

Зиман Марина Алексеевна,

SPIN-код: 6058-0145
аспирант, Дальневосточный федеральный университет; 690922, Россия, г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс, 10; e-mail: ziman.mal@dvfu.ru

Токарева Юлия Александровна,

SPIN-код: 3065-0820
доктор психологических наук, доцент, заведующий кафедрой управления персоналом и психологии, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина; Уральский государственный педагогический университет; 620062, Россия, г. Екатеринбург, ул. Мира, 19; e-mail: ulia.tokareva@yandex.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ И ВОВЛЕЧЕННОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ЦИФРОВУЮ СРЕДУ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психологические ресурсы; пожилые люди; пожилой возраст; цифровизация общества; цифровые технологии; индивидуальные факторы; социальные факторы

АННОТАЦИЯ. В данном исследовании рассматривается влияние цифровых технологий на пожилых людей. Актуальность исследования заключается в том, что цифровые технологии могут как улучшить качество жизни пожилого человека, так и создать трудности и барьеры. Понимание психологических ресурсов людей «третьего возраста» способствует вовлечению и адаптации пожилого человека в психологическое пространство, помогает разработать стратегии для реализации ресурсов личности и создать программы психологической поддержки данной категории населения. В данной статье авторы также анализируют уровень вовлеченности пожилых людей в цифровую среду, причины использования (индивидуальные и социальные факторы), влияющие на их применение. Целью исследования является выявление психологических ресурсов, актуальных для жизни пожилых людей в цифровом пространстве. В исследовании участвовали 45 российских пенсионеров в возрасте от 58 до 80 лет. Результаты исследования анализировались с использованием описательной статистики, частотного анализа и процентного распределения. В ходе исследования было выявлено, что цифровые технологии способствуют реализации психологических ресурсов у пожилых людей, цифровые инструменты помогают сохранить и улучшить память, внимание, гибкость мышления пожилых людей.

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ: Зиман, М. А. Психологические ресурсы и вовлеченность пожилых людей в цифровую среду / М. А. Зиман, Ю. А. Токарева. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2025. – № 1. – С. 218–226.

Ziman Marina Alekseevna,

Postgraduate Student, Far Eastern Federal University, Vladivostok, Russia

Tokareva Yulia Alexandrovna,

Doctor of Psychology, Associate Professor, Head of Department of Human Resources Management and Psychology, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin; Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF OLDER PEOPLE IN THE DIGITAL SPACE: ANALYSIS OF FACTORS AND CHARACTERISTICS OF USE

KEYWORDS: psychological resources; elderly people; old age; digitalization of society; digital technologies; individual factors; social factors

ABSTRACT. This study examines the impact of digital technologies on older people. The relevance of the study is that digital technologies can both improve the quality of life of an older person and create difficulties and barriers. Psychological resources include not only cognitive and emotional resources, but also motivational and social resources. Understanding the psychological resources of people of the 'third age' will help to develop strategies and programmes of psychological support for this category of population. Also, the authors of the article analyse the level of involvement of older people in digital space, the reasons for their use, individual and social factors that influence the use of technology. The aim of the study is to identify psychological resources relevant to the life of older people in the digital space. A total of 45 Russian pensioners aged 58 to 80 years and older participated in the study. The results of the study were analysed using descriptive statistics, frequency analysis and percentage distribution. The study revealed that digital technologies contribute to the realization of psychological resources in older people; digital tools help preserve and improve memory, attention, and flexibility of thinking in older people.

FOR CITATION: Ziman, M. A., Tokareva, Yu. A. (2025). Psychological Resources of Older People in the Digital Space: Analysis of Factors and Characteristics of Use. In *Pedagogical Education in Russia*. No. 1, pp. 218–226.

Введение. В последнее десятилетие цифровые технологии прочно вошли в различные сферы жизни человека, включая социально-культурную деятель-

ность общества: образование, здравоохранение, науку и искусство. Учитывая стремительную цифровизацию общества и увеличение доли пожилого населения в мире,

изучение влияния цифрового пространства на пожилого человека становится актуальным.

Цифровая среда является новой сферой социальной реальности для человека. Цифровое пространство создает не только возможности, но и таит угрозы для личности пожилого человека. Исследования показали, что влияние цифровизации [5] неоднозначно. С одной стороны, цифровые технологии способствуют поддержанию когнитивному и физическому здоровью, мотивации и интереса, социальным контактам, вовлеченности в общественную жизнь. С другой стороны, пожилой человек испытывает негативные эмоции, тревогу, чувство неполноценности, связанное с неспособностью освоить новые технологии.

