

Психолог

*Правильная ссылка на статью:*

Рожкин А.В., Лукашенко Д.В. Психологические механизмы формирования устойчивости к стрессу у молодежи и лиц предпенсионного возраста в условиях цифровизации профессиональной деятельности: анализ современных исследований // Психолог. 2025. № 6. DOI: 10.25136/2409-8701.2025.6.76473 EDN: TLCFNN URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=76473](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=76473)

## **Психологические механизмы формирования устойчивости к стрессу у молодежи и лиц предпенсионного возраста в условиях цифровизации профессиональной деятельности: анализ современных исследований**

**Рожкин Александр Владимирович**

психолог-консультант; Центр психологической поддержки; Университет мировых цивилизаций им. В.В. Жириновского

115533, Россия, г. Москва, р-н Нагатина-Садовники, ул. Нагатинская, д. 9 к. 1

✉ [av.strannik@gmail.com](mailto:av.strannik@gmail.com)



**Лукашенко Дмитрий Владимирович**

доктор психологических наук

профессор; кафедра психология; АНО ВО Университет мировых цивилизаций им. В.В. Жириновского

Москва Ленинский проспект, д. 1/2, корп. 1

✉ [dim-mail-ru@mail.ru](mailto:dim-mail-ru@mail.ru)



[Статья из рубрики "Психология масс"](#)

**DOI:**

10.25136/2409-8701.2025.6.76473

**EDN:**

TLCFNN

**Дата направления статьи в редакцию:**

28-10-2025

**Аннотация:** Предметом исследования являются психологические механизмы формирования устойчивости к стрессу у молодежи и лиц предпенсионного возраста в условиях цифровизации профессиональной деятельности. Рассматриваются ключевые факторы, влияющие на резилентность: когнитивные (когнитивная гибкость, рефрейминг), эмоциональные (осознанность, эмоциональная регуляция) и социальные

(онлайн-поддержка, кибербуллинг). Эмоциональная регуляция, включая техники осознанности, уменьшает тревожность, вызванную социальным сравнением. Социальная поддержка в онлайн-сообществах укрепляет устойчивость, но кибербуллинг снижает этот эффект. Особое внимание уделяется формированию устойчивости к стрессу при использовании цифровых технологий. Культурные различия влияют на выбор копинг-стратегий: в восточных культурах преобладает коллективная поддержка, в западных – индивидуальная саморегуляция, в России – юмор и отвлечение. Сравнительное исследование групп безработных, находящихся в активном поиске работы и работающих выявило снижение удовлетворенности жизнью и жизнестойкости, а также повышенный уровень тревожности у безработных, наличие у них стрессовой ситуации и снижения уровня эмоциональной саморегуляции. Методика исследования: анализ научных публикаций по теме исследования, 48 исследований 2020–2025 годов, проведенных в разных странах. Проведено сравнительное исследование уровней тревожности, удовлетворенности жизнью и жизнестойкости в группах работающих и безработных. Выборку исследования составили безработные старшего возраста, и их работающие коллеги. Всего 180 человек. Предложены рекомендации для интервенций: развитие цифровой компетентности, обучение осознанности и создание безопасных онлайн-сообществ с учетом культурного контекста. Вклад исследования состоит не только в анализе научных публикаций на тему исследования, но и в проведении сравнительного эксперимента, который показал, что безработные более подвержены стрессу, чем их работающие коллеги. Ограничения включают недостаток лонгитюдных данных и влияние новых технологий, таких как ИИ. Будущие исследования должны сосредоточиться на долгосрочных эффектах цифровизации и разработке адаптированных программ поддержки. Устойчивость к стрессу в условиях цифровизации формируется под влиянием когнитивных, эмоциональных и социальных факторов, которые взаимосвязаны и усиливают друг друга. Когнитивная гибкость и рефрейминг позволяют адаптироваться к информационной перегрузке и переосмысливать стрессовые ситуации, тогда как эмоциональная регуляция, включая осознанность, снижает тревожность, вызванную социальным сравнением и кибербуллингом.

**Ключевые слова:**

устойчивость к стрессу, цифровизация, молодежь, предпенсионный возраст, когнитивная гибкость, эмоциональная регуляция, социальная поддержка, кибербуллинг, копинг-стратегии, психология труда

**Введение**

В настоящее время цифровизация значительно изменила социальную и профессиональную среду во всех сферах жизни, особенно среду, в которой функционирует современная молодежь (18–30 лет), среднее и старшее поколения. Социальная и профессиональная среда молодежи и старшего поколения особенно сильно отличается. Недостаточный уровень цифровой грамотности последних, создает серьезные препятствия для из жизни даже на бытовом уровне, и серьезные препятствия в реализации профессиональных компетенций. Интернет во всех его проявлениях: общение через мессенджеры и электронную почту, сайты компаний, онлайн-обучение, социальные сети, информационная перегрузка, кибербуллинг и давление на личность цифрового пространства формируют новые стрессогенные факторы, требующие особого внимания. Цифровизация профессиональной деятельности во всех сферах формирует

стрессогенные факторы, особенно и работников предпенсионного возраста, имеющих как правило более слабую подготовку в цифровой среде. Так, даже современное трудоустройство затруднено без уверенного владения цифровыми технологиями трудоустройства: поиском вакансий на сайтах, создание и размещение резюме, отклики на подобранные вакансии, предварительная переписка с работодателями, демонстрация своих компетенций на собеседовании. В данных условиях, устойчивость личности к стрессу (resilience) не просто необходима, а становится в настоящее время ключевым ресурсом, обеспечивающим психоэмоциональное благополучие, уверенность и продуктивность в условиях актуальных цифровых трансформаций в современном мире в целом и в профессиональной деятельности в частности.

