

Ученые выяснили, в каком возрасте человек достигает пика умственных способностей



Дата публикации: 07.07.2026

Многие уверены, что самые высокие интеллектуальные способности человек демонстрирует в молодости, а после 30-40 лет когнитивные функции начинают постепенно ухудшаться. Однако современные научные данные показывают значительно более сложную картину. Исследование, опубликованное в журнале *Intelligence*, свидетельствует о том, что максимальный уровень общего психологического и когнитивного функционирования достигается лишь в возрасте от 55 до 60 лет. По мнению ученых, именно в этот период удачно сочетаются накопленные знания, богатый жизненный опыт, эмоциональная зрелость и способность принимать взвешенные решения.

Работу выполнили исследователи из Университета Западной Австралии. Вместо изучения одной отдельной способности они провели масштабный анализ ранее опубликованных научных исследований, посвященных возрастным изменениям различных когнитивных и личностных характеристик. Такой подход позволил оценить не только скорость мышления или память, но и качества, которые оказывают непосредственное влияние на успешность человека в

профессиональной и социальной жизни.

Авторы исследования исходили из того, что интеллект нельзя сводить исключительно к скорости решения логических задач. В реальной жизни эффективность человека определяется сразу несколькими взаимосвязанными характеристиками, которые развиваются неодинаково на протяжении жизни.

Для анализа были выделены девять основных направлений психологического функционирования. В их число вошли способность к логическим рассуждениям, словарный запас, объем накопленных знаний, рабочая память, скорость обработки информации, эмоциональная устойчивость, добросовестность, эмоциональный интеллект и ряд других показателей, связанных с успешным принятием решений.

На основе этих характеристик исследователи сформировали комплексный показатель, получивший название индекса когнитивно-личностного функционирования. Именно он позволил оценить не отдельные способности, а общую готовность человека эффективно справляться со сложными интеллектуальными, профессиональными и жизненными задачами.

Полученные результаты показали интересную закономерность. Некоторые когнитивные функции действительно начинают постепенно снижаться уже после двадцати лет. Прежде всего это касается скорости обработки информации, быстроты реакции и рабочей памяти. Молодой мозг быстрее анализирует новые данные, легче переключается между задачами и быстрее осваивает незнакомую информацию.

Однако одновременно с этим многие другие способности продолжают активно развиваться еще несколько десятилетий. Постоянно увеличиваются словарный запас и объем накопленных знаний, совершенствуется финансовая грамотность, развивается эмоциональный интеллект, возрастает способность контролировать собственные эмоции, повышается добросовестность и психологическая устойчивость. Именно эти качества играют ключевую роль при принятии сложных решений и управлении людьми.

По мнению исследователей, именно сочетание возрастного опыта с сохранением достаточно высокого уровня когнитивных ресурсов позволяет человеку достигать максимальной эффективности примерно в возрасте от 55 до 60 лет. В этот период многие уже обладают огромным профессиональным багажом, умеют лучше прогнозировать последствия своих действий, спокойнее реагируют на стресс и способны учитывать значительно больше факторов при выборе оптимального решения.

Особое внимание ученые уделяют различию между так называемым гибким

и кристаллизованным интеллектом. Гибкий интеллект отвечает за быстрое решение новых задач, поиск нестандартных решений и скорость обработки информации. Именно он достигает максимума в молодом возрасте. Кристаллизованный интеллект представляет собой совокупность накопленных знаний, опыта, профессиональных навыков и способности использовать их на практике. Его развитие продолжается значительно дольше и зачастую компенсирует естественное снижение скорости мышления.

Современная нейробиология также помогает объяснить полученные результаты. Несмотря на то что объем головного мозга действительно начинает постепенно уменьшаться уже после тридцати лет, это вовсе не означает неизбежное снижение интеллектуальных возможностей. Мозг обладает высокой пластичностью и способен перестраивать нейронные сети, используя более эффективные стратегии обработки информации. В результате опытные специалисты часто принимают решения быстрее не за счет скорости вычислений, а благодаря способности мгновенно распознавать знакомые ситуации и использовать накопленные знания.

Именно поэтому пик профессиональных достижений во многих сферах также приходится на поздний средний возраст. Руководители крупных компаний, ученые, судьи, политики, инженеры, врачи и другие специалисты, принимающие сложные решения, нередко достигают наиболее значимых результатов именно после пятидесяти лет. Исследователи считают, что это отражает не только карьерный рост, но и объективное развитие психологических качеств, необходимых для эффективного лидерства.

Авторы работы приводят многочисленные примеры известных людей, чьи крупнейшие достижения пришлись именно на этот возрастной период. Среди них политические лидеры, выдающиеся ученые, лауреаты Нобелевской премии, руководители крупнейших организаций и представители творческих профессий. Их успех подтверждает, что высокая интеллектуальная продуктивность может сохраняться значительно дольше, чем принято считать.

Вместе с тем исследование не означает, что после 60 лет неизбежно начинается резкое ухудшение когнитивных способностей. Скорость возрастных изменений во многом зависит от образа жизни человека. Регулярная физическая активность, полноценный сон, сбалансированное питание, постоянная интеллектуальная нагрузка, социальная активность и контроль факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний помогают значительно замедлить возрастные изменения мозга.

Исследователи подчеркивают, что возраст сам по себе не является главным показателем интеллектуального потенциала. Гораздо важнее сочетание

различных когнитивных и личностных качеств, которые продолжают развиваться на протяжении всей жизни. Именно накопленный опыт, способность сохранять эмоциональное равновесие и умение принимать взвешенные решения позволяют многим людям достигать своего настоящего интеллектуального расцвета значительно позже, чем это предполагалось ранее. Новые данные подтверждают, что зрелый возраст может быть не периодом угасания, а временем максимальной эффективности человеческого мышления, особенно когда речь идет о сложных профессиональных и жизненных задачах.