

## Почему 69 лет называют «новой старостью»: что на самом деле говорит наука о возрасте

Дата публикации: 18.04.2026

Современная наука все чаще рассматривает возраст не как фиксированную цифру, а как динамическое понятие, зависящее от социальных, биологических и психологических факторов. Тем не менее, общественные представления продолжают формировать условные границы «молодости», «зрелости» и «старости». Недавнее социологическое исследование, проведенное среди более чем 2000 взрослых жителей Великобритании, показало, что средний возраст, с которого человека начинают считать пожилым, составляет около 69 лет. Это значение отражает не столько биологическую реальность, сколько коллективное восприятие старения в современном обществе.

Интересно, что подобная граница оказывается символически чувствительной, поскольку совпадает с возрастом ряда известных людей, таких как Том Хэнкс, Ким Кэтралл и Стив Харви. Однако само исследование подчеркивает: речь идет не о медицинском определении старости, а о восприятии, которое со временем меняется.

С научной точки зрения старение — это сложный биологический процесс, связанный с накоплением клеточных повреждений, снижением регенеративных способностей организма и изменением метаболизма. Тем не менее, скорость этих процессов сильно варьируется от человека к человеку. Именно поэтому хронологический возраст часто не совпадает с биологическим: два человека одного возраста могут значительно отличаться по состоянию здоровья, когнитивным функциям и физической активности.

Исследования также показывают выраженную межпоколенческую разницу в восприятии старости. Представители поколения Z склонны считать, что старение начинается раньше, в среднем около 62 лет, тогда как бэби-бумеры отодвигают эту границу ближе к 67 годам, а люди старше 80 лет — к 70 и выше. Это отражает психологический эффект «сдвига перспективы»: чем старше человек, тем позже он склонен определять начало старости.

Сводные оценки выглядят следующим образом: поколение Z — около 62,3 года, миллениалы — около 62,9 года, поколение X — около 64,4 года, бэби-бумеры — около 67,3 года, поколение 80+ — около 71,8 года.

Такие различия объясняются не только возрастом самих респондентов, но и культурными установками. Молодые поколения чаще ассоциируют старость с

утратой привлекательности, снижением когнитивных способностей и трудностями в освоении технологий. Например, по их мнению, первые признаки когнитивных изменений могут появляться уже в 62 года, а сложности с технологиями — около 59 лет. При этом подобные представления не всегда подтверждаются научными данными и часто являются результатом стереотипов.

Параллельно с этим наблюдается интересный парадокс: несмотря на более раннее «назначение» старости, представители поколения Z демонстрируют более позитивное отношение к пожилым работникам и чаще считают их ценными для рынка труда. Это говорит о постепенном смягчении возрастной дискриминации в профессиональной сфере.

Социальные установки играют важную роль в формировании отношения к старению. Распространенные стереотипы, такие как «слишком стар для этого», «устарел» или «закостенелый», формируют негативное восприятие пожилого возраста еще задолго до его наступления. Психологи отмечают, что подобные установки могут влиять на поведение людей, их ожидания и даже на реальное состояние здоровья через эффект самореализующегося пророчества.

В то же время научные данные свидетельствуют о том, что активное долголетие становится все более распространенным явлением. Улучшение медицины, повышение уровня жизни и доступ к информации позволяют людям дольше сохранять физическую и когнитивную активность. В этом контексте возраст 69 лет скорее отражает социальную договоренность, чем объективную границу старости.

Дополнительные результаты исследования указывают на распространенные ожидания и страхи, связанные со старением: около 25% опрошенных сомневаются, что сохранят широкий круг общения в пожилом возрасте, около 27% не уверены в своем здоровье, многие считают, что с возрастом жизнь становится менее интересной. Эти установки подчеркивают необходимость раннего формирования привычек, способствующих здоровому старению.

Современный научный подход смещает акцент с вопроса «когда начинается старость» на вопрос «как проходит старение». Ключевыми факторами становятся образ жизни, физическая активность, питание, когнитивная нагрузка и социальные связи. Таким образом, возраст в 69 лет можно рассматривать не как рубеж, а как отражение текущего общественного восприятия, которое, вероятно, продолжит меняться по мере увеличения продолжительности и качества жизни.