Таким образом, понимание психологических ресурсов пожилого человека, а также особенностей цифрового пространства, помогает адаптировать старшее поколение к цифровым технологиям.

Анализ отечественной и зарубежной литературы показал, что существуют различные дефиниции ресурсов личности: когнитивные (А. Н. Воронин, Н. Б. Горюнова и др.) и ментальные ресурсы (С. А. Хазова), способность саморегуляции, преодоления стресса и контроля поведения (В. И. Моросанова, Е. А. Сергиенко, Р. Лазарус, С. Фолкман), толерантность к неопределенности (Д. А. Леонтьев) и др. [6; 9].

Особое внимание заслуживают подходы В. А. Наумовой (2013), А. И. Мелёхина, Е. А. Сергиенко (2015), К. A Sargent-Cox, K. J. Anstey, M. A. Luszcz (2012), C. Cheng, H. Lau, M. Chan (2014), T. N Friemel (2014) и др. Рассматривая ресурсы личности пожилого человека, В. А. Наумова считает, что ресурсы личности – это скрытые возможности и способности человека, потенциал, включающий саморегуляцию и самопознание, гибкость поведения и креативность. Автор отмечает, что «латентный потенциал» может актуализироваться в период поздней зрелости при определенных условиях [8].

А. И. Мелёхин, Е. А. Сергиенко делают акцент на ментальных ресурсах пожилого человека, рассматривая их как механизмы регуляции. Ментальные ресурсы позволяют поддерживать и регулировать активность пожилого человека и включают когнитивно-эмоциональную компетентность [7].

К. A Sargent-Cox, K. J Anstey, M. A. Luszcz определяют ресурсы личности пожилого человека как внутренние психологические факторы, которые помогают справляться с вызовами, поддерживают активность личности, сохраняют самооценку и чувство внутреннего контроля пожилого человека [17].

Авторы C. Cheng, H. Lau, M. Chan считают, что ресурсы личности пожилого человека – это способность человека адаптивно подбирать и использовать стратегии совладания в зависимости от специфики стрессовых ситуаций [11].

T. N Friemel отмечает, что мотивация и интерес выступают ресурсами для освоения цифровых технологий, способствуют развитию в позднем возрасте [10]. N. Papí-Gálvez, D. La Parra-Casado приходят к выводу, что когнитивные ресурсы, самоэффективность, психологическая устойчивость и мотивация влияют на способность пожилого человека адаптироваться к цифровым технологиям [16].

Таким образом, литературный обзор позволяет сделать вывод, что ресурсы личности пожилого человека представляют собой набор психологических характеристик (самоэффективность, способность управлять эмоциями и когнитивной активностью, а также мотивация). Эти ресурсы обеспечивают готовность пожилого человека к адаптации и преодолению трудностей, способствуют самореализации в различных сферах жизни, включая цифровое пространство на поздних этапах жизненного пути.

Многочисленные исследования показывают, что цифровые технологии улучшают качество жизни пожилого человека, поддерживают и сохраняют их когнитивные функции, эмоциональное состояние и благополучие пожилого человека, способствуют интеграции старшего поколения в общество [12; 1; 18].

Цель исследования – выявление психологических ресурсов, актуальных для жизни пожилых людей в цифровом пространстве, а также изучение влияния индивидуальных и социальных факторов на частоту и интенсивность использования цифровых технологий пожилыми людьми.

Гипотезы исследования:

1. Индивидуальные факторы (образование, социальное положение (работающий / неработающий пенсионер), интерес и мотивация) и социальные факторы (семейное положение, поддержка со стороны близких, друзей и социальной сети) влияют на частоту использования цифровых технологий пожилыми людьми.

2. Психологические ресурсы пожилых людей в цифровом пространстве включают в себя потребности в узнавании нового, в общении с использованием цифровых технологий, мотивацию достижения и эмоциональные ресурсы.

3. Использование цифровых технологий способствует поддержанию когнитивных функций, социальной активности и эмоциональному благополучию пожилых людей.

Методы и материалы исследования.

Для проведения исследования была разработана онлайн-анкета, основанная на опросе ВЦИОМ и исследованиях таких авторов, как О. Н. Вершинская, Е. Е. Скворцова, Л. А. Даринской, Г. И. Молодцовой, Н. Л. Москвичевой, М. В. Вдовиной, Х. Х. Нгуен и других авторов [1-4]. Авторы статьи доработали анкету, чтобы она соответствовала целям исследования.