Актуальность исследования обусловлена ростом стресса среди населения в целом, среди молодежи, и среди работников старшего возраста особенно, связанного с всё большей цифровизацией всех направлений профессиональной деятельности. По данным Всемирной организации здравоохранения, уровень тревожности в молодежной возрастной группе вырос на 20% за последние пять лет, что частично объясняется воздействием цифровой среды на психику [\[1\]](#). По данным исследований и сайтов работодателей спрос на работников молодого и старшего возраста значительно ниже, чем на работников среднего возраста, так 30–46 % соискателей среднего возраста получают приглашение на собеседование, в то время как только 10–15% молодых соискателей и 3–8 % возрастных соискателей получают приглашения на собеседование [\[8\]](#).

Современные исследования подчеркивают роль когнитивных, эмоциональных и социальных факторов в формировании устойчивости к стрессу, однако их взаимодействие в цифровом контексте требует дальнейшего изучения [\[2; 9\]](#). Цель статьи — систематизировать актуальные исследования по формированию устойчивости к стрессу у молодежи и лиц предпенсионного возраста в условиях цифровизации профессиональной деятельности, выявить ключевые психологические механизмы и предложить практические рекомендации по снижению стресса.

### **Материалы и методы исследований**

Для анализа были отобраны исследования 2020–2025 годов, по соответствующей тематике устойчивости к стрессу у молодежи и возрастных работников в контексте цифровизации профессиональной деятельности. Использовались базы данных Scopus, Web of Science, PubMed, eLibrary и специализированные журналы по психологии труда и киберпсихологии. Критерии включения: эмпирические исследования, фокусирующиеся на психологических механизмах устойчивости; использование количественных, качественных или смешанных методов; публикации на русском или английском языках по теме исследования; данные о влиянии цифровой среды на профессиональную деятельность. Исключались обзорные статьи без оригинальных данных и исследования, не связанные с молодежью и возрастными работниками.

Проанализировано 48 исследований, из которых 20 наиболее релевантных включены в список литературы. Исследования проводились в США, Китае, России, странах ЕС и Австралии, что позволило учесть культурные различия. Выборка включала студентов, молодых специалистов и фрилансеров, и возрастных работников предпенсионного возраста, работающих в цифровой среде.

Методы исследований:

### 1. Количественные методы:

- Опросники: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Perceived Stress Scale (PSS), Digital Stress Scale (DSS).
- Статистический анализ: корреляционный анализ, множественная регрессия, ANOVA.
- Программное обеспечение: SPSS, R, AMOS.

### 2. Качественные методы:

- Полуструктурированные интервью (n = 10–50 участников).
- Фокус-группы для изучения субъективных переживаний.
- Контент-анализ постов в социальных сетях (Twitter, Instagram, ВКонтакте).
- Программное обеспечение: NVivo, MAXQDA.

### 3. Смешанные методы:

- Комбинация опросников и интервью.
- Лонгитюдные исследования (6–12 месяцев) для оценки динамики устойчивости.

### 4. Сравнительное исследование уровней удовлетворенности жизнью, тревожности и жизнестойкости в группах работающих и безработных:

- Шкала удовлетворённости жизнью (SWLS), Е. Динер;
- Шкала тревоги Ч. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, STAI;
- Тест жизнестойкости С. Мадди.

Данные обрабатывались с использованием t-критерия Стьюдента, критерия хи-квадрат и тематического анализа. Исследования фокусировались на влиянии социальных сетей, мессенджеров и приложений для тайм-менеджмента на стресс и устойчивость.

## Результаты и обсуждение

### Результаты

#### 1. Когнитивные механизмы устойчивости.

Когнитивная гибкость (cognitive flexibility) выступает основным фактором устойчивости к стрессу в цифровой среде, позволяя молодежи и возрастным работникам адаптироваться к многозадачности и информационной перегрузке в профессиональной деятельности. Исследование Ли и др. [\[20\]](#), показало, что молодые люди с высокой когнитивной гибкостью демонстрируют более низкий уровень стресса при работе с цифровыми платформами. Корреляционный анализ выявил значимую связь между когнитивной гибкостью и устойчивостью к стрессу ( $r = 0.64$ ,  $p < 0.01$ ,  $n = 450$ ). Множественная регрессия подтвердила, что когнитивная гибкость объясняет 38% вариации устойчивости ( $\beta = 0.52$ ,  $p < 0.001$ ). Например, участники с высокой когнитивной гибкостью быстрее переключались между задачами в условиях информационного шума, что снижало воспринимаемый стресс на 23% по шкале PSS ( $p < 0.01$ ).

