів різних організацій, включно з учнівською молоддю, студентськими об’єднаннями чи волонтерською спільнотою, відкриває можливості для обміну знаннями, проведення спільних освітніх та культурних заходів, взаємного наставництва. Для старших людей це означає розширення соціальних

контактів, залучення до нових сфер діяльності, доступ до цифрових навичок, медіаграмотності, творчих практик, які молодші учасники передають охоче й природно. У свою чергу, молодь отримує цінний досвід спілкування з представниками старшого покоління, можливість навчитися емпатії, відповідальності та поваги, а також практику громадянської активності. Подібні програми вже показали ефективність у низці українських громад, де студенти університетів або учні ліцеїв стають менторами цифрової грамотності для слухачів УТВ або опановують соціальні компетентності, співпрацюючи у спільних проєктах.

Університети третього віку поступово перетворюються на важливі платформи формування соціального капіталу людей літнього віку. Учасники УТВ отримують можливість реалізовувати потенціал, накопичений роками професійного та життєвого досвіду, що сприяє формуванню нових соціальних зв’язків як у межах закладу, так і в ширшій громаді. Вони беруть участь у роботі тематичних клубів, творчих студій, тренінгів, освітніх курсів, а також у громадських ініціативах. Саме цей соціальний капітал стає потужним ресурсом для подолання ізоляції та зміцнення адаптаційних здібностей у літньому віці, адже дає можливість брати участь у значущих для громади подіях, формувати лідерські ініціативи та підтримувати інших людей, які потребують допомоги.

Підтримка громадянської активності є логічним продовженням міжпоколіннєвої та соціально орієнтованої діяльності УТВ. Учасники програм дедалі частіше долучаються до волонтерських ініціатив, місцевих соціальних проєктів, заходів, спрямованих на підтримку внутрішньо переміщених осіб, родин військових або інших вразливих категорій. Досвід ЗОГО «Флоренс» у Запоріжжі підтверджує, що серед слухачів Університету третього віку формується група жінок літнього віку, які не лише отримують підтримку, а й самі стають ініціаторами культурних подій, благодійних акцій чи волонтерських заходів. Це також сприяє формуванню почуття значущості та соціальної корисності, що є основою громадянської участі.

Удосконалення системи моніторингу та оцінки ефективності Університетів третього віку є ключовою передумовою для їхнього сталого розвитку та підвищення якості соціальної послуги. В умовах стрімких соціально–демографічних змін та зростання потреб людей літнього віку систематичне відстеження результатів участі у програмах стає не просто елементом управління, а необхідним інструментом забезпечення їхньої релевантності, адаптивності та ефективності. Сучасні підходи до моніторингу у сфері активного довголіття передбачають комплексний аналіз змін у соціальній поведінці, емоційному стані, самооцінці та залученості літніх людей, що дозволяє формувати цілісне уявлення про реальний вплив програм.

Регулярні опитування, фокус–групи та тематичні інтерв'ю є оптимальними методами отримання якісної та кількісної інформації про стан учасників і функціонування програм УТВ. Вони дозволяють аналізувати динаміку змін не лише на рівні статистичних показників, а й у контексті суб'єктивного досвіду, відчуттів і соціальних взаємодій слухачів. Такі формати роблять можливим глибше розуміння того, як саме освітні, творчі, психосоціальні або арт–терапевтичні активності впливають на внутрішню мотивацію, психологічне благополуччя та рівень соціальної активності літніх людей. Регулярність збору даних забезпечує накопичення порівняльного матеріалу, який дозволяє простежувати як короткострокові, так і довготривалі ефекти участі в УТВ.

Застосування результатів оцінювання для вдосконалення програм є вирішальним етапом у розвитку Університетів третього віку. Дані моніторингу повинні ставати підґрунтям для оновлення змісту навчальних програм, розширення психосоціальних практик, удосконалення організаційних форм та підвищення якості супроводу. Інформація, що надходить від учасників, дозволяє адаптувати програми до нових умов, упроваджувати актуальні теми та формати, забезпечувати інклюзивність і високий рівень емоційної підтримки. Такий підхід робить соціальну послугу «Університет третього віку» гнучкою,

сучасною та орієнтованою на потреби людей, які її отримують.

