

УДК 316.334.3

DOI: 10.18413/2408-9338-2026-12-1-1-0



Оригинальная статья

Косыгина К. Е. 

**Цифровое благополучие представителей
«серебряного» возраста: возможности и риски**

Федеральное государственное бюджетное учреждение науки
«Вологодский научный центр Российской академии наук»
улица Горького, дом 56а, Вологда, 160014, Россия
sene4ka.87@mail.ru

Аннотация. *Актуальность* исследования обусловлена ускоренной цифровизацией общественной жизни, которая создает значительные вызовы, особенно для представителей «серебряного» возраста. Возрастной «цифровой разрыв» затрагивает не только доступ к технологиям, но и компетенции, мотивацию и субъективное благополучие. *Научная проблема.* Несмотря на растущий интерес к цифровому благополучию, опыт старшего поколения, его субъективное восприятие преимуществ и рисков цифровой среды, а также связь цифровых практик с общей оценкой благополучия остаются недостаточно изученными, особенно в региональном разрезе и с учетом внутренней дифференциации внутри самой возрастной когорты. *Методы.* Исследование основано на данных репрезентативного опроса населения Вологодской области в возрасте 50 лет и старше (N=1000, 2025 г.). Применялась возрастная стратификация на две подгруппы (50-64 года и 65+ лет) и сравнительный анализ для выявления различий в установках, практиках и восприятии цифровых технологий. *Научные результаты.* Выявлены две поведенческие модели: модель «цифровой интеграции» (в группе 50-64 года), которая характеризуется позитивным отношением к технологиям, ежедневным использованием интернета, широким спектром онлайн-практик. Цифровая среда воспринимается как источник возможностей, способствующий экономии времени, автономности и социальным связям. Почти половина респондентов этой группы отмечают повышение личного благополучия благодаря технологиям. Модель «цифрового прагматизма/исключения» (преобладает в группе 65+ лет): отличается нейтральным или настороженным отношением, низкой частотой или полным отсутствием использования интернета. Онлайн-практики сужены до базовых социально-бытовых функций. Положительное влияние цифровизации на благополучие более старшая возрастная группа отмечает меньше. *Выводы.* Цифровое благополучие старшего поколения имеет дифференцированный характер, детерминированный возрастными рамками. Определены преимущества и основные барьеры цифровой включенности.

Ключевые слова: цифровое благополучие; «серебряный» возраст; старшее поколение; возрастные различия; цифровые практики; риски цифровизации

Благодарности: Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 25-28-01422 «Концептуальные основы и практики достижения цифрового благополучия старшего поколения в сфере потребления», <https://rscf.ru/project/25-28-01422/>.

Информация для цитирования: Косыгина К. Е. Цифровое благополучие представителей «серебряного» возраста: возможности и риски // Научный результат. Социология и управление. 2026. Т. 12, № 1. С. 185-199. DOI: 10.18413/2408-9338-2026-12-1-1-0.

Original article

Ksenia E. Kosygina 

Digital well-being for seniors: opportunities and risks

Vologda Research Center of the Russian Academy of Sciences Federal State Budgetary
Institution of Sciences,
56A Gorky St., Vologda, 160014, Russia
sene4ka.87@mail.ru

Abstract. The *relevance* of the study is determined by the accelerated digitalization of public life, which poses significant challenges, especially for representatives of the “silver” age. The age-related “digital divide” affects not only access to technologies but also competencies, motivation, and subjective well-being. *Scientific problem.* Despite the growing interest in digital well-being, the experience of the older generation, their subjective perception of the benefits and risks of the digital environment, as well as the connection between digital practices and the overall assessment of well-being remain insufficiently studied, especially from a regional perspective and considering the internal differentiation within this age cohort itself. *Methods.* The study is based on data from a representative survey of the population of Vologda oblast aged 50 and older (N=1000, 2025). Age stratification into two subgroups (50-64 years old and 65+ years old) and comparative analysis were applied to identify differences in attitudes, practices, and perceptions of digital technologies. *Scientific results.* Two behavioral models were identified: a model of “digital integration” (in the 50-64 age group), characterized by a positive attitude towards technologies, daily internet use, and a wide range of online practices. The digital environment is perceived as a source of opportunities, contributing to time savings, autonomy, and social connections. Almost half of the respondents in this group note an increase in personal well-being thanks to technologies. A model of “digital pragmatism/exclusion” (predominant in the 65+ age group): characterized by a neutral or cautious attitude, low frequency or complete absence of internet use. Online practices are limited to basic socio-domestic functions. The positive impact of digitalization on well-being is noted less by this older age group. *Conclusions.* The digital well-being of the older generation is of a differentiated nature, determined by age boundaries. The advantages and main barriers to digital inclusion are identified.

Keywords: digital well-being; “silver” age; older generation; age differences; digital practices; risks of digitalization

Acknowledgments: This research was supported by the Russian Science Foundation grant № 25-28-01422 «Conceptual Foundations and Practices for Achieving Digital Well-being of the Older Generation in the Sphere of Consumption», <https://rscf.ru/en/project/25-28-01422/>.

Information for citation: Kosygina, K. E. (2026), “Digital well-being for seniors: opportunities and risks”, *Research Result. Sociology and Management*, 12 (1), 185-199. DOI: 10.18413/2408-9338-2026-12-1-1-0.

Введение (Introduction).