Рефрейминг (переосмысление стрессовых ситуаций) также играет ключевую роль в

сохранении устойчивости к стрессу. Период потери работы, даже временный, воспринимается безработными как стресс, особенно возрастными работниками, которые воспринимают потерю работы как кризис карьеры. Переосмысление потери работы является актуальной необходимостью. В работе Ивановой и Смирновой [3] установлено, что использование рефрейминга снижает воспринимаемый стресс на 27% ( $t(298) = 3.12$ ,  $p < 0.01$ ). Качественные данные из интервью ( $n = 40$ ) показали, что 74% респондентов интерпретируют негативные комментарии в социальных сетях как возможность для личностного роста [4]. Например, участники отмечали, что восприятие критики как конструктивной обратной связи, такое восприятие критики необходимо воспитывать и тренировать, снижало эмоциональное напряжение и повышало уверенность в себе. Дополнительно, исследование Кузнецовой [6] выявило, что рефрейминг коррелирует с повышением самооценки ( $r = 0.49$ ,  $p < 0.05$ ), что усиливает устойчивость к стрессу.

## 2. Эмоциональная регуляция.

Эмоциональная саморегуляция является критически важной для противодействия стрессу, связанному с кибербуллингом и социальным сравнением, что особенно важно для молодежи в связи с отсутствием достаточного навыка осознанной саморегуляции. Исследование Смит и др. [21] показало, что техники осознанности (mindfulness) снижают уровень тревожности на 18% у пользователей социальных сетей ( $F(2, 412) = 14.56$ ,  $p < 0.01$ ). Участники, практикующие осознанность не менее 10 минут в день, демонстрировали снижение показателей по шкале PSS на 15–22% ( $p < 0.05$ ). Качественный анализ интервью ( $n = 30$ ) выявил, что 68% респондентов используют техники дыхания и медитации для снижения чувства неадекватности, вызванного сравнением с идеализированными образами в социальных сетях [26]. У старшего поколения меньшая зависимость от социального сравнения в соцсетях в виду их меньшего, по сравнению с молодежью использования.

Дополнительно, исследование Уилсон и Тейлор [25] показало, что стратегии визуализации и позитивного переформулирования снижают стресс от негативных онлайн-взаимодействий на 14% ( $p < 0.05$ ). Например, участники, применяющие визуализацию, сообщали о снижении эмоционального дискомфорта при столкновении с токсичными комментариями. Лонгитюдное исследование ( $n = 150$ , 6 месяцев) подтвердило, что регулярное использование техник эмоциональной регуляции повышает устойчивость на 16% ( $p < 0.01$ ) [5]. Это указывает на долгосрочный эффект таких стратегий.

## 3. Социальная поддержка в цифровой среде.

Социальная поддержка в онлайн-сообществах имеет двойственный эффект. Исследование Чжан и др. [26] выявило, что участие в поддерживающих онлайн-группах повышает устойчивость на 20% ( $t(320) = 2.89$ ,  $p < 0.01$ ). Например, группы по интересам в WeChat и ВКонтакте способствовали формированию чувства принадлежности, что снижало стресс у 65% участников. Контент-анализ 500 постов в социальных сетях показал, что эмпатические комментарии повышают субъективное благополучие на 12% [13]. Однако кибербуллинг снижает этот эффект. В работе Козлова [5] установлено, что 35% молодежи, подвергшейся кибербуллингу, демонстрируют снижение устойчивости на 14% по шкале CD-RISC ( $p < 0.05$ ). В силу меньшей увлеченности старшим поколением социальными сетями, и меньшей активностью в них,

старшее поколение в аспекте токсичных комментариев менее уязвимо по сравнению с молодёжью.

Дополнительно, исследование Брауна и Дэвиса [17] выявило, что модерация онлайн-сообществ, направленная на снижение токсичных взаимодействий, повышает устойчивость на 10% ( $p < 0.05$ ). Например, группы с активной модерацией демонстрировали меньшее количество случаев кибербуллинга (18% против 32% в не модулируемых группах). Это подчеркивает важность создания безопасных цифровых пространств и важность обращения внимания молодёжи на безопасные способы использования цифровых пространств.

#### 4. Влияние цифровых технологий на копинг-стратегии.

Цифровые технологии предоставляют новые возможности для реализации копинг-стратегий. Исследование Джонсон и Ли [19] показало, что использование приложений для медитации (Headspace, Calm) коррелирует с повышением устойчивости к стрессу ( $r = 0.51$ ,  $p < 0.01$ ). Лонгитюдное исследование ( $n = 200$ , 12 месяцев) выявило, что регулярное использование таких приложений снижает уровень стресса на 19% ( $p < 0.01$ ) [13]. Приложения для тайм-менеджмента (Trello, Notion) также оказались эффективными, снижая стресс от многозадачности на 16% ( $F(2, 345) = 10.23$ ,  $p < 0.01$ ) [23].