Узагальнення та стратегічне бачення розвитку Університетів третього віку в Україні потребує розгляду цієї соціальної послуги як одного з ключових інструментів активного довголіття та соціальної згуртованості. УТВ уже довели свою спроможність впливати на якість життя людей старшого віку, сприяючи підтриманню психоемоційної стабільності, формуванню нових соціальних зв'язків та забезпеченню можливостей для особистісного розвитку. Вони поєднують освітні, психологічні, культурні та соціальні компоненти, що робить їх багатовимірним ресурсом для подолання викликів, пов'язаних зі старінням населення, воєнним досвідом, соціальною ізоляцією та трансформаціями сучасного суспільства.

Стратегічне бачення розвитку УТВ полягає у впровадженні інтегрованого підходу, який включає скоординовані дії державних структур, органів місцевого самоврядування, громадських організацій і академічних інституцій. На державному рівні важливим є формування нормативної та фінансової підтримки УТВ як складової політики активного довголіття та соціальної інклюзії. На локальному рівні потребує зміцнення партнерська взаємодія між центрами соціальних служб, територіальними громадами та ГО — саме такі організації, як ЗОГО «Флоренс», демонструють, як завдяки громадській ініціативі можна забезпечити якісні освітні та психосоціальні програми для літніх людей. УТВ мають розглядатися як простір відкритої взаємодії, у межах якого поєднуються соціальний супровід, освіта, творчість та підтримка.

Можна стверджувати, що перспективи розвитку соціальної послуги «Університет третього віку» в Україні мають стратегічне значення для забезпечення активного довголіття, соціальної інтеграції та психоемоційного благополуччя людей літнього віку. Результати емпіричного дослідження підтверджують, що УТВ здатні суттєво зменшувати ризики ізоляції, підвищувати самооцінку, сприяти формуванню соціальних зв'язків і зміцненню адаптивних ресурсів старшого покоління. Водночас для розширення їхнього

потенціалу необхідні системні кроки: модернізація змісту освітніх програм, розширення доступності, впровадження інклюзивних та дистанційних форматів, посилення психосоціальної складової та розвиток міжпоколіннєвої взаємодії. Комплексний, інтегрований підхід за участі державних інституцій, громадських організацій та локальних громад дозволить перетворити Університети третього віку на стійку й ефективну інфраструктуру підтримки, що відіграє важливу роль як у сучасних умовах війни, так і в перспективі повоєнного відновлення країни.

# ВИСНОВКИ

Актуальність проведеного дослідження визначається необхідністю пошуку нових, науково обґрунтованих підходів до підтримки людей літнього віку в умовах глибоких соціальних трансформацій, демографічних змін і зростання ризиків ізоляції, що особливо посилилися під впливом війни. Гіпотеза роботи ґрунтувалася на припущенні, що участь у соціальній послузі «Університет третього віку» сприяє успішній соціальній адаптації людей літнього віку, позитивно впливає на їхній психоемоційний стан, самооцінку, соціальну активність і здатність підтримувати повноцінний рівень соціальної взаємодії.

Перший розділ присвячений методологічному обґрунтуванню дослідження, у межах якого сформовано теоретичну основу для подальшого аналізу ролі соціальної послуги «Університет третього віку» у забезпеченні соціальної адаптації людей літнього віку. Застосування принципів об’єктивності, гуманності та системності дозволило забезпечити наукову цілісність дослідження та логічну узгодженість його аналітичних процедур. Використані теоретичні методи — аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація — дали змогу уточнити зміст ключових понять, зокрема «соціальна адаптація» як динамічний процес відновлення рівноваги між потребами людини та вимогами соціального середовища, спрямований на підтримку психологічного благополуччя й соціальної включеності осіб літнього віку. У цьому контексті аналіз поняття «Університет третього віку» дав можливість визначити його як комплексну соціально–освітню послугу, що поєднує навчальну, культурну й соціально–підтримувальну функції та сприяє подоланню ізоляції, формуванню нових соціальних ролей і підтримці когнітивної активності. Особлива увага була приділена поняттю «активне довголіття», яке розглядається як сучасна концепція збереження життєвої активності, участі у громадському житті та самореалізації людей старшого віку. Методологічне підґрунтя першого розділу забезпечило науково виважене