Современный этап технологического развития, характеризующийся ускоренной и всепроникающей цифровизацией общественных отношений, ставит перед социогуманитарным знанием комплекс вызовов, связанных с изучением неравномерности адаптации к ней различных возрастных когорт. В фокусе настоящего исследования находится наиболее уязвимое поколение «серебряного» возраста: группа лиц пенсионного и предпенсионного периода, чья социализация проходила в аналоговую эпоху, предшествовавшей цифровой революции, а интеграция в цифровую среду для них носит вторичный и зачастую вынужденный характер. Формирующийся «цифровой разрыв» в его возрастном измерении трансформируется в многомерный феномен, включающий различия в компетенциях и навыках, мотивации и использовании новых информационно-коммуникационных технологий (Груздева, 2022; Варламова, 2022).

Теоретическое осмысление этих процессов формировалось в зарубежных исследованиях, объясняющих природу цифрового неравенства. Я. ван Дейк предложил модель «четырёх видов доступа». Согласно его подходу, цифровое неравенство не исчерпывается отсутствием физического доступа к устройствам и сети (первый уровень). Также включает в себя мотивационный доступ (желание использовать технологии), навыки (цифровая грамотность) и возможность использовать технологии для значимых видов деятельности. Данная модель позволяет объяснить, почему при наличии формального доступа к интернету, представители старшего поколения могут оставаться исключёнными из цифровой среды. Ученый подчеркивает, что неравенство в доступе тесно связано с традиционной социальной стратификацией: возраст, образование, доход и социальный статус индивида, которые определяют его позицию в

цифровом пространстве (Van Dijk, 2005; Van Dijk, 2020).

Э. Харгиттай и П. ДиМаджио акцентировали внимание на «цифровом неравенстве второго уровня». Э. Харгиттай ввела понятие «цифровой грамотности», определяя ее как набор технических и когнитивных навыков, необходимых для эффективного и безопасного использования интернета (Hargittai, 2002). Авторы предложили рассматривать цифровое неравенство через призму различий в способах использования технологий, которые приносят неравные «дивиденды» в виде образования, дохода или социальных связей (DiMaggio, Hargittai, 2001).

Дальнейшее развитие теория цифрового неравенства второго уровня получила в работах уже упоминавшегося Я. ван Дейка, выполненных в соавторстве с А. ван Деурсеном. Исследователи детализировали структуру цифровых навыков, выделив операционные, формальные, информационные и стратегические компетенции. В их работах демонстрируется, как уровень развития этих навыков связан с возможностью индивида достигать жизненных целей и поддерживать свое социальное положение (Van Deursen, Van Dijk, 2014). Данный подход позволяет рассматривать цифровые практики старшего поколения не изолированно, а в контексте их повседневной жизни и стремления к благополучию.

Наиболее интегративным подходом, связывающим онлайн-практики с реальными жизненными преимуществами, является теория цифрового капитала М. Рагнедды. Цифровой капитал рассматривается как гибридная форма капитала, которая включает в себя как технические навыки, так и способность конвертировать эти навыки и онлайн-активность в социальные, культурные или экономические блага в офлайн-мире (Ragnedda, 2018; Гладкова, Гарифуллин, Рагнедда, 2019).

Параллельно с развитием теорий неравенства, в исследовательском поле стала формироваться комплексная концепция цифрового благополучия, направленная на гармоничное взаимодействие человека с цифровыми технологиями (Чигарькова, Солдатова, 2026). Ее цель – минимизировать негативное влияние цифровой среды на физическое и психическое здоровье, повысить и улучшить качество жизни в целом. В более широком, социальном контексте, цифровое благополучие включает также полноту социальной интеграции, активность коммуникации, степень удовлетворения потребностей и расширения возможностей благодаря технологиям (Асеева, 2023). Исследователи М. А. Груздева и А. Н. Гордиевская развивают это понятие делая акцент на его комплексности и трактуют цифровое благополучие как баланс между осознанным использованием цифровых технологий для повышения качества жизни, минимизацией связанных с ними рисков и максимизацией преимуществ цифровой среды. Авторы предлагают оценивать его через интегральный индекс, включающий такие компоненты, как: глубину виртуализации повседневной жизни, интеграции в цифровые взаимодействия с органами власти; уровень цифровых компетенций и степень осознания цифровых рисков (Груздева, Гордиевская, 2025). Значимым представляется субъективно-психологический аспект цифрового благополучия. Так, С. В. Чигарькова и Г. У. Солдатова рассматривают цифровое благополучие как «субъективное переживание баланса между обретением и реализацией онлайн-возможностей и столкновением с онлайн-рисками (баланса безопасности и развития) в процессе адаптации и преадаптации подключенной и технологически достроенной личности, обеспечивающее ее целостность и позитивное функционирование в смешанной реальности и в условиях цифровой социальности» (Чигарькова,

Солдатова, 2026: 48). Согласно некоторым зарубежным исследованиям, суть цифрового благополучия также заключается в субъективном ощущении равновесия между преимуществами, которые дают технологии, и теми проблемами, которые они создают в современном обществе (Büchi, 2024; Meier, Reinecke, 2020; Sundberg, 2023 и др.).

Таким образом, центральной идеей в концептуализации цифрового благополучия становится сбалансированность взаимодействия с цифровой средой человека, учитывающей как риски, так и возможности данного процесса. Однако конкретное содержание этих «рисков» и «возможностей», а также их вклад в общее благополучие могут существенно различаться для от социально-демографических групп. Большинство исследований цифрового благополучия и цифровой включенности фокусируется на молодежи (Солдатова, Рассказова, 2023; Королева, 2016) и в целом на населении (Нестик, Солдатова, 2016; Боровских, 2022). Опыт старшего поколения, их субъективное восприятие потенциальной пользы и вреда, а также связь их цифровых практик с общей оценкой благополучия остаются менее изученными, особенно в контексте российской действительности в региональном измерении, а также в разрезе групп старшего поколения.