Однако чрезмерное использование социальных сетей (более 4 часов в день) связано с повышением уровня стресса на 25% ( $F(3, 567) = 16.78$ ,  $p < 0.001$ ) [24]. Качественные данные показали, что 52% респондентов испытывают чувство перегрузки из-за постоянного потока уведомлений [6]. Это указывает на необходимость ограничения времени в социальных сетях и обучения цифровому балансу.

#### 5. Культурные различия.

Культурный контекст существенно влияет на выбор копинг-стратегий и восприятие цифровой среды. В Китае коллективные онлайн-сообщества (например, WeChat-группы) усиливают социальную поддержку и устойчивость, повышая показатели по шкале CD-RISC на 15% ( $p < 0.05$ ) [26]. В западных странах акцент делается на индивидуальные стратегии, такие как осознанность, которая снижает стресс на 18% [21]. В России исследования показывают, что 56% молодёжи используют юмор и отвлечение как копинг-стратегии [6]. Например, мемы и шутки в социальных сетях помогают снизить эмоциональное напряжение у 62% респондентов. Качественный анализ выявил, что российская молодёжь воспринимает юмор как способ дистанцирования от стресса, связанного с цифровым давлением, старшее поколение также традиционно использует юмор как отвлечение от стрессовых ситуаций.

#### 6. Влияние потери работы.

Исследования показывают, что потеря работы, даже временная безработица существенно влияет на выбор стратегий трудоустройства, которые в настоящее время реализуются в цифровой среде.

Исследования показывают значительную разницу сложности с трудоустройством в различных возрастных группах. Так, уровень сложностей с поиском работы у молодых соискателей от 27 до 29 лет составляет 4,7 балла, у соискателей среднего возраста – 2 балла, а для граждан старшего возраста от 60 лет уровень сложности уже более 8

баллов [\[15\]](#).

Трудности с поиском работы, потеря работы, даже временная, приводит к снижению удовлетворенности жизнью, снижению жизнестойкости, увеличению уровня тревожности, и снижению устойчивости к стрессу. Снижение представленности иностранных компаний на рынке труда в Российской Федерации в последние годы параллельно компенсировалось переориентацией экономики и промышленности на собственные ресурсы и собственное производство, и активно сопровождалось цифровизацией всех сфер экономики, в результате чего повысился спрос на грамотных в цифровом плане специалистов во всех отраслях. Сравнение в цифровой грамотности по возрастным группам выигрывает молодёжь, однако и эта возрастная группа должна постоянно повышать свои компетенции для уверенного владения современными программами и цифровыми платформами.

Следует отметить, что цифровая грамотность требуется и в большинстве рабочих профессий, даже таких как курьер или водитель. Хотя в запросах работодателей доминирующими являются рабочие профессии (65,2%), которые не всегда требуют высшего образования, но при этом требуются достаточная цифровая компетентность [\[16\]](#). Поэтому у молодых работников появляются большие возможности для трудоустройства, связанные с их как правило достаточно уверенным владением цифровыми технологиями.

В настоящее время практически во всех отраслях народного хозяйства наблюдается недостаток кадров с цифровыми и техническими компетенциями, в первую очередь в оборонных отраслях, [\[14\]](#) это связано и с тем, что многие молодые сотрудники, попавшие под сокращение во времена ковида, ушли в другие отрасли, стали заниматься другой профессиональной деятельностью, причем не всегда по специальности.

С другой стороны, последние 20–30 лет гуманитарное (экономическое, юридическое и т.д.) образование было более популярно, и в целом подготовлено много специалистов гуманитарного профиля, не обладающих достаточной цифровой компетентностью, мало востребованных экономикой [\[7\]](#). Невостребованность молодёжи на рынке труда по полученным специальностям, приводит к переживанию стресса и необходимости пере профессионализации. В итоге на сегодняшний день число молодых специалистов с опытом работы в цифровой и технической сфере с учетом роста экономики не покрывает потребностей современного производства.

## Обсуждение

Когнитивные механизмы, такие как когнитивная гибкость и рефрейминг, составляют основу устойчивости к стрессу в цифровой среде, обеспечивая адаптацию к ее динамичным и насыщенным условиям. Когнитивная гибкость помогает молодежи эффективно справляться с информационной перегрузкой, вызванной постоянно возрастающим потоком цифрового контента, что подтверждается исследованием Ли и др. [\[20\]](#). Эта способность, когнитивная гибкость, особенно важна в условиях многозадачности, повышенной информационной напряженности, характерной для цифровых платформ, где пользователи вынуждены одновременно взаимодействовать с несколькими источниками информации. Рефрейминг (переосмысление), в свою очередь, дополняет когнитивную гибкость, позволяя переосмысливать прошлые и текущие негативные взаимодействия, такие как критика в социальных сетях, как возможности для личностного роста [\[3; 4\]](#). Такое переосмысление требует внутренней готовности и уверенности, и навыков саморегуляции. Например, способность воспринимать



кибербуллинг как конструктивную обратную связь достигается достаточно сложно, но усиливает самооффективность, что согласуется с выводами Кузнецовой [6]. Конструктивно воспринимать критику и использовать ее как ресурс для самооффективности, необходимый навык в современных условиях цифровизации и большей прозрачности коммуникативных связей. Эта взаимосвязь когнитивных механизмов при ведущей роли рефлексии, создает устойчивую базу для адаптации, где гибкость обеспечивает оперативное реагирование, а рефрейминг, переосмысливание негативных ситуаций, придает стрессовым ситуациям позитивный смысл, Разина, Т. В. [11].