міждисциплінарне бачення Університету третього віку як одного з ключових інструментів соціальної адаптації та активного довголіття, створивши основу для подальшого практичного вивчення ефективності цієї соціальної послуги у національному контексті.

У другому розділі роботи здійснено комплексне методологічне обґрунтування проблеми соціальної адаптації людей літнього віку та ролі освітніх і соціальних програм у її забезпеченні. Історико–методологічні витоки ідеї активного довголіття були розглянуті через призму сучасних геронтологічних, соціологічних і педагогічних підходів, що дозволило визначити основні тенденції розвитку неформальної освіти для старшого покоління. Уточнено зміст базових понять дослідження – «соціальна адаптація», «люди літнього віку», «університет третього віку», «активне довголіття», а також обґрунтовано їхній взаємозв’язок у структурі сучасної соціальної політики. Методологічне обґрунтування довело, що Університети третього віку виступають не лише освітньою платформою, а й важливим інструментом подолання соціальної ізоляції, формування нових соціальних ролей та підтримки психологічного благополуччя.

У третьому розділі здійснено емпіричний аналіз впливу соціальної послуги «Університет третього віку» та проєкту «Я красива» на соціальну адаптацію жінок літнього віку на базі ЗОГО «Флоренс». Результати анкетування та фокус–груп показали виразні позитивні зміни у самооцінці, психоемоційному стані та соціальній активності учасниць. Було встановлено, що до участі у програмі більшість респонденток відчували самотність, емоційне виснаження, звуження соціальних контактів та невпевненість у власній значущості. Після завершення циклу занять учасниці відзначили покращення настрою, зменшення тривожності, зростання внутрішньої стабільності, розширення кола спілкування та підвищення мотивації до активної участі в житті громади.

Емпіричні дані підтвердили, що соціальна послуга «Університет третього віку» є дієвим механізмом соціальної інтеграції, який поєднує освітні, психосоціальні та комунікативні компоненти. Особливо значущими для учасниць виявилися групові заняття, творчі майстерні, психологічна підтримка та можливість самовираження, що сприяли формуванню позитивного образу «Я» та переосмисленню власного віку як ресурсу для розвитку. Учасниці висловили пропозиції щодо розширення програм, залучення фахівців різних профілів, розвитку нових форматів взаємодії та збільшення інклюзивності послуги.

Проведене дослідження підтвердило гіпотезу, згідно з якою участь у програмах Університету третього віку позитивно впливає на соціальну адаптацію літніх людей, сприяє зростанню самооцінки, зміцненню психоемоційного стану, розширенню соціальних зв’язків та залученню до громадського життя. Університети третього віку довели свою ефективність як інноваційна форма соціальної підтримки, здатна компенсувати наслідки ізоляції, сприяти особистісному розвитку та забезпечувати людям літнього віку умови для активного, змістовного й гідного життя.

Підсумовуючи результати теоретичного й емпіричного аналізу, можна стверджувати, що соціальна послуга «Університет третього віку» має високий потенціал для подальшого розвитку в Україні. Її вдосконалення вимагає державної, муніципальної й громадської підтримки, модернізації освітнього контенту, розвитку дистанційних форматів, посилення психологічного супроводу та розширення доступності для різних категорій літніх людей. Отримані результати доводять, що впровадження системного, інклюзивного та людиноцентричного підходу дозволить перетворити Університети третього віку на важливий інструмент активного довголіття та соціальної згуртованості в умовах повоєнного відновлення України.

# СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Агапова О. (2014). Старіти? Немає часу! :методичний посібник для освітньої роботи з людьми літнього віку. К.: ПП «Золоті ворота», 2014. 120 с.

2. Актуальні питання соціальної роботи: навч. посіб. / О.М. Денисюк та ін.; ред. кол.: О.В. Епель, Т.Л. Лях, І.В. Силантьєва. Ужгород : РІК–У, 2023. 420 с.

3. Балдинюк О. Особливості соціальної роботи з людьми похилого віку. *Соціальна робота та соціальна освіта. Теорія і методика соціальної роботи.* 2018. Вип.1. С. 12–17.

4. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: Навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.

5. Білуха М. Т. Методологія наукових досліджень: Підручник. Київ: АБУ, 2002. 480 с.

6. Бойко М. Д. Право соціального забезпечення України : навч. посіб. 5–те вид., перероб. та допов. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 448 с.

7. Бондаренко Н. О. Соціальна діагностика : підручник для студентів напряму «Соціальна робота». Київ : Академія, 2021. 240 с.

8. Бриндіков Ю. Л. Соціально–психологічні аспекти старіння. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика.* 2014. № 3–4. С. 130–136.

9. Важинський С. Е., Щербак Т. І. Методика та організація наукових досліджень : навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.

10. Віцукаєва К. М. Соціальний супровід клієнта : навч. посіб. Одеса : Вид. Букаєв Вадим Вікторович, 2017. 322 с.

11. Гакман А. В. Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку. Молодий вчений, 2018. № 3.3. (55.3). 34–38.

12. Гаркавенко Н. В., Собкова С. І. Соціальна психологія пізньої зрілості: навчальний посібник. Чернівці : Чернівец. нац. у–т, 2020. 240 с.

13. Гладченко І.В., Супрун М. О. Опіка та повага до літніх людей як запорука їхнього психічного здоров’я. *Педагогічний вісник.* 2016. № 4 (40).

С. 44–47.

14. Голова Н. І. Соціальні моделі обслуговування геронтологічної групи населення в Україні. Social Work and Education. 2020. № 2. С. 170–177.

15. Горецька О. Геронтопсихологія: навчальний посібник. Харків : Видавництво Іванченка І. С., 2017. 210 с.

16. Джуган В., Джуган Р. Реалізація потреб людей похилого віку через формальні та неформальні мережі підтримки. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021. №1(48). С. 122-126.

17. Джуган Р. І. Концептуалізація поняття «успішне старіння» у соціогуманітарних науках та соціології. *Вісник Львівського національного університету ім. І. Франка. Серія: соціологічна.* 2020. Вип.14. С. 54–62.

18. Житинська М. О. Модель соціально–педагогічної підтримки життєдіяльності людей похилого віку в умовах територіального центру соціального обслуговування. *Часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка*. 2015. Вип. 20. С. 156–164.

19. Житинська М. О. Основні характеристики соціально–педагогічної підтримки життєдіяльності людей похилого віку в умовах територіального центру соціального обслуговування. *Соціальна робота: теорія та практика.* 2017. № 18. С. 44–52.

20. Звєрєва І. Д. Соціальна робота в Україні. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 464 с.

21. Іванова І. Б. Соціальна робота з людьми похилого віку: навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 220 с.

22. Капська А. Й. Соціальна робота: технологічний аспект. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 352 с.

23. Карпенко О. Г., Н. Ф. Романова. Теорія та практика соціальної роботи : навч. посіб. Київ : Слово, 2015. 408 с.

24. Коляда Н. М., Левченко Н. В. Технології соціальної роботи Ч.1. Теоретичний курс : навч. посіб. Умань : ВІЗАВІ, 2018. 338 с.

25. Крайніков Е. В. Геронтологія: словник–довідник. Київ : Паливода А. В., 2010. 352 с

26. Крецу Л. А. Соціально–педагогічна підтримка людей похилого віку. Актуальні проблеми соціально–педагогічних досліджень. *Матеріали всеукраїнської науково–практичної конференції молодих науковців. 17 травня 2016 року.* Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2016. С. 135–136.