Основная гипотеза исследования заключалась в том, что цифровое благополучие представителей «серебряного» возраста (50 лет и старше) носит неоднородный характер, определяемый возможностями и рисками цифровой среды. Внутри данной возрастной когорты существуют значимые различия, опосредованные возрастом (50-64 года и 65+ лет), которые проявляются в отношении к технологиям, структуре цифровых практик, восприятию преимуществ и барьеров, что в итоге детерминирует субъективную оценку влияния цифровизации на общее благополучие.

Исследование построено по принципу дедуктивной логики – от общих закономерностей к частным аспектам. Структура исследования включает последовательное решение следующих задач:

- рассмотрение обобщенного портрета представителя «серебряного» возраста в контексте использования цифровых технологий;

- анализ потенциальных преимуществ и позитивных эффектов цифровой инклюзии старших возрастных когорт;

- идентификация ключевых рисков, барьеров и ограничений цифровой включенности.

Методология и методы (Methodology and methods).

Информационная база исследования включает в себя результаты массового опроса населения старших возрастов Вологодской области «Цифровое благополучие населения», проведенного в октябре-ноябре 2025 году. Генеральная совокупность – население Вологодской области в возрасте от 50 до 84 лет. Было опрошено 1000 человек в городах Вологде и Череповце, а также в 8 муниципальных округах (Вожегодский, Грязовецкий, Кирилловский, Никольский, Сокольский, Тотемский, Устюженский и Шекснинский). Репрезентативность выборки обеспечивалась соблюдением следующих условий: пропорций между городским и сельским населением; пропорций между жителями населенных пунктов различных типов (сельские населенные пункты, малые и средние города); половозрастной структуры населения области старше 50 лет. Метод опроса – раздаточное анкетирование по месту жительства респондентов. Ошибка выборки не превышает 3%.

Анализ проводится на основе дифференциации двух возрастных подгрупп: 50-64 года (предпенсионный и ранний пенсионный возраст) и 65 лет и старше (более зрелый пенсионный возраст).

Научные результаты и дискуссия (Research Results and Discussion).

Портрет цифрового пользователя «серебряного» возраста. Результаты исследования свидетельствуют, что в целом для населения региона 50 лет и старше характерно преобладание позитивного или нейтрального отношения к цифровизации. Почти половина опрошенных (49%) проявляет активный интерес к цифровым технологиям в повседневной жизни и стремится быть современными. Значительная часть (28%) демонстрирует нейтральную позицию, считая использование цифровых технологий неактуальным для себя. Настороженность выражают 18% опрошенных, в свою очередь явный дискомфорт или стресс испытывают лишь 6%. Фиксируется, что цифровые технологии в целом не являются источником массового отторжения в старшей возрастной группе.

Однако наиболее выраженные различия наблюдаются между подгруппами 50-64 года и 65+ лет. В группе 50-64 лет превалирует активная и позитивная установка: 64% респондентов интересуются технологиями и стараются быть современным. Нейтральное отношение (21%) и настороженность (12%) выражены слабее, в тоже время доля испытывающих стресс минимальна (3%). Данная подгруппа представляет наиболее адаптированную и мотивированную к цифровой интеграции часть населения старшего возраста, что, вероятнее всего, связано с более поздним выходом на пенсию, необходимостью использования технологий в работе и/или более активным социальным образом жизни. В сравнении с подгруппой 65 лет наблюдаются изменения: доля активно заинтересованных снижается более чем вдвое (до 31%). При этом возрастает нейтрально-отстраненная позиция (36 и 24%). Вдвое выше и доля тех, кому технологии доставляют неудобства или стресс (9%; Таблица 1).

Таблица 1

Восприятие цифровых технологий в повседневной жизни
(в % от числа ответивших на вопрос)

Table 1

The perception of digital technologies in everyday life
(% of the number of respondents to the question)

Вариант ответа / answer option	Среднее по группе / average for the group	Возраст / age	
		Подгруппа 50 лет-64 года / subgroup 50 years-64 years old	Подгруппа старше 65 лет / subgroup over 65 years old
Мне это интересно, стараюсь быть современным / it's interesting to me, I try to stay in the loop.	48,8	63,9	30,6
Отношусь нейтрально, меня это не касается / I'm neutral, it doesn't concern me	27,9	21,0	36,4
Я отношусь к новым технологиям с настороженностью / I am wary of new technologies	17,6	12,4	23,9
Мне это мешает или вызывает стресс / it bothers me or causes stress	5,6	2,7	9,1
Формулировка вопроса: «Как Вы относитесь к тому, что цифровые технологии активно внедряются в повседневную жизнь?» / The question is: «How do you feel about the active integration of digital technologies into everyday life?»			

Данные Таблицы 2 позволяют перейти от общих тенденций к конкретным практикам использования ключевой цифровой технологии – сети Интернет. Они показывают, что 74% населения в возрасте 50 лет и старше в той или иной степени пользуются Интернетом,

что подтверждает устоявшийся тренд: цифровая среда перестала быть эксклюзивной территорией молодежи и стала частью повседневной жизни для значительной части людей старших возрастов.