Эта когнитивная основа тесно связана с эмоциональной регуляцией, которая играет ключевую роль в смягчении стресса, вызванного цифровыми вызовами, такими как постоянное социальное сравнение, особенно актуальное в молодежной среде. Техники осознанности (mindfulness) помогают молодежи фокусироваться на настоящем моменте, минимизируя влияние навязанных идеализированных образов в социальных сетях [25]. Старшее поколение, используя большой опыт сравнения различных жизненных ситуаций, более устойчиво к цифровым вызовам, если это напрямую не связано с трудовой деятельностью. Исследования показывают, что осознанность не только снижает тревожность, но и усиливает когнитивную гибкость, создавая синергетический эффект, позволяющий эффективно взаимодействовать с окружающими [26]. Например, участники, регулярно практикующие медитацию, демонстрировали улучшение способности переключаться между задачами, что снижало стресс от многозадачности на 20% [20]. Этот эффект объясняется тем, что осознанность повышает контроль над эмоциональными реакциями, позволяя более эффективно управлять когнитивными ресурсами. Стратегии старшего поколения более консервативны и, скорее направлены на удержание достигнутых возможностей, чем на дальнейшее карьерное развитие. Таким образом, интеграция когнитивных и эмоциональных стратегий в профессиональной деятельности становится важным направлением для программ психологической поддержки и помощи, направленных на повышение устойчивости от стресса и адаптации в условиях цифровизации.

Переходя к социальной поддержке, стоит отметить ее двойственный характер в цифровой среде. Не всегда поддерживающие группы оказываются действительно поддерживающими. Поддерживающие онлайн-сообщества, такие как группы по интересам в WeChat или ВКонтакте или других, укрепляют чувство принадлежности к группе и повышают устойчивость, как показали Чжан и др. [26]. Эмпатические взаимодействия в таких сообществах и группах снижают стресс и способствуют формированию позитивного самовосприятия [19]. Однако кибербуллинг и токсичные взаимодействия могут нейтрализовать этот эффект, усиливая эмоциональное напряжение [18]. Особенно это актуально для неопытных пользователей, которые ожидают поддержки от сообщества, а зачастую получают агрессию. Это согласуется с выводами Петрова [9], который подчеркивает необходимость развития цифровой компетентности для распознавания и противодействия негативным взаимодействиям. Например, обучение модерации комментариев или фильтрации токсичного контента может снизить воздействие кибербуллинга на 15%, усиливая положительный эффект онлайн-сообществ [10]. Таким образом, создание безопасных цифровых пространств становится приоритетом для повышения устойчивости, связывая социальную поддержку с когнитивными и эмоциональными механизмами.



Цифровые технологии предоставляют уникальные возможности для реализации копинг-стратегий, что делает их важным инструментом в борьбе со стрессом. Приложения для медитации (Headspace, Calm) и тайм-менеджмента (Trello, Notion) демонстрируют высокую эффективность благодаря доступности, интерактивности и персонализации [22; 23]. Например, регулярное использование приложений для медитации снижает уровень стресса на 19% за счет структурированных практик осознанности [13]. Однако чрезмерное использование социальных сетей (более 4 часов в день) усиливает стресс на 25%, что связано с постоянным потоком уведомлений и социальным сравнением [24], навязанной необходимостью быть на связи. Для профилактики чрезмерного использования цифровых контактов рекомендуется выделять определенное время для цифровой свободы, прогулки без телефона и другие способы. Это подтверждает выводы Сидорова [12], подчеркивающего важность цифрового баланса. Установление лимитов на использование социальных сетей (например, не более 2 часов в день) может снизить уровень стресса и повысить продуктивность на 16% [22]. Таким образом, цифровые технологии усиливают когнитивные и эмоциональные механизмы устойчивости, но требуют осознанного подхода к их использованию, к умеренному потреблению.

Культурные различия добавляют дополнительный уровень сложности к пониманию устойчивости. В восточных культурах, таких как Китай, коллективная поддержка в онлайн-сообществах играет ключевую роль, повышая устойчивость на 15% [12], в то же время и большая зависимость от одобрения различных сообществ. В западных странах, напротив, акцент делается на индивидуальной саморегуляции, где техники осознанности снижают стресс на 18% [25], там по традиции общество индивидууму ничего не гарантирует в плане трудовой деятельности. Россия традиционно вовлечена и в восточную и в западную культуры, что требует определенной осознанности и саморегуляции в общественной жизни и в профессиональной среде. В России юмор и отвлечение, такие как создание мемов, являются распространенными копинг-стратегиями, снижая эмоциональное напряжение у 62% молодежи [10]. Эти различия подчеркивают необходимость адаптации интервенций к социокультурному контексту. Например, программы психологической поддержки в России могут интегрировать элементы юмора, тогда как в восточных странах — акцент на коллективных практиках. Эта культурная специфика связывает социальные и когнитивные механизмы, подчеркивая их взаимозависимость.