Следует отметить, что все респонденты пожилого возраста заполняли анкету в режиме онлайн. Пожилым людям было предложено самостоятельно ответить на вопросы открытого и закрытого типов, представленные в формате Google Forms. В анкете использовались следующие шкалы: шкала Ликерта, шкала частот, бинарные шкалы (да/нет) и множественный выбор.

Перед началом исследования все участники онлайн-опроса были проинформированы о целях исследования и конфиденциальности полученной информации.

Анализ результатов исследования осуществлялся с использованием дескриптивной статистики (описательной), частотного

анализа и процентного распределения; использовался метод графического представления данных.

Выборка. В исследовании приняли участие 45 человек пожилого возраста. Для удобства количественного и описательного статистического анализа респонденты были распределены на четыре возрастные группы: 58–64 года, 65–69 лет, 70–79 лет и 80+ лет.

В группе 58–64 лет на анкету ответили 14 человек, в группе 65–69 участвовало 12 респондентов, в группе 70–79 лет – 13 человек. Также в исследовании принимали участие 6 человек в возрасте 80 лет и старше.

Использование формата Google Forms показало, что все участники умеют пользоваться приложением Google Forms, а цифровые устройства пожилых респондентов подключены к сети Интернет.

Результаты исследования. Результаты исследования, проведенные у российских пенсионеров, позволили определить частоту использования цифровых технологий. Результаты исследования представлены на (рис. 1).

Частота использования цифровых ресурсов



Рис. 1. Частота использования цифровых ресурсов российскими пенсионерами

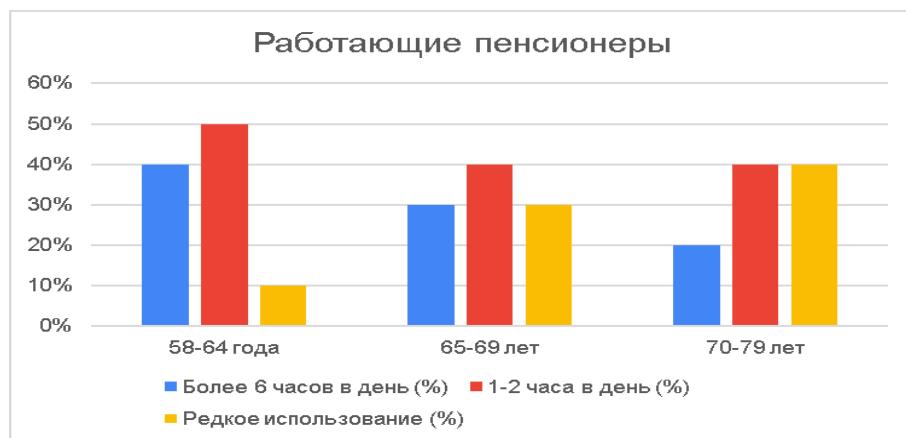


Рис. 2. Частота использования цифрового пространства среди работающих пенсионеров

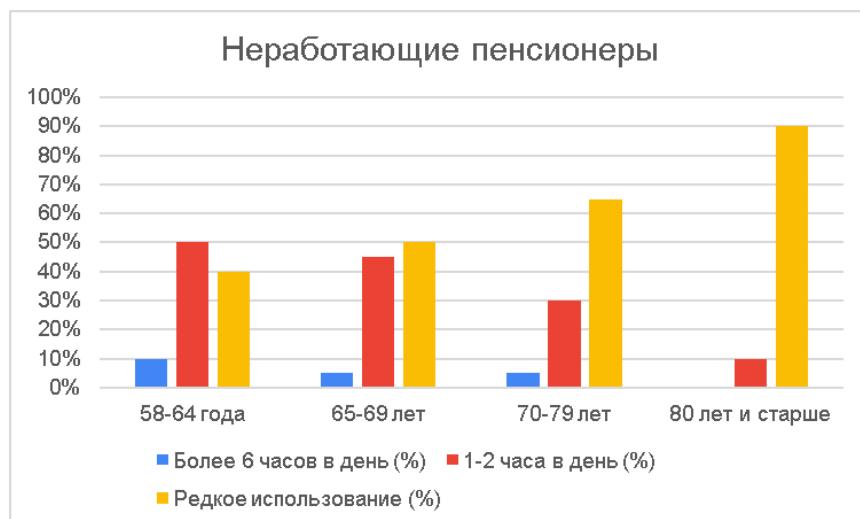


Рис. 3. Частота использования цифрового пространства среди неработающих пенсионеров по возрастным категориям

Частотный анализ представленных выше результатов позволил выявить различия использования цифровых технологий среди работающих и неработающих пенсионеров.