Таблица 2

Использование интернета пользователями (в % от числа ответивших на вопрос)

Table 2

Internet usage by users (% of the number of respondents to the question)

Вариант ответа / answer option	Среднее по группе / average for the group	Возраст / age	
		Подгруппа 50 лет-64 года / subgroup 50 years-64 years old	Подгруппа старше 65 лет / subgroup over 65 years old
Ежедневно или практически ежедневно / daily or almost daily	45,1	60,7	26,2
Эпизодически, по мере необходимости / occasionally, as needed	29,0	28,8	29,3
Не пользуюсь / I don't use it	25,9	10,6	44,6
Число /доля тех, кто пользуется интернетом / Number / percentage of people who use the internet			
в %	74,1	89,4	55,4
Формулировка вопроса: «Пользуетесь ли Вы интернетом, и если да, то как часто?» / The question is: «Do you use the Internet, and if so, how often?»			

Однако за этим общим показателем скрывается существенный внутренний разрыв: регулярность использования Интернета отличаются между подгруппами. Обращение к ресурсам Интернета является частью повседневной жизни в среднем по региону для 45% респондентов. Однако для лиц 50-64 года этот показатель достигает 61%, напротив, у когорты 65 лет и старше – только 26%. Наиболее значимое различие проявляется в удельном весе полностью не пользующихся Интернетом: среди лиц 50-64 лет таких всего 11%; в группе 65 лет и старше эта доля возрастает до 45%. Почти половина (45%) самой старшей возрастной когорты остается полностью за рамками использования одного из важнейших элементов современного общества.

Результаты опроса позволяют детально рассмотреть мотивационную структуру цифрового поведения представителей старшего поколения, выявив как универсальные, так и дифференцированные по возрасту практики. Фиксируется, что независимо от возраста преобладающей целью использования интернета является

общение с близкими людьми, поддержание социальных связей (86% в среднем, 87 и 85% по подгруппам). На втором месте по распространенности находятся практики, связанные с решением повседневных бытовых и административных задач.

Наиболее выраженные различия между подгруппами проявляются в целях, связанных с экономической активностью, профессиональной деятельностью и досугом. При этом покупки товаров и услуг один из самых дифференцирующих показателей. Среди 50-64-летних более активное потребительское поведение онлайн: 60% покупают товары и приобретают услуги, что почти в 1,6 раза больше, чем среди группы 65+ (37%). Использование интернета для работы демонстрирует максимальный контраст: 34% в группе 50-64 года против 9% в группе 65+ лет. Информационное потребление и развлечения также более характерны для более молодой подгруппы (43 против 32%). Для них Интернет служит не только инструментом, но и средой для проведения досуга, обучения и потребления культурного контента (Таблица 3).

Таблица 3

Основные цели использования Интернета (в % от числа ответивших на вопрос)

Table 3

Main purposes of using the Internet (% of the number of respondents to the question)

Вариант ответа / answer option	Среднее по группе / average for the group	Возраст / age	
		Подгруппа 50 лет-64 года / subgroup 50 years-64 years old	Подгруппа старше 65 лет / subgroup over 65 years old
Общение с друзьями, родственниками и одноклассниками / communication with friends, relatives, and classmates	86,1	86,6	85,2
Получение государственных и медицинских услуг, услуг ЖКХ (запись ко врачу, оплата счетов, передача показаний счетчиков, госуслуги и т.д.) / receiving public and medical services, as well as housing and public utilities (appointments with doctors, bill payments, meter readings, public services, etc.)	63,4	63,1	64,0
Банковские операции / banking operations	62,5	68,0	51,6
Покупка различных товаров и приобретение услуг	52,0	59,7	36,8

Вариант ответа / answer option	Среднее по группе / average for the group	Возраст / age	
		Подгруппа 50 лет-64 года / subgroup 50 years-64 years old	Подгруппа старше 65 лет / subgroup over 65 years old
/ purchase of various goods and purchase of services			
Информационное потребление с целью саморазвития, образования или развлечения (просмотр видео, кино, музыка, просмотр ленты новостей и т.д.) / information consumption for self-development, education, or entertainment (watching videos, movies, music, news feeds, etc.)	39,3	43,0	32,0
Работа / Work	25,6	34,0	9,2
Ведение личного блога / maintaining a personal blog	2,7	3,7	0,8
Другое / other	0,5	0,6	0,4

Таким образом, обобщение данных позволяет сделать вывод, что внутри «серебряного» возраста сформировались две поведенческие модели. Первая модель преобладает среди людей в возрасте 50-64 лет и характеризуется позитивным отношением, регулярным (чаще ежедневным) использованием и широким спектром онлайн-практик, охватывающих социальную, экономическую, административную и досуговую сферы. Ее условно можно обозначить как модель «цифровой интеграции». Во многом на ее формирование повлияли трансформации рынка труда и изменения требований рабочих мест, к которым лица старшего возраста адаптировались как мягко в рамках постепенного повышения активности, в том числе в рамках профессиональной деятельности, так и в результате шоковых изменений в рамках пенсионной реформы, которая проходила и продолжается в рамках цифровой трансформации. Вторая модель «цифрового прагматизма/исключения» преобладает среди более старшей возрастной группы 65+ и очерчивается нейтральным или настороженным отношением, низкой частотой или полным отсутствием использования Интернета. При наличии онлайн-практики она ограничивается минимальным набором социально-бытовых функций. При наличии эпизодических онлайн-практик она

ограничивается проявлением минимального набора социально-бытовых функций в их применении.

