

# 35 yaş neden dönüm noktası?

Hangi yaştan itibaren yaşlanmaya ve sıkıcı olmaya başlıyoruz? Son araştırmalar 35 yaşa işaret ediyor.

Yayın Tarihi : 16 Ekim 2018 Salı (oluşturma : 21.05.2019)

En iyi yaş hangisidir? Bazıları ilk gençlik yıllarını, bazıları üniversite yıllarını en iyi yılları olarak görür. Ancak 35 yaş hem kişisel hem de mesleki bakımdan asıl dönüm noktası olabilir.

İngiltere'deki Kent Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, 35 yaş sadece artık "genç" olarak görülmediğimiz yaş değil, aynı zamanda erkeklerin kendilerini "en yalnız" hissettikleri, kadınların ise "en sıkıcı" olmaya başladıkları yaş olarak görülüyor.

Bu yetmiyormuş gibi, 35 yaş aynı zamanda işimizden de nefret etmeye başladığımız yaş.

Araştırmalar, 30'lu yaşların ortalarında aile sorumluluklarımızın arttığını ve daha fazla mali yük altına girdiğimizi gösteriyor. Bu ise hem evde hem de işyerinde sorunlara neden oluyor. 37 yaşındaki Rebel Wilson daha genç görünmek için bir gazeteciye yaşıyla ilgili yanlış bilgi vermişti. **Stresli yıllar**

İngiltere'deki Ulusal İstatistik Bürosu verilerine göre, 2017'nin ilk çeyreğinde İngiltere'deki 35-49 yaş arası işçilerin işini kaybetme ihtimali, 25-34 yaş grubundakilerin iki katıydı.

Bu yaş grubundakiler ayrıca işyerinden daha az memnun. 35 yaş üstü İngiliz işçilerin altıda biri işini sevmiyor. Bu rakam 35 yaş altı grubun iki katı.

İstihdam firması Robert Half'ın müdürü Ashley Whipman'a göre, "Yeni bir aile kurup aynı zamanda daha fazla mali yükümlülük altına girmek ve bu arada kariyerinizde daha fazla sorumluluk alarak lider rolüne yönelmek oldukça zor bir karışım."

Whipman, genç işçilerin daha istekli olması ve yöneticilerin fazla beklentisinin olmamasının onlar açısından avantaj olduğunu, 30'lu yaşların ortalarında ise "Başardım mı?" sorusunun ağırlık kazandığını söylüyor.

Yaş sınıflandırmalarında 35 yaş önemli bir dönüm noktası olarak işlev görüyor.

## Gruplandırma sorunu

35 yaş ayrıca yaş gruplandırmalarında 20'li yaşlarla birlikte değil, daha yaşlı kuşaklarla anılmanın da başlangıcı ve farklı hislerin oluşmasında etkili oluyor.

Ipsos araştırma şirketinden Julia Clark'a göre, "35 yaş altı ve 35 yaş üstü farkları bizim yaptığımız ayrımlarla ilgili".

Ancak yaş kategorileri araştırma şirketlerinin standart uygulamalarından biri ve 20'li yaşlar veya 30'lu yaşlar şeklinde değil, örneğin 18-24 ve 25-34 yaş grubu şeklinde yapılıyor. Zira 20 yaşındaki biri ile 29 yaşındaki kişi yaşamlarının farklı aşamasındadırlar.

Daha geniş gruplandırmalarda ise 18-34 ve 35-54 ayrımı yapılarak genç ve kariyer geliştirmekte olanlar ile daha yaşlı ve oturmuş bir mesleği olanlar arasında 35 yaşa önemli bir dönüm noktası işlevi yükleniyor.

## Erteleme

Çocuk sahibi olmak isteyen kadınlarda 35 yaş sonrası gebe kalma ihtimalinin azalması nedeniyle kaygılı bir dönem başlıyor. Ancak bu sınırdan sanıldığı kadar ani bir düşüş söz konusu değil.

ABD'de eğitim ve kariyer nedeniyle ilk gebeliklerini 30'lu yaşlara erteleyen kadınların sayısı giderek artıyor. 30'lu yaşlarda anne olan kadınların sayısı ilk kez 20'li yaşlarda anne olanları aştı.

Çocuk sahibi olmayı geciktiren etkenlerden biri de mali nedenler. 2011'de yapılan bir araştırmaya göre, kadınların çocuk yapmayı ertelediği her yıl gelirlerinde yüzde 9'luk artış oluyor.

California San Diego Üniversitesi'ne bağlı Sağlıklı Yaşlanma Merkezi'nden Dilip Jeste, 20'li ve 30'lu yaşların hayatımızın en iyi yılları olduğuna ve sonrasında sürekli inişe geçildiğine dair yanlış bir inanç olduğunu belirtiyor.

Araştırmalar yaşlılıkta insanların daha mutlu olduğunu gösteriyor.

## Eskinin 20'leri şimdinin 30'ları

Oysa hem iş yaşamı hem aile kurma bakımından önemli kararların alındığı bu yıllar daha fazla stres ve kaygıyla dolu.

Gelişmiş ülkelerde ortalama ömrün uzaması ve küreselleşen ekonomide seçeneklerin artması kariyer, aile ve yerleşim bakımından kuruluş sürecinin önceki kuşaklara oranla daha uzamasına neden oluyor.

"Eskiden insanlar hayatlarındaki önemli kararları 20'li yaşlarda almış oluyordu. Oysa bugün bu tür kararlar daha ileri yaşlara erteleniyor" diyor Jeste.

"Artık daha geç yaşta evleniliyor, daha ileri yaşlarda çocuk sahibi olunuyor. Bu streslerin çoğu eskiden daha erken yaşta yaşanırken bugün 30'lu yaşlarda oluyor."

## İyi haber?

Peki hiç mi iyi haber yok? "Ömrünüzün geri kalanında daha mutlu oluyorsunuz" diyor Jeste.

Yaşlanmak fiziksel olarak olumlu bir süreç olmasa da ruh sağlığı yaşla birlikte iyileşiyor. "Kendimizi daha iyi tanıyor, daha bilgili kararlar alıyor ve daha az bencil oluyoruz. Tecrübeyle daha mantıklı oluyoruz, tecrübe ise yaşla geliyor."

Bu dökümanı orjinal adreste göster

35 yaş neden dönüm noktası?