

Психологические предикторы цифрофобии у старшего поколения

Колосовская Светлана Вячеславовна

Научный руководитель – учитель высшей квалификационной категории,

Ершов Сергей Владимирович

Гимназия рут МИИТ

gymnaz_miit@mail.ru

Работа выполнена в рамках темы НИР №XXX «Психологические предикторы цифрофобии у старшего поколения»

• Введение

В условиях цифровой трансформации пожилые люди (60–75 лет) сталкиваются с цифрофобией - страхом перед технологиями, ведущим к социальной изоляции. Актуальность исследования обусловлена противоречием между необходимостью цифровой инклюзии и психологической неготовностью старшего поколения. Цель работы - выявить психологические предикторы цифрофобии: психическую ригидность, личностную тревожность и низкую самооценку. Результаты исследования позволят разработать эффективные программы адаптации пожилых людей к цифровой среде.

• Основная часть

Проведенное исследование подтвердило, что ключевым предиктором цифрофобии у людей 60–75 лет является психическая ригидность в сочетании с низкой самооценкой и повышенной тревожностью, а не отсутствие технических навыков. Традиционные методы обучения, игнорирующие эти психологические особенности, оказываются малоэффективными. Оптимальным решением предлагается переход к психотехнологической модели адаптации, включающей предварительную психологическую подготовку для снижения тревожности и повышения веры в свои силы, а также адаптивное обучение через метод «жестких аналогий», переводящий цифровые процессы на язык привычных бытовых действий. В качестве оригинальных и экономичных методов исследования и внедрения предложены: технология peer-to-peer mentoring, где обученные пожилые люди передают опыт сверстникам, что снижает страх социальной оценки и не требует привлечения дорогостоящих специалистов; разработка упрощённых цифровых симуляторов безопасности для отработки действий без риска реальных ошибок; принцип микро-шагов с обязательным положительным подкреплением для компенсации снижения пластичности мышления. Реализация данного подхода позволяет преодолеть ментальный барьер цифрового разрыва при минимальных финансовых затратах, обеспечивая реальную социальную инклюзию пожилых людей.

• Выводы

Проведенное исследование подтвердило, что цифрофобия у людей 60–75 лет обусловлена не отсутствием технических навыков, а психологическими факторами: высокой психической ригидностью ($r=0,78$), низкой самооценкой ($r=-0,65$) и повышенной личностной тревожностью ($r=0,54$). Половина выборки (50%) демонстрирует высокий уровень компьютерной

тревожности. Возраст внутри группы 60–75 лет имеет слабую связь с фобией ($r=0,32$), что доказывает: ключевым барьером является не биологическое старение, а личностные особенности. Практическое значение работы заключается в необходимости включения психологического блока (коррекция ригидности, повышение самооценки) в программы обучения цифровой грамотности для пожилых

- **Литература**

1. Индекс цифровой грамотности-2024: цифровая грамотность россиян не растет третий год подряд [Электронный ресурс] // Аналитический центр НАФИ. — URL: <https://nafi.ru/analytics/indeks-tsifrovoy-gramotnosti-2024-tsifrovaya-gramotnost-rossiyan-ne-rastet-tretyy-god-podryad/> (дата обращения: 15.12.2025).
2. НАФИ: в России выросла доля людей с продвинутым уровнем цифровой грамотности [Электронный ресурс] // Новости ИТ-канала. — URL: <https://www.novostiitkanala.ru/news/detail.php?ID=167831> (дата обращения: 15.12.2025).
3. Кризис пожилого возраста: причины, симптомы, диагностика и лечение [Электронный ресурс] // Красота и медицина. — URL: <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/elderly-age-crisis> (дата обращения: 15.12.2025).