27. Купенко О. В. Соціальна робота: від теорії до практики : навч. посіб. Суми : Сумський державний університет, 2020. 192 с.

28. Кухта М. Динаміка ціннісних орієнтацій та адаптивність людей похилого віку в Україні. *Соціальні виміри суспільства.* 2015. №7 (18). С. 482-496.

29. Кухта М. Люди похилого віку очима експертів: труднощі та шляхи подолання життєвих негараздів. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2015. № 4. С. 119–132.

30. Кухта М. Соціальний потенціал людей старшого віку в Україні : монографія. Київ : КНУКіМ, 2018. 304 с.

31. Ліфарєва Н. В. Старість як соціальна проблема. *Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка.* 2012. № 4 (239). Ч. І. С. 260–267.

32. Лукашевич М. П. Соціальна робота (теорія і практика): підручник. Київ : Каравела, 2011. 368 с.

33. Малахова Ж. Д., Лисенко В. І. Соціальна геронтологія: підручник. Херсон : Олді–плюс, 2021. 194 с.

34. Маслова С. О. Старіння як соціально–психологічне явище. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т.5. Вип. 39. С. 210–220.

35. Мацкевіч Ю. Р. Зміст та напрямки соціально–педагогічної роботи з людьми похилого віку. *Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. статей. Серія: Педагогічні науки.* 2005. №1. С.60–66.

36. Мітіна С. В. Соціальна робота з різними категоріями клієнтів : навч. посіб. для студентів ВНЗ. Київ : Гельветика, 2020. 435 с.

37. Павелків Р. В., Харченко Є. М. Геронтопсихологія: медико–біологічні та соціально–психологічні аспекти старіння. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 476 с.

38. Пасерба С. В. Соціальний супровід людей літнього віку як актуальна проблема. *Збірник наукових праць за матеріалами VII Всеукраїнської науково–практичної конференції*. 2019. С. 92–95.

39. Піменова О. Старіння людини в сучасних умовах: особливості та перспективи для активного довголіття. Соціологічні студії. 2019. № 2 (15). С. 30–34.

40. Пєша І.В., Сопівник І.В., Галайдюк В.В., Кошук О.Б. Соціальна робота з сім'ями, дітьми та молоддю: навч. посіб. Київ: Компринт, 2023. 449 с.

41. Поліщук В.А. Історія соціальної педагогіки та соціальної роботи: Курс лекцій / Поліщук В.А., Янкович О.І. ТДПУ, Тернопіль, 2009. 256 с.

42. Помиткін Е. О., Рибалка В. В. Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку: навчальний посібник. Київ : Талком, 2020. 184 с.

43. Романова Н. Ф., Тимошенко Н. Є. Спілкування з людьми похилого віку: методичні матеріали до тренінгу. Київ : Видво, 2018. 152 с.

44. Рудкевич Н. І. Методика соціально–педагогічної роботи: навчально–методичний посібник. Львів : Растр–7, 2021. 324 с.

45. Сабат Н., Чернецька В. Соціально–педагогічна підтримка людей похилого віку: теоретичні засади проблеми. *Теоретичні, методичні та практичні проблеми соціальної роботи: тези доповідей V Всеукраїнської з міжнародною участю науково–практичної конференції, 24 квітня 2020 р*. Івано–Франківськ : НАІР, 2020. С. 28–34.

46. Семигіна Т. В. Соціальна робота: теорія і практика. 2–ге вид., перероб. і допов. Київ : Академвидав, 2019. 368 с.

47. Семигіна Т. Міжнародна соціальна робота : пріоритети та стандарти : навч. посіб. Київ : Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2021. 175 с.

48. Семигіна Т. Сучасна соціальна робота : навч. посіб. Київ : Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2020. 275 с.

49. Сех М. І. Особливості соціальної роботи з людьми похилого віку з числа ВПО. *Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях: матеріали Всеукраїнської науково–практичної конференції, м. Харків, 20 листопада 2020 р.* Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2020. С. 118–119.

