

УДК 159.9.072

DOI 10.5930/1994-4683-2025-254-259

Влияние цифровых технологий на качество жизни пожилых людей

Киреева Татьяна Ивановна, кандидат медицинских наук, доцент

Самарский государственный медицинский университет

Аннотация

Цель исследования – изучение влияния цифровых технологий на качество жизни пожилых людей.

Методы и организация исследования. Процедура исследования проходила на базе клиник Самарского государственного медицинского университета. Выборку исследования составили 50 пожилых людей. Исследование осуществлялось методами анкетирования и тестирования.

Результаты исследования и выводы. Исследование выявило значимые отличия в показателях качества жизни пожилых, использующих и не использующих цифровые технологии. Выявлено, что активно пользуются цифровыми технологиями при помощи смартфонов, айфонов и компьютеров 44% из обследованных лиц в возрасте 60-75 лет. Пожилые люди, активно пользующиеся цифровыми технологиями, выше оценивают свое здоровье, считают более благополучным общение с близкими, имеют более позитивный эмоциональный фон и в целом качество жизни в сравнении с пожилыми, которые не пользуются цифровыми технологиями. Пожилые, активно пользующиеся цифровыми технологиями, более удовлетворены своей жизнью и испытывают более выраженное субъективное ощущение счастья.

Ключевые слова: пожилые люди, цифровые технологии, качество жизни, удовлетворенность жизнью, ощущение счастья.

The impact of digital technologies on the quality of life of elderly individuals

Kireeva Tatiana Ivanovna, candidate of medical sciences, associate professor

Samara State Medical University

Abstract

The purpose of the study is to investigate the impact of digital technologies on the quality of life of elderly individuals.

Research methods and organization. The study procedure was conducted at the clinics of Samara State Medical University. The research sample consisted of 50 elderly individuals. The study was carried out using survey and testing methods.

Research results and conclusions. The study revealed significant differences in the quality of life indicators between elderly individuals who use and do not use digital technologies. It was found that 44% of the surveyed individuals aged 60-75 actively utilize digital technologies through smartphones, iPhones, and computers. Elderly individuals who actively engage with digital technologies rate their health more positively, consider their communication with loved ones to be more fulfilling, experience a more positive emotional background, and overall enjoy a higher quality of life in comparison to those who do not use digital technologies. Furthermore, elderly individuals who actively use digital technologies report greater life satisfaction and a more pronounced subjective sense of happiness.

Keywords: elderly people, digital technology, quality of life, life satisfaction, sense of happiness.

ВВЕДЕНИЕ. По данным ООН, численность населения планеты стареет, и доля пожилых людей (в возрасте 65 лет и старше) увеличивается. В 2019 году она составляла около 9% от общего числа жителей Земли, и эта цифра продолжает расти. Прогнозируется, что к 2050 году этот показатель достигнет примерно 16% [1]. Что касается России, то, согласно данным Росстата, на начало 2023 года население страны составляло около 146 миллионов человек, из которых порядка 20–25% — лица старшего поколения (примерно 30–35 миллионов) [2].

Л.В. Прохорова указывает на то, что пожилой человек консервативен, что осложняет его адаптацию к возрастным и социальным изменениям. Сегодня пожилые люди находятся полностью или частично в состоянии социальной эксклюзии.

Основными критериями социальной эксклюзии можно считать разрушение социальных связей, уменьшение социального пространства и социального капитала, возникновение проблемы доверия в отношениях с социумом, утрату активности. При этом с восстановлением социальных связей человек восстанавливает и социальную активность [3].

Т.М. Бормотова и Ю.Н. Мазаев считают, что сегодня, в период активной цифровизации, когда практически все население технологически продвинутых стран в той или иной мере пользуется ее плодами, лицам третьего возраста крайне важно осваивать цифровые ресурсы для комфортного существования в современном мире. В частности, польза социальных сетей для людей пожилого возраста проявляется в том, что они могут поддерживать социальные контакты, быстро получать необходимую информацию, делиться своим опытом или мнением [4].

И.С. Петухова и И.В. Щекина, изучая пожилых в сетевом пространстве, отмечают, что указываемые самими пожилыми людьми преимущества внедрения цифровых технологий включают возможность соответствовать современности и адаптироваться к обществу более молодых, сохранять остроту ума, находить информацию, поддерживать межличностные отношения [5].