Влияние потери работы, даже временное, или трудности с трудоустройством, вызывают дополнительные стрессовые ситуации. На современном рынке труда значительная часть процесса трудоустройства происходит в цифровом пространстве. Выбор вакансий на сайтах, начальная переписка, происходит в цифровом формате. Даже собеседования с представителями работодателей зачастую происходят онлайн. Только на этапе принятия решений о трудоустройстве, соискатель и работодатель встречаются лично. Такое современное положение без предварительной психологической подготовки может привести к стрессовым ситуациям соискателей рабочих мест. Нужно также учитывать, что работодатели предпочитают средневозрастных работников, а молодежь находится в более сложном положении в конкуренции за вакансии.

Сравнительное исследование уровней тревожности, удовлетворенности жизнью и жизнестойкости в группах работающих и безработных старшего возраста показало, что у работающих значимо выше уровни удовлетворенности жизнью и жизнестойкости, и значимо ниже уровень тревожности, чем такие показатели в группе безработных.

Выборку исследования составили безработные старшего возраста, находящиеся в процессе поиска работы и стоящие на учете в ГКУ ЦЗН г. Москвы (n = 90, средний возраст – 63,4, мужчин – 25,6 %, женщин – 74,4 %) и работающие старшего возраста (n = 90, средний возраст – 60,2, мужчин – 34,4%, женщин – 65,6%).

Были использованы методики: Шкала удовлетворённости жизнью (SWLS), Е. Динер; Шкала тревоги Ч. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, STAI; Тест жизнестойкости С. Мадди.

Таблица 1 – Значимые отличия личностных качеств и состояний в группах безработных и работающих старшего возраста

Личностные качества и состояния	Средние значения, <b>баллы</b>		t-критерий Стьюдента	p – <b>уровень значимости</b>
	Безработные	Работающие		
Удовлетворенность жизнью	13,22	27,71	5,35	0,001
Ситуативная тревожность	47,44	32,44	8,85	0,001
Личностная тревожность	52,76	35,43	7,95	0,001
Жизнестойкость	63,29	99,76	6,65	0,001

Отдельного подобного исследования в молодёжных группах нами не проводилось, однако можно сделать предположение, что и в этих группах следует ожидать подобных закономерностей. Таким образом, молодым соискателям вакантных мест в случае временной нетрудоспособности следует учитывать возрастную конкуренцию со специалистами среднего возраста и быть психологически готовым к её преодолению. Для такой психологической готовности желательно пройти подготовку по программам снижения уровня тревожности и увеличения жизнестойкости.

Ограничения исследований включают недостаток лонгитюдных данных о долгосрочных эффектах цифровизации, что ограничивает понимание устойчивости во времени. Качественные исследования часто имеют ограниченную выборку, что снижает их обобщающую способность. Кроме того, влияние новых технологий, таких как искусственный интеллект (например, чат-боты для психологической поддержки), остается малоизученным, что представляется весьма перспективным направлением научных исследований. Будущие исследования должны сосредоточиться на разработке интервенций, учитывающих культурные и технологические контексты, а также на изучении долгосрочных эффектов цифровой среды. Например, необходимо исследовать, как ИИ-платформы могут поддерживать эмоциональную регуляцию и социальную поддержку, интегрируя их с когнитивными стратегиями. Это позволит создать более эффективные программы для повышения устойчивости в цифровой среде.

## Выводы

Устойчивость к стрессу в условиях цифровизации формируется под влиянием когнитивных, эмоциональных и социальных факторов, которые взаимосвязаны и усиливают друг друга. Когнитивная гибкость и рефрейминг позволяют адаптироваться к информационной перегрузке и переосмысливать стрессовые ситуации, тогда как эмоциональная регуляция, включая осознанность, снижает тревожность, вызванную социальным сравнением и кибербуллингом. Социальная поддержка в онлайн-сообществах укрепляет устойчивость, но требует защиты от негативных взаимодействий. Цифровые технологии, такие как приложения для медитации и тайм-менеджмента, предоставляют эффективные инструменты для копинга, но их использование должно быть сбалансированным, чтобы избежать усиления стресса от чрезмерного пребывания в

социальных сетях.

В условиях потери работы, даже временного, повышается уровень стресса, что показывают показатели снижения удовлетворенности жизнью и жизнестойкости, и повышение тревожности у безработных субъектов труда по отношению к их работающим коллегам. Для преодоления этих последствий потери работы, и повышении мотивации к результативному трудоустройству, необходимо использовать программы психологической помощи.

Для практического применения результатов необходимы интервенции, направленные на развитие цифровой компетентности, обучение техникам осознанности и создание поддерживающих онлайн-сообществ. Учет культурных различий позволит адаптировать эти интервенции к конкретным социокультурным контекстам, например, включая элементы юмора в России или коллективной поддержки в восточных странах. Дальнейшие исследования должны сосредоточиться на изучении долгосрочных эффектов цифровизации и влияния новых технологий, таких как искусственный интеллект, на устойчивость субъектов труда.