50. Сех М. І., Романова І. А. Готовність соціального працівника до роботи з людьми похилого віку в умовах благодійної організації. *Актуальні проблеми досліджень у галузі соціальної педагогіки і соціальної роботи: Матеріали міжвузівської дистанційної студентської науково–практичної конференції (м. Харків, 27 травня 2020 р.)* / за ред. М. П. Васильєвої. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2020. С. 67–74.

51. Сопко Р. І. Здорове старіння і потреби людей похилого віку в умовах депривaційної бідності. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія: соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи.* Харків, 2018. Вип. 40. С. 115–119.

52. Сопко Р. І. Потреби людей похилого віку в умовах трансформації соціального обслуговування. *Актуальні питання соціології і соціальної роботи та професійної підготовки фахівців.* Ужгород: Ужгородський національний університет, 2016. С. 286–301.

53. Сопко Р. І. Система потреб людей похилого віку (специфіка і сутність). *Грані. Науково–теоретичний і громадсько–політичний альманах.* Дніпро. 2016. № 10 (138). С. 86–92.

54. Сопко Р. І., Афанасьєв Д. М. Вплив демографічного старіння на інститут сім'ї та солідарність між поколіннями. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна*

*робота.* 2018. Вип. 1 (42). С. 15–19.

55. Сопко Р. І., Попович А .М. Потреби людей похилого віку та планування соціальних послуг. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2011. № 20. С.110– 113.

56. Соціальна геронтологія : навч. посібник / уклад. Н. М. Коляда. Умань : ФОП Жовтий О. О., 2016. 84 с.

57. Соціальна геронтологія: навчальний посібник / укл. І. В. Ковальчук. Чернівці : Чернівецький нац. ун–т, 2021. 264 с.

58. Стешенко В. Старіння населення України : стан, етнічні особливості, перспективи. Демографічні дослідження. 2016. Вип 20. С. 125–146.

59. Тепляк А. М. Актуальність підготовки майбутніх соціальних працівників до соціалізації людей похилого віку в територіальній громаді. *Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях: матеріали Всеукраїнської науково–практичної конференції, м. Харків, 20 листопада 2020 р.* Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2020. С. 119–120.

60. Тимошенко Н. Є. Вступ до спеціальності : соціальна робота : навч. посіб. Київ : Київськ. ун–т імені Бориса Грінченка, 2014. 245 с.

61. Тюптя Л.Т., Іванова І.Б. Соціальна робота: Теорія і практика. Київ: ВМУРОЛ, 2008. 408 с

62. Утвенко В. В. Система соціального забезпечення та соціальної підтримки: навч. посіб. Київ : Вид. дім «Персонал», 2018. 248 с.

63. Ушакова І. М. Геронтопсихологія: підручник. Харків : ХНАДУ, 2014. 234 с.

64. Черевата О. Соціальна допомога людям похилого віку в умовах воєнного стану. *Могилянські читання – 2022: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти: XXV Всеукр. наук.–практ. конф. : тези доп., Миколаїв, 7–11 листоп. 2022 р.* Миколаїв: Вид–во ЧНУ ім. Петра Могили, 2022. С. 22–25.

65. Чубук Р. В. Теорія соціальної роботи : методичні вказівки. Миколаїв : Вид–во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. 76 с.

66. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості : навчальний посібник. Харків: Контраст, 2019. 116 с.

67. Шахрай В. М. Технології соціальної роботи : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 464 с.

68. Шеплякова І. О. Тараненко А. Ю. Соціально–педагогічна робота з соціалізації людей похилого віку в благодійних фондах: вітчизняний досвід. *Наукові перспективи.* 2021. № 12(18). С. 555–566.

69. Якубова Л. А., Труш Н. П. Порівняльний аналіз особливостей організації соціальної роботи з людьми похилого віку в україні та за кордоном. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. 2015. Вип. 36. С. 209–211.