С.Е. Гасумова приводит сведения о том, что в России сейчас формируется мотивационная готовность пожилых к освоению новых информационных технологий. Все владеют мобильными телефонами, а 28% являются интернет-пользователями. Пожилые люди хотят научиться писать СМС-сообщения, искать в интернете информацию. Выявлен высокий уровень потребностей в овладении умениями в электронном взаимодействии с органами власти, в организации досуга, культурного развития и даже повышения образовательного уровня [6].

Мы предполагаем, что использование пожилыми людьми цифровых технологий, таких как социальные сети и другие ресурсы интернета, способствует повышению их качества жизни, удовлетворенности жизнью, а также субъективному переживанию счастья.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – изучение влияния цифровых технологий на качество жизни пожилых людей.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось на базе Клиник Самарского государственного медицинского университета. Выборку исследования составили 50 пожилых людей в возрасте 60–75 лет, среди которых 62% составили женщины, а 38% — мужчины. Имеют супруга/супругу 46%, вдовцы/вдовы составили 34%, 20% были одинокими или разведенными. Проживают в семье с супругами или детьми 56%, 44% живут одни. Работают 54% обследованных, не работают 36%, находятся на инвалидности 10%. На момент проведения исследования все пожилые находились на обследовании или плановом лечении в терапевтических отделениях Клиник СамГМУ.

Психодиагностическую батарею исследования составили анкета и тестовые методики, адекватные предмету исследования: шкала оценки качества жизни (Н.Е. Водопьянова), опросник "Удовлетворенность жизнью в «третьем возрасте»" (А.А. Золотарева), шкала субъективного счастья (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев).

Оценка влияния цифровых технологий на качество жизни пожилых оценивалась при помощи регрессионного анализа.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Согласно результатам анкетирования, 42% опрошенных имеют смартфоны, 50% — кнопочные телефоны, 8% — и те, и другие. 44% умеют пользоваться компьютером или ноутбуком. Социальными сетями пользуются 46%, наиболее востребованными среди пожилых являются такие сети, как «Одноклассники», Telegram и «ВКонтакте». 48% опрошенных умеют покупать товары на маркетплейсах, а 40% обладают навыком оплаты коммунальных счетов через приложение своего банка. С легкостью находят в сети Интернет необходимую информацию 25% пожилых людей. 34% умеют пользоваться приложениями для прослушивания музыки и чтения электронных книг.

В таблице 1 показаны результаты шкалы оценки качества жизни.

Таблица 1 – Результаты шкалы оценки качества жизни (%)

Шкалы	Высокие значения	Средние значения	Низкие значения
работа	22%	54%	24%
личные достижения	24%	44%	32%
здоровье	26%	36%	38%
общение с близкими	28%	46%	26%
поддержка	12%	70%	18%
оптимистичность	24%	56%	20%
напряженность	20%	50%	30%
самоконтроль	28%	52%	20%
негативные эмоции	24%	50%	26%
индекс качества жизни	0%	68%	32%

Анализ результатов исследования качества жизни показывает, что более чем у половины пожилых выявлены средние значения по шкалам: поддержки (70%), оптимистичности (56%), работы (54%), самоконтроля (52%) и другим. Соответственно, многие пожилые испытывают недостаток внешней поддержки, дефицит оптимизма, проблемы в сфере трудовой занятости и трудности в контроле за выражением негативных эмоций по поводу различных жизненных ситуаций. Критически низкие значения, характерные для депрессивных больных, выявлены у 38% по шкале здоровья, у 32% по шкале личных достижений и по общему показателю, и у 30% по шкале напряженности. Высокие значения примерно у трети обследуемых выявлены по шкалам самоконтроля, общения с близкими и здоровья.

На рисунке 1 представлены результаты исследования удовлетворенности жизнью пожилых.



Рисунок 1 – Результаты шкалы оценки удовлетворенности жизнью (%)

Высокие значения удовлетворенности отмечаются только у 18% обследованных пожилых людей, у половины (52%) – средний уровень, а ровно у трети – низкие значения. Удовлетворенный человек чувствует гармонию между своими желаниями и достигнутым результатом, испытывает радость от жизни и уверенность в будущем, тогда как неудовлетворенный, напротив, недоволен своей жизнью и тем, что было достигнуто, испытывает печаль, вину или стыд и не уверен в том, что в будущем его ждет что-то хорошее.

На рисунке 2 представлены результаты исследования по шкале субъективного счастья (%). Высокие значения субъективного ощущения счастья выявлены только у 6% обследованных пожилых людей, у половины получен средний уровень, а у 44% - низкий. Субъективное ощущение счастья — это внутреннее эмоциональное состояние, характеризующее переживание радости, удовлетворения и гармонии. Оно зависит от индивидуальных восприятий, ценностей и жизненных обстоятельств каждого человека.