Преимущества включенности старшего поколения в цифровую среду представляется интересным рассмотреть на примере цифрового потребления, одной из самых распространенных практик. Доминирующей ценностью для обеих возрастных групп выступает экономия времени и снижение физических барьеров при наличии возможности цифрового потребления. Примечателен значительный разрыв между подгруппами: среди 50-64-летних это преимущество отмечают 73%, а среди 65+ около 53%. Вполне закономерно, что группа в возрасте 50-64 лет острее чувствует дефицит времени (возможно, из-за сочетания работы и бытовых задач), и выше ценит данное преимущество, и активнее использует возможности Интернета. По всему спектру вариантов, описывающим конкретные преимущества (от экономии времени до экономии денег), доля признающих их среди группы 50–64 года стабильно и значительно выше, чем среди группы 65+ лет. При этом для группы 65+ лет характерны высокая доля затруднившихся с ответом (29 против 13% у более молодой группы). В 3 раза больше удельный вес тех, кто не видит преимуществ (Таблица 4).

Таблица 4

Преимущества цифрового потребления по сравнению с традиционным
-(в % от числа ответивших на вопрос)

Table 4

Advantages of digital consumption compared to traditional consumption
(% of the number of respondents to the question)

Вариант ответа / answer option	Среднее по группе / average for the group	Возраст / age	
		Подгруппа 50 лет-64 года / subgroup 50 years-64 years old	Подгруппа старше 65 лет / subgroup over 65 years old
Операционная эффективность и временная оптимизация / operational efficiency and time optimization			
Экономия времени (нет необходимости ехать, тратить время в очередях, возможность заказать доставку) / time savings (no need to travel, spend time in queues, and the ability to order delivery)	63,5	72,5	52,5
Возможность совершения покупок / оплаты счетов без выхода из дома / the ability to make purchases and pay bills without leaving home	41,3	48,1	33,0
Возможность получать услуги в любом месте при наличии доступа к интернету / the ability to receive services anywhere with internet access	22,6	27,0	17,3
Удобство пользования / ease of use	17,2	20,4	13,3
Информационно-экономическая рациональность / Information and economic rationality			
Возможность быстрой и эффективной связи с представителями компаний и служб поддержки / the ability to quickly and efficiently communicate with company representatives and support services	8,0	8,9	6,9
Возможность экономии денежных средств (удобный поиск более выгодной цены, возможность постоплаты или рассрочки платежа) / the ability to save money (convenient search for a better price, the possibility of post-payment or installment payments)	11,5	14,9	7,3
Коммуникативная эффективность и сервисное взаимодействие / communication efficiency and service interaction			
Большой выбор товаров / услуг, в том числе на основании отзывов и возможности сравнения цен / Greater selection of products / services, including based on reviews and the ability to compare prices	32,0	41,9	20,0
Нейтральные или отрицательные позиции / neutral or negative positions			
Нет преимуществ / there are no advantages	3,6	1,8	5,8
Затрудняюсь ответить / I find it difficult to answer	20,1	12,8	29,0
Другое / other	0,6	0,4	0,9
Формулировка вопроса: «Какие есть главные преимущества у цифрового потребления по сравнению с традиционным (без использования интернета), на Ваш взгляд?» / The question is: «What are the main advantages of digital consumption compared to traditional consumption (without the use of the Internet), in your opinion?»			

Вернемся к Таблице 3. Из нее следует, что основным преимуществом цифровизации и, в частности, использования Интернета для старшего поколения являются возможности установления и поддержания социальных связей с близкими людьми. Следует отметить, что данный аспект выходит за рамки простого поддержания контактов. Цифровые технологии, в первую очередь Интернет, сокращают дистанцию, позволяя регулярно видеть и слышать родных, друзей, что особенно важно для разделенных семей или маломобильных людей. Они преодолевают изоляцию, предоставляя доступ к социальным группам по интересам, бывшим коллегам или сообществам, тем самым расширяя круг общения и снижая чувство одиночества. Интернет трансформируется из инструмента информации в жизненно важный канал социальной поддержки и эмоционального благополучия для старшего поколения, влияя на качество их жизни. Следующим значимым преимуществом, становится доступ к информации и услугам, который позволяет старшему поколению сохранять самостоятельность в решении бытовых, административных и других вопросов. Цифровизация, таким образом, действует в двух направлениях: укрепляет социально-эмоциональные связи и повышает практическую автономность человека в возрасте.

Риски и барьеры (угрозы цифровому благополучию старшего поколения). Несмотря на растущую интернет-аудиторию среди лиц «серебряного» возраста, цифровая вовлеченность данной когорты носит неравномерный и часто поверхностный характер, что порождает цифровое неравенство второго уровня, когда при формальном доступе к технологиям сохраняется существенный разрыв в навыках, компетенциях и способности безопасно и эффективно использовать цифровые возможности (Гладкова, Гарифуллин, Рагнедда, 2019). Например, по данным опроса, если

базовые операции с мобильным телефоном 65% респондентов оценивают как достаточно развитые, то для любых более сложных, но важных для полноценной жизни в цифровом обществе навыков, доля уверенных пользователей резко снижается: работа с ПК – 41%; создание учетных записей – 27%; работа с браузерами – 31%; бронирование билетов – 29%; заказ такси онлайн – 30%. Вместе с тем только 16% в возрасте 65+ уверенно чувствуют себя в браузерах, 18% умеют скачивать и устанавливать приложения, 12% создавать учетные записи и личные кабинеты, только 11% могут заказать такси онлайн, а 10% забронировать и купить билеты на транспорт или в учреждения культуры. При этом для каждой из этих категорий от трети до половины респондентов не обладают соответствующим навыком полностью, что создает отставание даже базовых цифровых компетенциях, делающее невозможным самостоятельное и безопасное использование современных сервисов. Данные риски, связанные с цифровым неравенством, можно обозначить как *технологические и инфраструктурные*.

