

# О внутреннем возрасте

Люди чувствуют себя **моложе** с течением времени в тех областях, в которых негативные возрастные стереотипы, как было показано, распространены и сильно распространены (**работа, финансы и здоровье**), но не в тех областях, в которых преобладающие взгляды на старение менее негативны или даже позитивны (**семья, друзья и досуг**).

*Наличие более позитивных/негативных представлений о собственном будущем в качестве пожилого человека предсказывало, что люди будут чувствовать себя моложе/старше в соответствующей области*

<https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/73/5/767/2631986?login=false>

Еще ощущение себя **старше** повышало риск заполучить разные **психические заболевания**, а более **молодой субъективный возраст** мотивировал совершать ту или иную **активную деятельность**.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13607863.2011.596811?scroll=top&needAccess=true&role=tab&aria-labelledby=full-article>

Те, кто чувствовал себя относительно старше, со временем **сильнее снижалась склонность к энергичности**, энтузиазму, общительности и поиску острых ощущений (экстраверсия) и склонность к интеллектуальному любопытству и предпочтение разнообразия, новых идей и нового опыта (открытость), чем у тех, кто имел более молодой субъективный возраст.

Поэтому люди, которые субъективно ощущают себя старше, могут идентифицировать себя с чертами, которые, как принято считать, характеризуют пожилых людей. *Физиологически субъективный возраст пожилых людей отчасти отражает ухудшение физического и когнитивного здоровья.*

У тех, кто сохранял стабильный субъективный возраст, и у тех, кто чувствовал себя все более молодым, **уровень нейротизма снизился**, в то время как у тех, кто испытывал ускоренное субъективное старение, сохранялась стабильная склонность к негативным эмоциям. Такая картина может свидетельствовать об увеличении бремени заболеваний и состояний, когнитивном снижении и появлении депрессивных симптомов, которые влияют как на субъективный возраст.

Люди, которые чувствуют себя субъективно моложе, могут быть более здоровыми и, следовательно, иметь большую способность вести себя более добросовестно с течением времени, чем люди с ухудшающимся здоровьем, которые чувствуют себя субъективно старше. Кроме того, более молодой субъективный возраст отчасти зависит от благоприятных социальных взаимодействий. *Поэтому люди, которые чувствуют себя моложе, могут быть более склонны к социальной активности, поиску и получению выгоды от*

Revision #1

Created 30 May 2023 08:35:05 by Тимур

Updated 28 October 2023 16:52:11 by Тимур