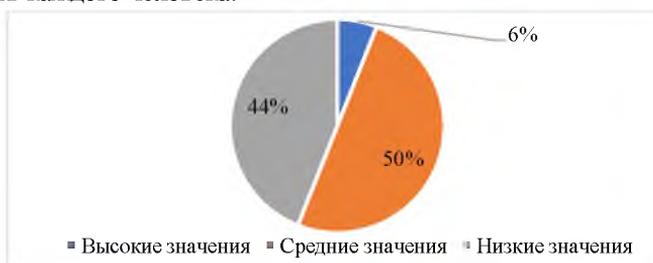


Рисунок 2 – Результаты шкалы субъективного счастья (%)

Счастье может возникать как результат достижения целей, позитивных взаимоотношений, личного развития или осознания смысла жизни. Это чувство часто связано с чувством благодарности, оптимизмом и внутренним покоем. Возможно, такое количество обследуемых с низкими показателями связано с тем, что в период обследования они находились в больнице и испытывали физическое недомогание или тревогу.

Согласно показателям анкетирования, вся выборка была разделена на две группы. В экспериментальную группу вошли обследуемые, активно использующие цифровые технологии в своей жизни (22 человека), а в контрольную – обследуемые, практически или совсем не пользующиеся цифровыми технологиями (28 человек). При помощи U-критерия Манна-Уитни были выявлены различия между этими группами по критериям качества жизни, удовлетворенности жизнью и субъективного ощущения счастья.

Средний возраст обследуемых экспериментальной группы составляет 66,5 лет, в ней 9 мужчин и 13 женщин. Средний возраст обследуемых контрольной группы составляет 66,4 года, в ней 10 мужчин и 18 женщин.

В таблице 2 представлены результаты сравнения показателей качества жизни обследуемых экспериментальной и контрольной групп.

Значимые различия между экспериментальной и контрольной группами отмечаются по ряду параметров качества жизни, среди которых здоровье, общение с близкими, негативные эмоции, а также общий показатель.

Таблица 2 – Результаты сравнения показателей качества жизни обследуемых экспериментальной и контрольной групп

Шкалы	ЭГ (медиана)	КГ (медиана)	U-критерий Манна-Уитни	p
работа	28,5	19	213,5	0,064
личные достижения	26,5	21,5	237,0	0,165
здоровье	31	23	164,0	0,005*
общение с близкими	29	21	195,0	0,027*
поддержка	18	19	245,0	0,218
оптимистичность	28	15,5	215,5	0,070
напряженность	28	19,5	238,5	0,174
самоконтроль	27	17	224,5	0,102
негативные эмоции	28	15,5	199,0	0,033*
индекс качества жизни	25	20	168,5	0,006*

* - значимые различия

Пожилые обследуемые, активно пользующиеся цифровыми технологиями, выше оценивают свое здоровье, считают более благополучным общение с близкими, имеют более благополучный эмоциональный фон и в целом более высокое качество жизни в сравнении с пожилыми, которые не пользуются цифровыми технологиями.

Сопоставление результатов исследования удовлетворенности жизнью выявило статистически значимые различия между двумя группами. Медиана в экспериментальной группе составила 44,5 балла, в контрольной – 33 балла, U-критерий равен 132,5 при $p=0,001$. Соответственно, пожилые экспериментальной группы более удовлетворены своей жизнью.

Сопоставление результатов исследования субъективного ощущения счастья также выявило статистически значимые различия между двумя группами. Медиана в экспериментальной группе составила 17 баллов, в контрольной – 12 баллов, U-критерий равен 202,5 при $p=0,039$. Соответственно, пожилые экспериментальной группы испытывают более выраженное субъективное ощущение счастья.

Цифровые технологии довольно быстро меняют нашу жизнь, оказывая значительное влияние на различные сферы общества. Пожилые люди, традиционно считавшиеся менее активными пользователями современных гаджетов и интернета, всё чаще начинают осваивать новые технологии. Одной из ключевых проблем для пожилых людей становится адаптация к современным технологиям, поскольку многие из них выросли в эпоху дисковых домашних телефонов и калькуляторов, и теперь им нужно научиться пользоваться новыми устройствами. При этом исследования показывают, что большинство пожилых людей способны освоить базовые функции смартфонов, планшетов и компьютеров, особенно если им предоставляется необходимая поддержка и обучение.