Работающие пенсионеры чаще используют цифровое пространство в повседневной и профессиональной жизни.

**Таблица 1
Частота использования цифрового пространства по уровню образования в возрастной группе 58–64 года**

Уровень образования	Кол-во участников	Более 6 часов в день	1-2 часа в день	Редко/несколько раз в неделю
Высшее	11	3	6	2
Среднее специальное	2	1	1	0
Среднее образование	1	1	0	0

**Таблица 2
Частота использования цифрового пространства по уровню образования в возрастной группе 65–69 лет**

Уровень образования	Кол-во участников	Более 6 часов в день	1-2 часа в день	Редко/несколько раз в неделю
Высшее	8	3	4	1
Среднее специальное	4	0	3	1
Среднее образование	0	0	0	0

**Таблица 3
Частота использования цифрового пространства по уровню образования в возрастной группе 70–79 лет**

Уровень образования	Кол-во участников	Более 6 часов в день	1-2 часа в день	Редко/несколько раз в неделю
Высшее	7	1	5	1
Среднее специальное	6	0	2	4
Среднее образование	0	0	0	0

**Таблица 4
Частота использования цифрового пространства по уровню образования в возрастной группе 80 лет и старше**

Уровень образования	Кол-во участников	Более 6 часов в день	1-2 часа в день	Редко/несколько раз в неделю
Высшее	4	0	3	1
Среднее специальное	2	0	1	1
Среднее	0	0	0	0

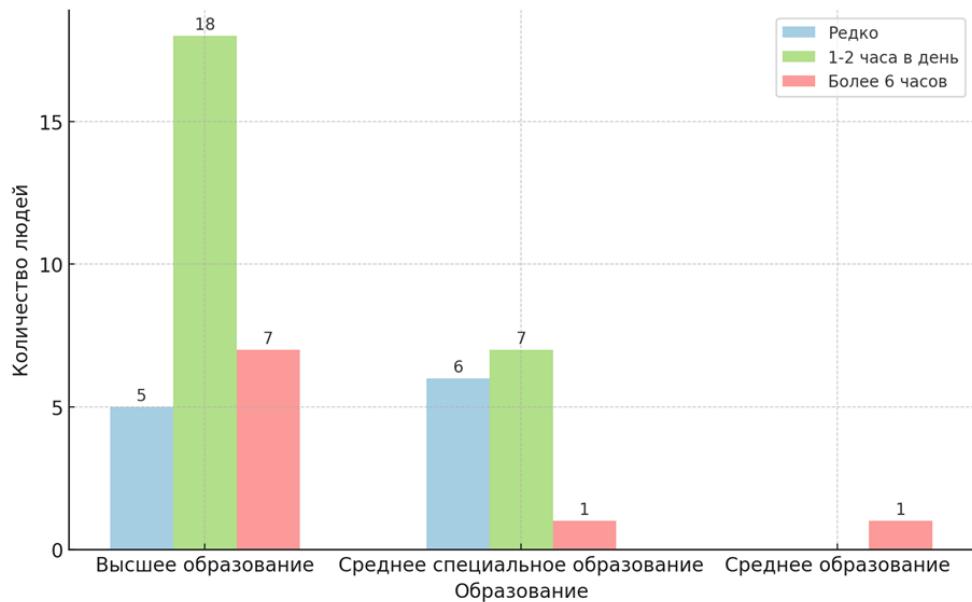


Рис. 4. Частота использования цифровых устройств по уровню образования

Таким образом, частотный анализ представленных выше результатов позволил выявить различия использования цифровых технологий в возрастных группах по уровню образования. В возрастных группах наибольшую цифровую активность демонстрируют участники с высшим образованием. Пожилые люди со средним специальным и средним образованием более умеренно используют цифровые технологии, что указывает на меньшую потребность в активном использовании цифрового пространства (рис. 4).

Российские пенсионеры отметили, что они активно используют цифровое пространство для поиска информации – 79%, регулярно используют электронную почту –

52%, работают с текстовыми редакторами – 43%, а 40% пожилых людей применяют цифровые технологии для сохранения данных.

В ходе анализа результатов исследования установлено, что пожилые люди используют цифровые технологии для:

- поддержания и сохранения когнитивных функций;
- поддержания социальных контактов и эмоциональной поддержки;
- сохранение социальной активности;
- участия в культурной и социальной жизни общества;
- интерес к обучению, мотивация сохранять активность, принимать участие в жизни общества (табл. 5).