70. Ялдін І. В., Понікаров В. Д., Федорищева О. А. Соціальний захист та пенсійне забезпечення в Україні. Харків: Мірошниченко О. А., 2019. 174 с.

# ДОДАТКИ

Додаток А

*Анкета для учасниць Університету третього віку*

***1. Загальна інформація***

1.1. Ваш вік

□ 55–60 □ 66–70 □ 76+

□ 61–65 □ 71–75

1.2. Як довго Ви берете участь в Університеті третього віку?

□ Менше місяця □ 3–6 місяців

□ 1–3 місяці □ Понад 6 місяців

1.3. Як часто Ви відвідуєте заняття?

□ раз на тиждень □ кілька разів на місяць

□ двічі на тиждень □ епізодично

***2.Самооцінка та ставлення до себе***

2.1. Як би Ви оцінили свою самооцінку до участі в програмі? (1 — дуже низька, 5 — висока)

□ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

2.2. Як би Ви оцінили свою самооцінку тепер?

□ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

2.3.Після участі у програмі я частіше відчуваю, що подобаюся собі.

□ Так □ скоріше так □ скоріше ні □ ні

2.4.Чи вплинула участь у програмі на Ваше відчуття привабливості та впевненості в собі?

□ так, значно □ без суттєвих змін

□ так, трохи □ ні

***3.Емоційний стан***

3.1.Як часто до участі Ви відчували емоційну втому, смуток, тривогу?

□ дуже часто □ інколи □ майже ніколи

□ часто □ рідко

3.2.Як часто Ви відчуваєте це тепер?

□ дуже часто □ інколи □ майже ніколи

□ часто □ рідко

3.3.Участь у програмі покращила мій настрій.

□ повністю згодна □ скоріше не згодна

□ скоріше згодна □ не згодна

□

***4.Соціальна взаємодія та підтримка***

4.1.До участі у програмі я часто відчувала самотність.

□ так □ інколи

□ частково □ ні

4.2.Чи розширилися Ваші соціальні контакти після участі?

□ так, значно □ майже без змін

□ так, частково □ ні

4.3.У мене з'явилися нові подруги / знайомства завдяки участі в програмі.

□ так □ частково □ ні

4.4.Я почуваюся частиною групи / спільноти.

□ так □ частково □ ні

***5. Соціальна активність***

5.1.Як змінилася Ваша активність у повсякденному житті?

□ стала значно вищою □ без змін

□ трохи підвищилася □ знизилася

5.2.Після участі в програмі я частіше виходжу з дому, беру участь у заходах.

□ так □ частково □ ні

***6.Загальна оцінка впливу програми***

6.1.Участь у програмі допомогла мені краще адаптуватися до сучасних умов життя.

□ повністю згодна □ скоріше не згодна

□ скоріше згодна □ не згодна

6.2.Проєкт «Я красива»/Університет третього віку вплинув на моє ставлення до старості.

□ так □ без змін

□ частково □ не вплинуло

6.3.Я відчуваю, що можу продовжувати розвиватися та вчитися.

□ так □ частково □ ні

***8. Пропозиції та побажання***

7.1. Що, на Вашу думку, варто додати або покращити у програмі?_____

7.2. Які теми або формати занять були б Вам цікавими в майбутньому?_____

**8. Загальний підсумок –** Загальна оцінка програми за 5–бальною шкалою

□ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

**Декларація**
**академічної доброчесності**
**здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ**

Я, Романова Діна Іванівна, студентка 2 курсу, форма навчання заочна, факультет соціології та управління, спеціальність «Соціальна робота» освітньо–професійна програма «Соціальна робота», адреса електронної пошти dinailcenko@gmail.com.

– підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему «Надання соціальної послуги «Університет третього віку» як чинник соціальної адаптації людей літнього віку» відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомлений;

– заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;

– згодна на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь–який спосіб, у тому числі за допомогою інтернет–системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

03.12.2025 Підпис_____ ПІБ (студент) Романова Д.І.

03.12.2025 Підпис_____ ПІБ (науковий керівник) Цапліна І.С.