

Ученые выяснили, почему женщинам после 40 лет полезно ходить в ночные клубы



Дата публикации: 23.08.2026

Ночные клубы принято считать пространством для молодежи, однако возраст посетителей может быть значительно менее важен, чем принято думать. Исследование британских ученых показало, что женщины среднего и старшего возраста получают от танцевальных мероприятий заметный положительный эффект, причем дело не только в физической активности.

Специалисты из Университета Лидса изучили опыт 136 женщин в возрасте от 40 до 65 лет, посещающих мероприятия электронной танцевальной музыки. Участниц спрашивали о причинах, заставляющих их продолжать ходить на клубные вечеринки, ощущениях во время таких мероприятий и возможных проблемах, связанных с возрастом.

Результат оказался достаточно выразительным: 91 процент участниц сообщили, что клубные мероприятия положительно влияют на их самочувствие. Более 60 процентов признались, что используют такие вечера как возможность временно отвлечься от повседневных проблем.

При этом исследователи обнаружили, что мотивация женщин старшего возраста мало отличается от причин, по которым на вечеринки ходит молодежь. Наиболее важными оказались три фактора: музыка, общение с друзьями и чувство принадлежности к определенному сообществу.

С научной точки зрения такое сочетание факторов представляет особый интерес. Танцы одновременно объединяют физическую нагрузку, музыку, эмоциональное возбуждение и социальное взаимодействие. Каждый из этих компонентов по отдельности способен влиять на субъективное самочувствие, а во время танцевальной вечеринки они действуют одновременно.

Ритмичные движения являются формой физической активности, интенсивность которой может значительно различаться. Человек самостоятельно регулирует продолжительность танца и периоды отдыха, поэтому нагрузка не обязательно должна быть высокой. Одновременно музыка стимулирует эмоциональные реакции и может помогать переключать внимание с повседневных забот.

Не менее важным оказался социальный компонент. С возрастом круг регулярного общения у некоторых людей сокращается из-за изменений в работе, семье и образе жизни. Мероприятия, объединяющие людей с общими музыкальными интересами, создают дополнительную среду для общения и поддержания дружеских связей.

Именно поэтому пользу клубной культуры нельзя сводить к танцам. Судя по ответам участниц, значение имеет сама возможность находиться среди единомышленников, разделять эмоциональный опыт и ощущать принадлежность к группе. Подобные социальные связи рассматриваются исследователями благополучия как один из факторов, связанных с качеством жизни.

Однако возрастные стереотипы никуда не исчезают. Около 7,3 процента опрошенных сообщили, что сталкивались в клубах с негативными замечаниями по поводу возраста. Еще более показательным, что 21 процент женщин хотя бы в определенной степени считали, что из-за возраста им уже не следует посещать подобные места.

Таким образом, ограничение может возникать не из-за физических возможностей человека, а из-за социальных представлений о том, как должен вести себя взрослый человек. Ночная жизнь остается одной из сфер, где возрастные нормы особенно заметны: определенные развлечения общество традиционно связывает с молодостью.

Участницы исследования выработали собственные способы адаптации. Некоторые выбирали менее заметную одежду, заранее продумывали вопросы

безопасности или корректировали продолжительность вечера с учетом усталости на следующий день. При этом возможное физическое утомление многие сопоставляли с эмоциональным подъемом, который получали от музыки и танцев.

Исследователи обращают внимание и на рост популярности дневных рейвов и мероприятий, заканчивающихся раньше традиционных ночных вечеринок. Такой формат позволяет сохранить музыку, танцы и социальную составляющую, одновременно уменьшая нагрузку, связанную с нарушением привычного режима сна.

Но считать, что старшей аудитории нужны исключительно ретро-вечеринки, тоже было бы ошибкой. Участницы исследования интересовались не только музыкой своей молодости. Многие хотели оставаться частью современной электронной культуры, слушать новых исполнителей и знакомиться с изменениями музыкальной сцены.

Работа ученых не означает, что ночные клубы сами по себе являются способом укрепления здоровья. Исследование основано на опросе определенной группы женщин и прежде всего показывает их субъективную оценку собственного состояния. Кроме того, поздний отход ко сну, алкоголь, громкая музыка и чрезмерная физическая нагрузка способны давать противоположный эффект.

Тем не менее результаты указывают на более широкую закономерность. Активность, объединяющая движение, музыку, удовольствие и общение, может оставаться значимой независимо от возраста. Если человек получает возможность поддерживать социальные связи и заниматься тем, что действительно приносит ему удовольствие, календарный возраст сам по себе не должен становиться причиной отказываться от привычного образа жизни.