Таблица 5

Цифровые технологии и психологические аспекты жизни пожилых людей

Аспект	Описание	Результат
когнитивные функции	Поддержка, сохранение и улучшение памяти, внимания и навыков решения проблем	75% оценили выше среднего
эмоциональное благополучие	взаимодействие через цифровые платформы улучшает социальные связи и эмоциональную стабильность, снижая чувство одиночества	65% оценили выше среднего
мотивация и интерес	интерес к обучению через цифровые платформы, мотивации оставаться активными и интегрированными в общество	35% активно используют
социальные связи и коммуникация	использование социальных сетей и мессенджеров для поддержания связей с друзьями и семьей	60% используют ежедневно
участие в культурной жизни	использование интернет-платформ для доступа к культурным мероприятиям (виртуальные музеи, выставки, онлайн-концерты и т. д.)	40% участвуют регулярно
социальная включенность	порталы госуслуг, интернет-банкинг и другие онлайн-сервисы	35% активно используют

Обсуждение результатов. Полученные результаты исследования согласуются с предыдущими исследованиями, проведен-

ными ранее [6; 8; 18].

Факторы, влияющие на использование цифровых технологий пожилы-

ми людьми. Сравнение результатов частоты ежедневного использования цифрового пространства среди работающих / неработающих пенсионеров в возрастных группах 58–64, 65–69 лет, 70–79 лет показывает, что работающие пенсионеры активнее используют цифровые технологии, чем неработающие ровесники. Это может быть связано с тем, что, во-первых, работающие пенсионеры сохраняют цифровую вовлеченность в связи с профессиональной деятельностью, которая требует использования цифровых технологий: для выполнения профессиональных задач, коммуникации, обмена информацией и совместной работы с коллегами и так далее. Таким образом, профессиональная деятельность способствует поддержанию мотивации работающих пенсионеров в освоении цифровых инструментов.

Во-вторых, как правило, работающие пенсионеры имеют больше социальных и профессиональных контактов (профессиональное окружение, коллеги, друзья, родственники и так далее).

Анализ результатов показал, что неработающие пенсионеры менее вовлечены в цифровое пространство. Это может быть обусловлено отсутствием желания и/или необходимости использовать цифровые инструменты.

Установлено, что наиболее высокий уровень цифровой активности наблюдается среди работающих пенсионеров в возрастной группе 58–64 года. Также следует отметить, что в более старших возрастных группах частота использования цифровых технологий снижается.

Вывод: работающие российские пенсионеры более активно используют цифровые технологии, чем их неработающие сверстники. Это может быть связано с тем, что работающие пенсионеры имеют более широкий круг социальных и профессиональных контактов, а профессиональная деятельность требует знания современных технологий.

Работающие пенсионеры часто используют цифровые инструменты и в повседневной жизни. Они, как правило, обладают более высоким уровнем цифровой грамотности, уверенно пользуются онлайн-сервисами, социальными сетями и обучающими платформами для самообразования, используют информационные и развлекательные ресурсы. Это способствует поддержанию когнитивной активности, психологическому и эмоциальному благополучию. Также цифровое пространство уменьшает чувство социальной изоляции и позволяет пенсионерам чувствовать себя частью общества.

С другой стороны, пенсионеры с более

низким уровнем образования реже используют цифровые технологии и чаще сталкиваются с препятствиями. Данные пожилые люди показали более низкий уровень цифровой грамотности, страх перед новыми технологиями, отсутствие мотивации к получению цифровых знаний. Это может способствовать снижению информационной интеграции, социальной активности и увеличению уровня одиночества.

Стоит отметить, что пенсионеры с высшим и средним специальным образованием показали, что они сбалансированно используют цифровое пространство. Это может говорить об отсутствии цифровой зависимости. Данная категория пенсионеров отметила, что использует цифровое пространство преимущественно для практических целей. Этот факт говорит о том, что данные пожилые респонденты умеют находить цифровой баланс между онлайн и офлайн деятельностями.

Вывод: российские пенсионеры с более высоким уровнем образования чаще используют цифровые технологии и активно вовлечены в цифровое пространство. Результаты исследования позволили сделать вывод, что большая часть пожилых людей использует цифровые технологии:

- для **поиска информации**. Даный факт может указывать на то, что люди «серебряного возраста» используют цифровые инструменты для поддержания и удовлетворения познавательных потребностей. Кроме того, выполнение информационно-поисковых задач, анализ и интерпретация информации потенциально способствуют развитию личности, самообразованию, формированию информационно-поисковой компетентности;

- для **использования электронной почты**. Это может быть связано с тем, что электронная почта является удобным и привычным способом для поддержания социальных контактов, особенно для тех пенсионеров, которые не чувствуют себя уверенно в использовании мессенджеров;

- для **работы с текстовыми редакторами**. Текстовые редакторы позволяют создавать документы, письма, делать заметки и списки задач. Это может свидетельствовать о том, что пожилые люди активно участвуют в создании собственных материалов, что способствует их вовлечению в творческие и познавательные процессы;

- для **сохранения данных**. Даный факт может свидетельствовать о том, что человек ценит информацию, считает ее полезной и нужной.