Особую значимость среди ограничений цифровой вовлеченности старшего поколения приобретают *психологические барьеры*. Некоторыми из них выступают страх стать жертвой мошенничества (12%) и боязнь совершить ошибку или причинить неумышленный вред (16%). При этом данные барьеры демонстрируют различную возрастную динамику. Страх мошенничества является равномерно распространенным, без статистически значимых различий между возрастными подгруппами 50-64 лет и 65 лет и старше. Напротив, боязнь совершить ошибку имеет выраженную положительную зависимость с возрастом: если в группе 50-64 лет ее отмечают 2%, то среди респондентов 65 лет и старше ее распространенность возрастает до 20%, что говорит на усиление данного психологического препятствия по мере перехода в более старшую возрастную категорию. Кроме того, подтверждением

повышенной психологической уязвимости в старшей возрастной группе служат данные о воспринимаемых негативных последствиях использования цифровых технологий. Среди предложенных вариантов ухудшение психологического самочувствия является наиболее выбираемым ответом – 13% в среднем по всей группе, при этом в подгруппе 50–64 лет этот показатель составляет 10%, а среди лиц 65 лет и старше достигает 18%. Таким образом, эмпирические данные свидетельствуют о том, что психологические барьеры не только выступают существенным ограничителем цифровой инклюзии пожилых, но и их выраженность имеет тенденцию к росту в наиболее старшей возрастной когорте.

В силу возраста для старшего поколения характерны и *физические ограничения*, выступающие барьером цифровой вовлеченности. В среднем 35% респондентов «серебряного возраста» не пользуются Интернетом из-за проблем со здоровьем, таких как ухудшение зрения, слуха или нарушения мелкой моторики, при этом в наиболее старшей возрастной группе (65 лет и старше) данный показатель возрастает до 40%.

Параллельно с физическими факторами роль играют и *экономические барьеры*: 14% опрошенных отмечают высокую стоимость технических устройств и подключения к сети как ограничивающее условие. Интересно, что данное препятствие более выражено в группе 55–64 лет по сравнению с категорией 65+, что, вероятно, связано с различиями в структуре доходов и потребительских приоритетах.

Следующим выявленным детерминирующим фактором формирования сдержанного отношения к цифровой среде является *отрицательный опыт*. С мошенничеством столкнулись 40% респондентов, 22% от числа столкнувшихся понесли реальный финансовый ущерб, в тоже время 40% испытали психологический стресс, что дополнительно подтверждает ранее отмеченные психологические барьеры.

Выявленные риски опосредованы низким уровнем доверия к цифровым технологиям. Лишь 12% опрошенных выражают полное доверие к ним, в то время как 21% скорее или совершенно не доверяют цифровым продуктам. Недоверие находит отражение в восприятии главных цифровых рисков: большинство пользователей старшего поколения (56%) в качестве ключевой угрозы идентифицируют *проблемы с безопасностью* персональных данных.

Цифровые технологии и благополучие. Как отмечалось ранее, одним из индикаторов результативности цифровой инклюзии является субъективное восприятие ее влияния на качество жизни, что непосредственно отражается и на благополучии старшего поколения. Представленный в таблице 5 показатель позволяет оценить не только фактическое использование, но и его внутреннюю значимость для представителей старшего возраста. В целом по выборке большинство опрошенных (57%) не отмечают значимых изменений в уровне благополучия под воздействием цифровых технологий. При этом более трети (38%) указывают на улучшение благополучия, и незначительная доля (5%) отмечает его снижение.

Возрастная дифференциация демонстрирует выраженные различия в восприятии. В группе 50–64 года почти половина респондентов (47%) отмечают рост благополучия, что существенно превышает средний показатель по группе. Удельный вес тех, кто не видит изменений составляет 49%, доля ощущающих снижение только 4%, что близко к средним значениям. В старшей возрастной категории (65+ лет) ситуация изменяется: только 28% указывают на повышение благополучия, что ниже среднего уровня. Вместе с тем большинство (67%) не отмечают существенных изменений, а доля тех, кто чувствует снижение (5%), остается на уровне, сопоставимом с другими группами (Таблица 5).

Таблица 5

Оценка влияния цифровых технологий на благополучие (в % от числа ответивших на вопрос)

Table 5

Assessment of the impact of digital technologies on well-being
(% of the number of respondents to the question)

Вариант ответа / answer option	Среднее по группе / average for the group	Возраст / age	
		Подгруппа 50 лет-64 года / subgroup 50 years-64 years old	Подгруппа старше 65 лет / subgroup over 65 years old
Уровень благополучия повысился / the level of well-being has increased	38,1	46,7	27,6
Уровень благополучия снизился / the level of well-being has decreased	4,5	4,2	4,9
Не заметил(а) значимых изменений в уровне благополучия / I didn't notice(a) significant changes in well-being	57,4	49,1	67,5
Формулировка вопроса: «На Ваш взгляд, как повлияли цифровые технологии (общение в социальных сетях, возможность получать услуги и приобретать товары онлайн, делать банковские переводы, смотреть фильмы, слушать музыку) на уровень Вашего благополучия?» / The question is: «In your opinion, how have digital technologies (social media, the ability to receive services and purchase goods online, make bank transfers, watch movies, and listen to music) affected your level of well-being?»			

Таким образом, можно сделать вывод, что цифровые технологии оказывают неоднозначное влияние на восприятие благополучия жизни в зависимости от возраста. Наиболее положительный эффект наблюдается в группе 50-64 года, что объясняется активным использованием цифровых инструментов в бытовой и социальной жизни при сохранении достаточной цифровой компетентности. В старшей группе (65+ лет) технологии, по-видимому, играют меньшую роль в повышении благополучия, что может трактоваться как меньшей вовлеченностью в цифровую среду, так и возможными барьерами в адаптации к новым технологиям.

