

Психология возраста: когда начинается старость в восприятии поколения Z и почему это мнение противоречит науке



Дата публикации: 16.07.2025

Понятие старости давно вышло за пределы биологии и медицины. Оно стало социокультурным конструктом, определяемым поколенческими нормами, эстетическими стандартами и скоростью информационного обмена. Новое исследование показало, что представители поколения Z — людей, рождённых с середины 1990-х по начало 2010-х годов — склонны считать старостью возраст уже с 35 лет. Это восприятие вступает в резкое противоречие с научными и медицинскими представлениями о старении.

Согласно опросу 2000 человек в возрасте до 30 лет, проведённому экспертами EduBirdie, 22% опрошенных назвали 35 лет началом «старости». Более того, 3% считают, что уже с 27 лет человек считается «старым», а 6% указывают на возраст после 30 лет. На этом фоне взгляды миллениалов (поколения Y) выглядят более умеренными: большинство из них считают, что старость начинается в 40–60 лет, а 41% вообще не видят в возрасте до 60 причин считать человека пожилым.

Однако наука даёт иные ориентиры. Согласно данным, полученным в ходе лонгитюдных исследований, таких как работы Гумбольдтского университета в Берлине, среднее субъективное восприятие начала старости сегодня сдвинулось к 74 годам и старше. Причина кроется в увеличении продолжительности жизни, улучшении качества медицины и увеличении биологического «запаса прочности» организма. Таким образом, граница между зрелостью и старостью сегодня становится всё более размытой.

Биологическое старение — это совокупность процессов, таких как накопление клеточных повреждений, сокращение длины теломер, снижение метаболической активности, гормональная перестройка и нейродегенеративные изменения. Однако эти процессы редко начинают выраженно проявляться до 60–65 лет, особенно при здоровом образе жизни. С медицинской точки зрения, 35 лет — это период расцвета когнитивных, социальных и профессиональных способностей.

Психологические и культурные установки поколения Z, вероятно, формируются под влиянием цифровой среды, ускоренного ритма социальных сетей и массивированной визуализации молодости как эталона. Подростковая культура TikTok, доминирование инфлюенсеров с «вечной» внешностью и культ раннего успеха способствуют стиранию возрастных границ в юном возрасте и одновременно — усилению страха перед взрослением. В этом контексте старение часто ассоциируется не с мудростью или опытом, а с утратой актуальности, привлекательности и социальных возможностей.

Интересно, что несмотря на раннюю границу «старости» в восприятии, многие представители поколения Z и Y не считают возраст поводом для потери привлекательности. Почти 44% миллениалов и 33% представителей поколения Z заявили, что старение не делает человека «нежеланным». Это указывает на определённую диссоциацию между эстетическим восприятием возраста и эмоционально-социальной значимостью личности.

Современные научные представления определяют старение как сложный, многоуровневый и замедляемый процесс. Уровень гормонов, воспаления, экспрессии генов, митохондриальная активность и здоровье микробиома — всё это можно контролировать через образ жизни, питание, физическую активность и стресс-менеджмент. В свою очередь, восприятие возраста является адаптивной реакцией на социальную среду, но может формировать необоснованные стереотипы, ведущие к эйджизму — дискриминации по возрасту.

Объективно старение наступает позднее, чем это представляют представители молодого поколения. Субъективное ощущение возраста — пластичная категория, зависящая от среды, генетики, стиля жизни и

ментального настроя. В условиях стремительного развития науки, медицины и социальных трансформаций старость всё больше становится не хронологическим фактом, а индивидуальной траекторией.

Именно поэтому важно пересматривать культурные клише и избегать навязывания молодым людям страха перед взрослением. В современном обществе «старость» не начинается с 35, 40 или даже 60 лет. Она начинается тогда, когда человек перестаёт развиваться, теряет интерес к жизни и ощущение смысла. А это — категория, неподвластная календарю.