Установлено, что основные виды цифровой активности – это поиск информации и использование электронной почты. В то

же время такие виды цифровых навыков, как работа с цифровыми редакторами и сохранение данных менее развиты у пожилых респондентов. Это может свидетельствовать о том, что пожилые люди чувствуют себя менее уверенно при выполнении сложных технологических задач.

Стоит отметить, что пожилые люди активно используют:

– образовательные платформы и онлайн-курсы. Российские пенсионеры посещают цифровые образовательные платформы: специализированные курсы для пенсионеров (компьютерная грамотность, финансовые и языковые программы), виртуальные музеи, театры и так далее. Таким образом, использование образовательных платформ способствует расширению кругозора и поддержанию когнитивной активности;

– онлайн-покупки и услуги. Многие пенсионеры отмечают, что используют цифровые технологии для оплаты коммунальных услуг, заказа лекарств, продуктов, вещей и так далее. Цифровые технологии помогают пенсионерам улучшить качество жизни, упростить выполнение повседневных задач;

– социальные сети предоставляют возможность устанавливать социальные контакты, получать информации, поддерживают социальную активность и вовлеченность в жизнь общества. Социальные сети позволяют устанавливать коммуникации, находить новые знакомства, хобби и интересы, делиться опытом, принадлежать к сообществу людей с близкими интересами. Это может способствовать уменьшению социальной изоляции, чувства одиночества пенсионера, повышению уровня социального благополучия и эмоциональной устойчивости; социальная поддержка снижает уровень тревоги;

– развлекательный контент. Цифровые технологии позволяют пенсионерам смотреть фильмы и концерты, юмористические программы и видеоролики, любимые передачи и т. д., что снижает уровень стресса.

Выход. Цифровые технологии способствуют сохранению когнитивных ресурсов, эмоциональному благополучию, мотивационной активности и физическому здоровью.

Таким образом, индивидуальные факторы (возраст, образование, социальный статус (работающий / неработающий пенсионер) влияют на частоту использования цифровых технологий. Пожилые пенсионеры реже используют цифровые технологии, чем более младшие пенсионеры. С возрастом снижается частота использования циф-

ровых технологий пенсионерами.

Пенсионеры с более высоким уровнем образования чаще демонстрируют цифровую и техническую грамотность; проявляют интерес и мотивацию в использовании технологий для образования, саморазвития и коммуникации.

Также социальные факторы влияют на частоту использования цифровых технологий: чем больше пожилые люди ощущают поддержку и поощрение со стороны окружающих людей, тем чаще люди «серебряного возраста» используют цифровое пространство. Социальные связи и социальные сети способствуют цифровой вовлеченности.

Психологические ресурсы рассматриваются как факторы, влияющие на намерение пожилых людей использовать цифровые технологии. Ресурсы личности способствуют адаптации и самореализации пожилого человека в цифровом пространстве.

Наши выводы в целом согласуются с предыдущими исследованиями, которые демонстрируют, что пожилые люди готовы использовать и изучать цифровые инструменты, если видят их полезность и возможности.

Заключение. Исследование показало, что цифровые технологии способствуют реализации психологических ресурсов у пожилых людей. Цифровые инструменты стимулируют когнитивную активность (помогают сохранить и улучшить память, внимание, гибкость мышления) пожилых людей.

Цифровое пространство предоставляет возможности получать новые знания и умения (изучать языки, осваивать новые хобби и т. д.). Виртуальные экскурсии стимулируют познавательную активность, расширяют кругозор пожилого человека, способствуют приобретению новых навыков. Цифровые технологии повышают уровень вовлеченности и мотивации, позволяют улучшать эмоциональное состояние и настроение, снизить уровень стресса, развить саморегуляцию. С другой стороны, цифровые технологии представляют вызовы для людей третьего возраста.

Важно подчеркнуть, что вовлечение пенсионеров в цифровое общество требует комплексного подхода. Для того чтобы цифровые технологии способствовали улучшению качества жизни взрослого населения, необходимо разрабатывать инклюзивные решения и предоставлять психологическую поддержку старшему поколению.