Заключение (Conclusions).

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о дифференцированной природе цифрового благополучия старшего поколения в региональном контексте. Результаты опроса подтвердили исходную гипотезу, выявив внутри

поколения «серебряного» возраста две поведенческие модели, совпадающие с возрастными подгруппами, и которые можно интерпретировать через призму теорий цифрового неравенства второго уровня с учетом цифрового благополучия как комплексной концепции. Для населения в возрасте 50-64 лет характерна модель «цифровой интеграции»: у них преобладает активное, позитивное отношение к технологиям, достаточно высокий уровень ежедневного использования Интернета и широкий спектр онлайн-практик. Цифровая среда воспринимается ими преимущественно как источник возможностей, способствующий экономии времени, повышению автономности и социального общения, что для почти половины респондентов этой группы связана с повышением субъективного благополучия. В когорте 65 лет и старше доминирует модель «цифрового прагматизма или исключения»: у них отношение к технологиям чаще нейтральное или

настороженное, уровень и интенсивность использования существенно ниже, сфера онлайн-практик сужен до базовых социально-бытовых функций (общение, получение услуг). Данная более старшая группа в большей степени сталкивается с накопленными барьерами: дефицитом цифровых компетенций («цифровое неравенство второго уровня»), усиливающимися психологическими (страх ошибки) и физиологическими ограничениями. Как следствие, лишь около четверти представителей этой подгруппы отмечают положительное влияние технологий на личное благополучие.

Полученные результаты открывают перспективы для дальнейших научных изысканий. Важным направлением выступает углубленное изучение стратегий цифрового потребления старшего поколения. Опираясь на концепцию М. Рагнедды, требуется ответить на вопрос, каким образом различные типы онлайн-активности и потребительские стратегии трансформируются в улучшение качества жизни, социальное благополучие и субъективное ощущение счастья у представителей старшего поколения. Прикладной вектор дальнейших работ связан с разработкой на основе полученных выводов дифференцированных программ повышения цифровой грамотности, учитывающих не только возраст, но и психологические барьеры, а также специфику мотивации и доминирующие стратегии потребления различных подгрупп внутри «серебряного» возраста.

Список литературы

Асеева И. А. Цифровое благополучие общества: междисциплинарный подход // Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология. 2023. № 71. С. 138-148. DOI: 10.17223/1998863X/71/14. EDN: GRXZGJ.

Боровских Н. В. Вовлеченность населения в цифровое пространство: тенденции и перспективы развития // Концепт. 2022. № 9. С. 101-106. DOI: 10.24412/2304-120X-2022-13009.

Варламова Ю. А. Межпоколенческий цифровой разрыв в России // Мир России. 2022. Т. 31, № 2. С. 51-74. DOI: 10.17323/1811-038X-2022-31-2-51-74.

Гладкова А. А., Гарифуллин В. З., Рагнедда М. Модель трех уровней цифрового неравенства: современные возможности и ограничения (на примере исследования республики Татарстан) // Вестник Московского университета. Серия 10. Журналистика. 2019. № 4. С. 41-72. DOI: 10.30547/vestnik.journ.4.2019.4172. EDN: GZLUXO.

Груздева М. А. Возрастной фактор цифрового разрыва: грани неравенства // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2022. Т. 15, № 4. С. 228-241. DOI: 10.15838/esc.2022.4.82.14.

Груздева М. А., Гордиевская А. Н. Критерии цифрового благополучия населения: состояние и проблемы // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2025. Т. 18, № 5. С. 187-199. DOI: 10.15838/esc.2025.5.101.10.

Королева Д. О. Всегда онлайн: использование мобильных технологий и социальных сетей современными подростками дома и в школе // Вопросы образования. 2016. № 1. С. 205-224. DOI: 10.17323/1814-9545-2016-1-205-224. EDN: VSARVR.

Нестик Т. А., Солдатова Г. У. Основные модели цифровой компетентности // Наука. Культура. Общество. 2016. № 1. С. 107-119. EDN: ZYKSJF.

Солдатова Г. У., Рассказова Е. И. Цифровая социализация российских подростков: сквозь призму сравнения с подростками 18 европейских стран // Социальная психология и общество. 2023. Т. 14, № 3. С. 11-30. DOI: 10.17759/sps.2023140302.

Чигарькова С. В., Солдатова Г. У. Формула цифрового благополучия личности // Национальный психологический журнал. 2026. Т. 21, № 1. С. 44-53. DOI: 10.11621/npj.2026.0104.

Büchi M. Digital well-being theory and research // New Media & Society. 2024. № 26. Pp. 172-189. DOI: 10.1177/14614448211056851.

DiMaggio P., Hargittai E. From the 'Digital Divide' to 'Digital Inequality': Studying Internet Use as Penetration Increases. Princeton University, Woodrow Wilson School of Public and International Affairs, Center for Arts and Cultural Policy Studies. Working Papers. 2001.

Hargittai E. Second level digital divide: Differences in people's online skills // *First Monday*. 2002. Vol. 7, № 4. URL: <https://firstmonday.org/article/view/942/864> (дата обращения: 23.01.2026).

Meier A., Reinecke L. Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review // *Communication Research*. 2020. Vol. 48, № 8. Pp. 1182-1209.

Ragnedda M. Conceptualizing digital capital // *Telematics and Informatics*. 2018. Vol. 35, № 8. Pp. 2366-2375.