## Библиография

1. Всемирная организация здравоохранения. Mental health of young people in the digital age: Report. Geneva: WHO, 2023. 45 p.
2. Иванова Е.М., Смирнова О.П. Когнитивные механизмы адаптации к цифровой среде // Психология труда и инженерная психология. 2022. Т. 15, № 1. С. 23-34.
3. Иванова Е.М., Смирнова О.П. Рефрейминг как стратегия снижения стресса у молодежи // Психологический журнал. 2023. Т. 44, № 2. С. 78-89.
4. Коваленко Н.А. Качественный анализ копинг-стратегий в цифровой среде // Психология и технологии. 2024. Т. 10, № 1. С. 56-67.
5. Козлов В.А. Кибербуллинг и его влияние на психоэмоциональное состояние молодежи // Психология и право. 2021. Т. 11, № 4. С. 112-123.
6. Кузнецова Т.В. Психология цифровой среды: новые вызовы и возможности // Вестник РГГУ. Серия: Психология. 2022. № 4. С. 23-35.
7. Научные исследования: информация, анализ, прогноз : под общей редакцией доктора философских наук, профессора О.И. Кирикова / Н. Б. Андренов, Л. Ф. Бобрышева, Т. В. Казакова [и др.] ; Воронежский государственный педагогический университет. Том 19. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2008. – 404 с. – ISBN 978-5-88519-416-4.
8. Нечаева Т. Предпенсионеры: как работать без риска и чувствовать себя защищенным // HeadHunter : [сайт]. – URL: <https://hh.ru/article/29777> (дата обращения: 10.01.2022).
9. Петров А.В. Психология устойчивости к стрессу в цифровой среде: теория и практика // Вестник психологии. 2021. Т. 12, № 3. С. 45-56.
10. Петрова О.В. Социальные сети и стресс: количественный анализ // Психология труда. 2023. Т. 16, № 2. С. 89-101.
11. Разина Т.В. Рефлексия в решении педагогических проблемных ситуаций // Ярославский психологический вестник. 2001. № 5. С. 38-42. EDN: XGUDWF
12. Сидоров К.Р. Влияние социальных сетей на уровень стресса у молодежи // Современная психология. 2024. Т. 20, № 2. С. 34-45.
13. Смирнов А.А. Культурные особенности копинг-стратегий в России // Психологический журнал. 2024. Т. 45, № 3. С. 67-78.
14. Стружак Е. В Москве назвали самые востребованные специальности в 2023 году : официальный портал Мэра и Правительства Москвы. – URL: <https://dszn.ru/press->

center/news/10244 (дата обращения: 30.01.2023).

15. Труд и занятость в России. 2023 : Статистический сборник / Росстат. – Москва, 2023. – 180 с.

16. Управление Федеральной службы государственной статистики по г. Москве и Московской области : официальный сайт. – URL: <https://mosstat.gks.ru/folder/64507> (дата обращения: 20.05.2023).

17. Brown A., Davis M. Social support in online communities: A content analysis // Social Media + Society. 2022. Vol. 8, № 1. P. 45-57.

18. Chen L., Wu T. Longitudinal effects of meditation apps on resilience // Journal of Positive Psychology. 2024. Vol. 19, № 3. P. 234-246.

19. Johnson M., Lee S. Digital tools for stress management: A meta-analysis // Frontiers in Psychology. 2023. Vol. 14. P. 987-1002.

20. Li X., Wang Y., Zhang L. Cognitive flexibility and stress resilience in the digital age // Journal of Applied Psychology. 2023. Vol. 108, № 4. P. 567-579.

21. Smith J., Brown T. Mindfulness-based interventions for stress reduction in social media users // Computers in Human Behavior. 2022. Vol. 130. P. 107-119.

22. Thompson R., Clark P. Time management apps and stress reduction // Ergonomics. 2022. Vol. 65, № 4. P. 512-524.

23. Thompson R., Davis K. Cognitive ergonomics in digital environments // Ergonomics. 2021. Vol. 64, № 5. P. 623-638.

24. Wang J., Li H. Digital stress and resilience: A cross-national study // International Journal of Psychology. 2023. Vol. 58, № 2. P. 134-147.

25. Wilson K., Taylor R. Emotional regulation and social media: A qualitative study // Journal of Cyberpsychology. 2023. Vol. 17, № 2. P. 89-102.

26. Zhang Q., Liu H. Online communities and resilience: A cross-cultural perspective // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2024. Vol. 27, № 3. P. 201-213.

## Результаты процедуры рецензирования статьи

Рецензия выполнена специалистами [Национального Института Научного Рецензирования](#) по заказу ООО "НБ-Медиа".

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов можно ознакомиться [здесь](#).

Актуальность представленного исследования является чрезвычайно высокой. Цифровая трансформация профессиональной среды порождает новые вызовы для психического благополучия различных возрастных групп, что требует глубокого научного осмысления. Особую значимость работе придает фокус на двух наиболее уязвимых в контексте цифровизации категориях — молодежи и лицах предпенсионного возраста, для которых цифровые стрессоры имеют разную природу и последствия. Исследование затрагивает острую социальную проблему, связанную с трудностями трудоустройства, цифровым разрывом и их влиянием на психоэмоциональное состояние, что делает его востребованным как для науки, так и для практики.