Цифровые технологии позволяют пожилым людям адаптироваться к современным условиям, оставаться активными членами общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Валишин, Е. Н. Опыт и восприятие пожилыми людьми цифровых технологий и их адаптация в информационном обществе / Е. Н. Валишин // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2021. – № 4. – С. 31–35.
2. Вдовина, М. В. Использование пожилыми людьми цифровых технологий для здоровьесбережения: социологическое исследование в Хошимине / М. В. Вдовина, Х. Х. Нгуен // Общество: социология, психология, педагогика. – 2023. – № 1. – С. 15–22.
3. Вершинская, О. Н. Жизнь людей 50+ в пространстве Интернета / О. Н. Вершинская, Е. Е. Скворцова // Народонаселение. – 2017. – № 2. – С. 119–128.
4. Даринская, Л. А. Пожилой человек и цифровое пространство: точки соприкосновения / Л. А. Даринская, Г. И. Молодцова, Н. Л. Москвичева // Человек и образование. – 2016. – № 3 (48). – С. 151–157.
5. Журавлев, А. Л. Психологические исследования в интернет-пространстве: поисковые системы, социальные сети, электронные базы / А. Л. Журавлев, Д. А. Китова. – М. : Институт психологии РАН, 2020. – 503 с.
6. Журавлев, А. Л. Научные подходы в современной отечественной психологии / А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленская. – М. : Институт психологии РАН, 2023. – 759 с.
7. Мелёхин, А. И. Специфика социального познания в пожилом и старческом возрасте / А. И. Мелёхин, Е. А. Сергиенко // Социальная психология и общество. – 2015. – Т. 6, № 4. – С. 60–70.
8. Наумова, В. А. К вопросу о личностных новообразованиях зрелого возраста / В. А. Наумова // Проблемы здоровья личности в теоретической и прикладной психологии : материалы Международной научн. конференции / под ред. Н. А. Кравцовой. – 2011. – С. 159–164.
9. Соловьева, С. Л. Ресурсы личности / С. Л. Соловьева // Медицинская психология в России. – 2010. – № 2.
10. Friemel, T. N. The digital divide has grown old: determinants of a digital divide among seniors / T. N. Friemel // New Media & Society. – 2014. – Vol. 18, no. 2. – P. 313–331.
11. Cheng, C. Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review / C. Cheng, H. Lau, M. Chan // Psychological Bulletin. – 2014. – Vol. 140 (6). – P. 1582–1607.
12. Kebede, A. S. Digital Engagement of Older Adults: Scoping Review / A. S. Kebede, L. L. Ozolins, H. Holst, K. Galvin // Journal of Medical Internet Research. – 2022. – Vol. 24, no. 12.
13. Köttl, H. But at the age of 85? Forget it!: Internalized ageism, a barrier to technology use / H. Köttl, V. Gallistl, R. Rohner, L. Ayalon // Journal of Aging Studies. – 2021. – Vol. 59.
14. Lu, W. The impact of internet usage on the mental health of older adults in China: empirical analysis from a multi-dimensional perspective / W. Lu // Frontiers in Public Health. – 2024. – Vol. 12.
15. Neves, B. B. Digital technology and older people: towards a sociological approach to technology adoption in later life / B. B. Neves, G. Mead // Sociology. – 2021. – Vol. 55 (5). – P. 888–905.
16. Papí-Gálvez, N. Age-Based Digital Divide: Uses of the Internet in People Over 54 Years Old / N. Papí-Gálvez, D. La Parra-Casado // Media and Communication. – 2023. – Vol. 11 (3).
17. Sargent-Cox, K. A. Change in health and self-perceptions of aging over 16 years: The role of psychological resources / K. A. Sargent-Cox, K. J. Anstey, M. A. Luszcz // Health Psychology. – 2012. – Vol. 31 (4). – P. 423–432.
18. Yap, Y. Y. Elderly's intention to use technologies: a systematic literature review / Y. Y. Yap, S. H. Tan, S. W. Choon // Heliyon. – 2022. – Vol. 8 (1). – <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e08765>.