Sundberg L. Towards the Digital Risk Society: A Review // *Human Affairs*. 2024. Vol. 34, № 1. Pp.151-164. DOI: 10.1515/humaff-2023-0057.

Van Dijk J. *The Digital Divide*. Cambridge: Polity Press. 2020. 208 p.

Van Dijk J. *The Deepening Divide: Inequality in the Information Society*. California: SAGE Publications. 2005. 248 p.

Van Deursen A., Van Dijk J. *Digital Skills: Unlocking the Information Society*. Palgrave Macmillan. 2014.

References

Aseeva, I. A. (2023), "Digital Well-Being of Society: An Interdisciplinary Approach", *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. Filosofiya. Sotsiologiya. Politologiya*, (71), 138-148, DOI: 10.17223/1998863X/71/14, EDN: GRXZGJ. (in Russian)

Borovskikh, N. V. (2022), "Population Engagement in the Digital Space: Trends and Development Prospects", *Concept*, (9), 101-106, DOI: 10.24412/2304-120X-2022-13009. (in Russian)

Varlamova, Yu. A. (2022), "Intergenerational Digital Divide in Russia", *Mir Rossii*, 31 (2), 51-74, DOI: 10.17323/1811-038X-2022-31-2-51-74 (in Russian)

Gladkova, A. A., Garifullin, V. Z., Ragnedda, M. A. (2019), "Model of Three Levels of Digital Inequality: Current Opportunities and Limitations (Based on a Study of the Republic of Tatarstan)", *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 10. Zhurnalistika*, (4), 41-72, DOI: 10.30547/vestnik.journ.4.2019.4172, EDN: GZLUXO. (in Russian)

Gruzdeva, M. A. (2022), "Age Factor of the Digital Divide: Facets of Inequality", *Ekonomicheskie i sotsialnye peremeny: fakty, tendentsii, prognoz*, 15 (4), 228-241, DOI: 10.15838/esc.2022.4.82.14. (in Russian)

Gruzdeva, M. A., Gordievskaya, A. N. (2025), "Criteria for the Digital Well-Being of the Population: Status and Challenges", *Ekonomicheskie i sotsialnye peremeny: fakty, tendentsii, prognoz*, 18 (5), 187-199, DOI: 10.15838/esc.2025.5.101.10. (in Russian)

Koroleva, D. O. (2016), "Always Online: The Use of Mobile Technologies and Social Networks by Modern Teenagers at Home and at School", *Voprosy obrazovaniya*, (1), 205-224, DOI: 10.17323/1814-9545-2016-1-205-224, EDN: VSARVR. (in Russian)

Nestik, T. A., Soldatova, G. U. (2016), "Main Models of Digital Competence", *Nauka. Kultura. Obshchestvo*, (1), 107-119, EDN: ZYKSJF. (in Russian)

Soldatova, G. U., Rasskazova, E. I. (2023), "Digital Socialization of Russian Adolescents: Through the Prism of Comparison with Adolescents in 18 European Countries", *Sotsialnaya psikhologiya i obshchestvo*, 14 (3), 11-30, DOI: 10.17759/sps.2023140302. (in Russian)

Chigarkova, S.V., Soldatova, G.U. (2026), "Formula for Digital Well-Being of an Individual", *Natsionalny psikhologicheskii zhurnal*, 21 (1), 44-53, DOI: 10.11621/npj.2026.0104. (in Russian)

Büchi, M. (2024), "Digital well-being theory and research", *New Media & Society*, (26), 172-189, DOI: 10.1177/14614448211056851.

DiMaggio, P., Hargittai, E. (2001), *From the 'Digital Divide' to 'Digital Inequality': Studying Internet Use as Penetration Increases*, Princeton University, Woodrow Wilson School of Public and International Affairs, Center for Arts and Cultural Policy Studies, Working Papers.

Hargittai, E. (2002), Second level digital divide: Differences in people's online skills, *First Monday*, 7 (4), available at: <https://firstmonday.org/article/view/942/864> (Accessed 23 January 2026).

Meier, A., Reinecke, L. (2020), "Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review", *Communication Research*, 48(8), 1182-1209.

Ragnedda, M. (2018), "Conceptualizing digital capital", *Telematics and Informatics*, 35 (8), 2366-2375.

Sundberg, L. (2024), "Towards the Digital Risk Society: A Review", *Human Affairs*, 34(1), 151-164, DOI: 10.1515/humaff-2023-0057.

Van Dijk, J. (2020), *The Digital Divide*, Cambridge, Polity Press.

Van Dijk, J. (2005), *The Deepening Divide: Inequality in the Information Society*, SAGE Publications, California.

Van Deursen, A., Van Dijk, J. (2014), *Digital Skills: Unlocking the Information Society*, Palgrave Macmillan.

Статья поступила в редакцию 08 февраля 2026 г. Поступила после доработки 28 февраля 2026 г. Принята к печати 05 марта 2026 г.

Received 08 February 2025. Revised 21 February 2026. Accepted 05 March 2026.

Конфликты интересов: у автора нет конфликта интересов для декларации.
Conflicts of Interest: the author has no conflicts of interest to declare.

Косыгина Ксения Евгеньевна, кандидат экономических наук, заведующий центром социокультурных и политических исследований, ведущий научный сотрудник, Вологодский научный центр РАН, Вологда, Россия.

Kseniya E. Kosygina, Candidate of Sciences (Economics), Head of the Center for Sociocultural and Political Research, Leading Research Fellow, Vologda Research Center of the Russian Academy of Sciences, Vologda, Russia.