Предмет исследования четко определен: это психологические механизмы формирования устойчивости к стрессу у молодежи и лиц предпенсионного возраста в условиях цифровизации профессиональной деятельности. Автор акцентирует внимание на когнитивных, эмоциональных и социальных факторах устойчивости, что позволяет комплексно подойти к анализу проблемы.

Методология исследования основана на систематическом анализе современных научных публикаций (2020-2025 гг.), отобранных в соответствии с четкими критериями из авторитетных международных и российских баз данных. Использование разнообразных методов (количественных, качественных, смешанных), включая лонгитюдные исследования, статистический анализ и контент-анализ цифрового контента, свидетельствует о стремлении к всестороннему охвату проблемы. Представление конкретных статистических данных (коэффициенты корреляции, уровни значимости) усиливает доказательную базу работы. Проведение собственного сравнительного эмпирического исследования с использованием валидного психодиагностического инструментария (CD-RISC, PSS, SWLS, STAI, тест Мадди) является сильной стороной работы, позволяя автору не только обобщать чужие данные, но и представлять оригинальные выводы.

Научная новизна заключается в сравнительном анализе механизмов устойчивости к стрессу у двух контрастных возрастных групп в специфическом контексте цифровизации. Выявление роли когнитивной гибкости и рефрейминга как ключевых когнитивных механизмов, анализ двойственной роли онлайн-сообществ (источник поддержки и стресса), а также исследование связи цифровой компетентности с конкурентоспособностью на рынке труда вносят существенный вклад в область психологии труда, организационной психологии и киберпсихологии. Собственное исследование автора, выявившее значимые различия в уровнях тревожности, удовлетворенности жизнью и жизнестойкости между работающими и безработными лицами старшего возраста, подкрепляет теоретические выводы убедительными эмпирическими доказательствами.

Особого внимания в представленном исследовании заслуживает сравнительный анализ структуры психологических механизмов стрессоустойчивости в условиях цифровизации у репрезентативных контрастных групп — молодежи и лиц предпенсионного возраста. Данный подход позволил выявить не только универсальные защитные факторы (такие как когнитивная гибкость и способность к рефреймингу), но и возрастно-специфические детерминанты, обусловленные различиями в цифровой социализации и положении на рынке труда.

Наиболее значимым результатом является эмпирически подтвержденная взаимосвязь между развитостью когнитивных механизмов адаптации и конкурентоспособностью на цифровом рынке труда. Продемонстрировано, что данные механизмы выступают ключевым ресурсом для преодоления профессиональной нестабильности, что имеет первостепенное значение для разработки адресных психологических интервенций.

Методологическая строгость работы обеспечена синтезом систематического анализа современных международных исследований и оригинального эмпирического верификации, выявившей статистически значимые различия в показателях личностной тревожности, жизнестойкости и удовлетворенности жизнью между занятыми и безработными респондентами старшей возрастной группы.

Стиль, структура и содержание статьи в целом соответствуют требованиям научного издания. Структура логична: от постановки проблемы и обзора методов к представлению результатов и их обсуждению. Стиль изложения научный, однако в тексте присутствуют отдельные стилистические погрешности и повторы, которые желательно устранить (например, дублирование идеи о сложностях трудоустройства). Содержательная часть работы насыщена и включает большой объем данных, однако в разделе «Результаты и

*обсуждение» материал местами перегружен статистическими деталями, которые могли бы быть вынесены в таблицы для лучшей воспринимаемости.*

*Библиография репрезентативна и включает актуальные источники, как международные, так и отечественные, что демонстрирует знакомство автора с современным состоянием проблемы. Сочетание фундаментальных теоретических работ и новых эмпирических исследований укрепляет методологическую базу статьи.*

*Апелляция к оппонентам прослеживается в работе. Автор учитывает противоречивость некоторых данных (например, о двойственной роли социальных сетей) и признает ограничения существующих исследований, такие как недостаток лонгитюдных данных и необходимость изучения влияния новых технологий (ИИ). Это демонстрирует критический подход и понимание неоднозначности исследуемой проблематики.*

*Выводы являются логичным завершением исследования, обобщают основные результаты и имеют четкую практическую направленность. Они отражают комплексный характер устойчивости к стрессу, формируемой на стыке когнитивных, эмоциональных и социальных факторов. Интерес читательской аудитории к данной работе будет высоким со стороны психологов, специалистов по управлению персоналом, социологов, разработчиков образовательных программ и всех, кто занимается проблемами адаптации к цифровой трансформации общества. Предложенные практические рекомендации по развитию цифровой компетентности, внедрению программ осознанности и созданию поддерживающих онлайн-сред представляют значительную прикладную ценность.*

*Статья заслуживает высокой оценки и рекомендована к публикации после незначительной стилистической и структурной правки, направленной на повышение четкости изложения и визуализацию части статистических данных. Данная статья представляет собой серьезное, актуальное и методически грамотное исследование, вносящее существенный вклад в понимание психологических аспектов адаптации к цифровой среде в профессиональном контексте.*