РЕФЕРЕНЦИИ

1. Valishin, E. N. (2021). Opyt i vospriyatiye pozhilymi lyud'mi tsifrovyykh tekhnologii i ikh adaptatsiya v informatsionnom obshchestve [Older People's Experience and Perception of Digital Technologies and Their Adaptation in the Information Society]. In *Sovremennaya nauka: aktual'nye problemy teorii i praktiki. Seriya: Poznanie*. No. 4, pp. 31–35.
2. Vdovina, M. V., Nguen, H. H. (2023). Ispol'zovanie pozhilymi lyud'mi tsifrovyykh tekhnologii dlya zdorov'yesberezeniya: sotsiologicheskoe issledovanie v Khoshimine [Older Adults' Use of Digital Technologies for Health Management: A Case Study in Ho Chi Minh City]. In *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika*. No. 1, pp. 15–22.
3. Vershinskaya, O. N., Skvortsova, E. E. (2017). *Zhizn' lyudei 50+ v prostranstve Interneta* [Life of People 50+ in the Internet Space]. In *Narodonaselenie*. No. 2, pp. 119–128.
4. Darinskaya, L. A., Molodtsova, G. I., Moskvicheva, N. L. (2016). Pozhiloi chelovek i tsifrovoe prostranstvo: tochki soprikozeniya [The Elderly and the Digital Space: Points of Contact]. In *Chelovek i obrazovaniye*. No. 3 (48), pp. 151–157.
5. Zhuravlev, A. L., Kitova, D. A. (2020). *Psichologicheskie issledovaniya v internet-prostranstve: poiskovye sistemy, sotsial'nye seti, elektronnye bazy* [Psychological Research in the Internet Space: Search Engines, Social Networks, Electronic Databases]. Moscow, Institut psichologii RAN. 503 p.
6. Zhuravlev, A. L., Sergienko, E. A., Vilenskaya, G. A. (2023). *Nauchnye podkhody v sovremennoi otechestvennoi psikhologii* [Scientific Approaches in Modern Domestic Psychology]. Moscow, Institut psichologii RAN. 759 p.
7. Melekhin, A. I., Sergienko, E. A. (2015). Spetsifikha sotsial'nogo poznaniya v pozhilom i starysheskom vozraste [Specificity of Social Cognition in Old and Senile Age]. In *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo*. Vol. 6. No. 4, pp. 60–70.
8. Naumova, V. A. (2011). K voprosu o lichnostnykh novoobrazovaniyah zrelego vozrasta [On the Issue of Personality Neoplasms in Mature Age]. In Kravtsova, N. A. (Ed.). *Problemy zdorov'ya lichnosti v teoreticheskoi i prikladnoi psikhologii: materialy Mezhdunarodnoi nauchn. konferentsii*, pp. 159–164.
9. Solovyeva, S. L. (2010). Resursy lichnosti [Personal Resources]. In *Meditinskaya psikhologiya v Rossii*. No. 2.

10. Friemel, T. N. (2014). The Digital Divide Has Grown Old: Determinants of a Digital Divide among Seniors. In *New Media & Society*. Vol. 18. No. 2, pp. 313–331.
11. Cheng, C., Lau, H., Chan, M. (2014). Coping Flexibility and Psychological Adjustment to Stressful Life Changes: A Meta-analytic Review. In *Psychological Bulletin*. Vol. 140 (6), pp. 1582-1607.
12. Kebede, A. S., Ozolins, L. L., Holst, H., Galvin, K. (2022). Digital Engagement of Older Adults: Scoping Review. In *Journal of Medical Internet Research*. Vol. 24. No. 12.
13. Köttl, H., Gallistl, V., Rohner, R., Ayalon, L. (2021). But at the Age of 85? Forget It!: Internalized Ageism, a Barrier to Technology Use. In *Journal of Aging Studies*. Vol. 59.
14. Lu, W. (2024). The Impact of Internet Usage on the Mental Health of Older Adults in China: Empirical Analysis from a Multi-dimensional Perspective. In *Frontiers in Public Health*. Vol. 12.
15. Neves, B. B., Mead, G. (2021). Digital Technology and Older People: Towards a Sociological Approach to Technology Adoption in Later Life. In *Sociology*. Vol. 55 (5), pp. 888–905.
16. Papí-Gálvez, N., La Parra-Casado, D. (2023). Age-Based Digital Divide: Uses of the Internet in People Over 54 Years Old. In *Media and Communication*. Vol. 11 (3).
17. Sargent-Cox, K. A., Anstey, K. J., Luszcz, M. A. (2012). Change in Health and Self-Perceptions of Aging Over 16 Years: The Role of Psychological Resources. In *Health Psychology*. Vol. 31 (4), pp. 423–432.
18. Yap, Y. Y., Tan, S. H., Choon, S. W. (2022). Elderly's Intention to Use Technologies: A Systematic Literature Review. In *Heliyon*. Vol. 8 (1). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e08765>.