Адаптация к новым технологиям способна значительно улучшить качество жизни пожилых людей. Благодаря мобильным приложениям они могут самостоятельно управлять своими финансами, получать новости, заказывать товары с доставкой, что позволяет им оставаться независимыми и активными членами общества даже при снижении физической мобильности. Цифровые технологии предлагают множество возможностей для улучшения физического и ментального здоровья пожилых людей (фитнес-трекеры, шагомеры, фитнес-платформы, приложения для

медитации); появившаяся возможность консультироваться с врачами удалённо экономит время и силы, особенно для тех, кто испытывает трудности с передвижением.

Одним из наиболее значимых аспектов влияния цифровых технологий на качество жизни пожилых людей является возможность поддерживать социальные связи. Благодаря социальным сетям, видеозвонкам и мессенджерам, они могут общаться с друзьями и родственниками, находящимися далеко, делиться новостями и фотографиями, участвовать в виртуальных мероприятиях.

ВЫВОДЫ. Сопоставление результатов исследования позволило выявить следующие значимые различия в группах пожилых, пользующихся и не пользующихся цифровыми технологиями:

1. Активно пользуются цифровыми технологиями при помощи смартфонов, айфонов и компьютеров 44% из обследованных лиц в возрасте 60–75 лет.

2. Пожилые, активно пользующиеся цифровыми технологиями, выше оценивают свое здоровье, считают более благополучным общение с близкими, имеют более позитивный эмоциональный фон и в целом качество жизни в сравнении с пожилыми, которые не пользуются цифровыми технологиями.

3. Пожилые, активно пользующиеся цифровыми технологиями, более удовлетворены своей жизнью и испытывают более выраженное субъективное ощущение счастья в сравнении с пожилыми, которые не пользуются цифровыми технологиями.

Таким образом, цифровые технологии оказывают значительное влияние на качество жизни пожилых людей, предоставляя им новые возможности для улучшения здоровья, поддержания социальных связей и повышения независимости. Однако для успешной адаптации к новым технологиям необходимы образовательные программы и поддержка со стороны близких.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Шербакова Е. М. Старение населения мира по оценкам ООН 2019 года // Демоскоп Weekly. 2019. № 837-838. С. 1–30. URL: <http://demoscope.ru/weekly/2019/0837/barom01.php> (дата обращения: 10.03.2025). EDN: YBLPQB.

2. Демографический прогноз. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/12781> (дата обращения: 10.03.2025).

3. Прохорова Л. В. Роль социальных сетей в преодолении социальной эксклюзии пожилых людей в современном обществе // Вестник НГУЭУ. 2018. № 4. С. 199–206. EDN: MKIZQD.

4. Бормотова Т. М., Мазаев Ю. Н. Коммуникация пожилых людей в социальных сетях Интернета // Миссия конфессий. 2021. Т. 10, № 3. С. 309–319. EDN: STEEDP.

5. Петухова И. С., Щекина И. В. Пожилые люди в сетевом пространстве // International Journal of Open Information Technologies. 2022. Т. 10, № 11. С. 35–40. EDN: NGNKFH.

6. Гасумова С. Е. Отношение пожилых людей к сети Интернет и мобильной телефонной связи. DOI 10.17072/2078-7898/2016-3-161-171 // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016. № 3. С. 161–171. EDN: WZVDRV.

REFERENCES

1. Shcherbakova E. M. (2019), "The aging of the world's population according to the UN estimates in 2019", *Demoscope Weekly*, № 837-838, URL: <http://demoscope.ru/weekly/2019/0837/barom01.php>.

2. "Demographic forecast", URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/12781>.

3. Prokhorova L. V. (2018), "The role of social networks in overcoming the social exclusion of the elderly in modern society", *Bulletin of the NSUEU*, № 4, pp. 199–206.

4. Bormotova T. M., Mazaev Yu. N. (2021), "Communication of the elderly in Internet social networks", *The mission of the faiths*, Vol. 10, № 3, pp. 309–319.

5. Petukhova I. S., Shchekina I. V. (2022), "Elderly people in the online space", *International Journal of Open Information Technologies*, Vol. 10, № 11, pp. 35–40.

6. Gasumova S. E. (2016), "The attitude of older people to the Internet and mobile telephony", *Bulletin of Perm University. Philosophy. Psychology. Sociology*, № 3, pp. 161–171.

Информация об авторе: Киреева Т.И., доцент кафедры общей и клинической психологии, ORCID: 0000-0002-7909-3611, SPIN-код 5474-8372.

Поступила в редакцию 03.03.2025. Принята к публикации 12.05.2025.