

علم، راز خوشبختی را فاش کرد

یک مطالعه جدید پرده از راز خوشحالی و خوشبختی انسان‌ها برداشته است.



یک مطالعه جدید پرده از راز خوشحالی و خوشبختی انسان‌ها برداشته است. به گزارش ایسنا، انسان‌ها در مدت کوتاه حضور خود روی کره زمین به شاهکارهایی باورنکردنی دست یافته‌اند. با این حال، پشت این پیروزی‌های جمعی، بسیاری از ما هنوز برای دستیابی به احساس خوشبختی تلاش می‌کنیم. به نقل از اس‌ای، جستجوی خوشبختی ریشه در گذشته‌های باستانی دارد، با نسل‌های بی‌شماری در جستجوی رضایت خود و دیگران بوده‌اند. روان‌شناسان سعی کرده‌اند با پروژه‌هایی مانند گزارش شادی جهانی، شادی را به شکل انبوه به عنوان یک موضوع بهداشت عمومی اندازه‌گیری و تقویت کنند. با این حال، در حالی که علم مدرن نور جدیدی بر شادی افکنده است، عوامل مربوط به آن هنوز به خوبی شناخته نشده‌اند. بر اساس یک مطالعه جدید، ممکن است اتخاذ یک رویکرد شخصی‌تر و تمرکز بر تفاوت‌های فردی به انسان در دستیابی به خوشبختی کمک کند. اموری بک (Emorie Beck) پژوهشگر روانشناسی در دانشگاه کالیفرنیا دیویس (California Davis) و نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: "ما باید منابع شادی را برای ایجاد مداخلات موثر درک کنیم." همانطور که تحقیقات قبلی نشان داده است، عوامل اجتماعی و اقتصادی، از جمله مواردی مانند سلامتی، ثروت، ارتباطات اجتماعی و رضایت شغلی تأثیر قابل توجهی بر شادی دارند. این مدل، خوشبختی «از پایین به بالا» را نشان می‌دهد که بر این تمرکز دارد که چگونه عوامل خارجی می‌توانند جایگاه ما را در حوزه‌های خاص زندگی تعیین کنند و احتمالاً رضایت ما را تحت تأثیر قرار دهند. این دیدگاه بیشتر از مداخلات شخصی به سیاست‌های گسترده‌تر برای ارتقای شادی عمومی می‌پردازد. «بک» می‌گوید: همه ما افرادی را در زندگی خود می‌شناسیم که رویدادهای آسیب‌زا را تجربه می‌کنند، اما به نظر می‌رسد خوشحال هستند. بسیاری از مردم شادی را گزارش می‌کنند که در ظاهر با شرایطی که آنها تجربه می‌کنند، همخوانی ندارد. برخی در شرایط سخت، رضایت یا شادی را به دست می‌آورند، در حالی که برخی دیگر برخلاف مزایای ظاهری در تلاش برای رسیدن به آن هستند. مدل شادی «بالا به پایین» بیشتر بر این زاویه تمرکز دارد و تأکید کمتری بر عوامل خارجی دارد تا اینکه مردم چگونه درباره آنها فکر و احساس می‌کنند. از مداخلاتی مانند درمان یا مدیتیشن حمایت می‌کند که ویژگی‌ها و نگرش‌های شخصی را به جای عوامل بیرونی هدف قرار می‌دهد. بسیاری از محققان با شواهد قانع‌کننده برای هر دو مدل، اکنون دیدگاه سوم و دوسویه شادی را ترجیح می‌دهند که تعامل پیچیده بین اثرات «پایین به بالا» و «بالا به پایین» را در نظر می‌گیرد. با این حال، سؤالات زیادی باقی می‌ماند، از جمله جزئیات کلیدی در مورد اینکه چگونه چنین عوامل متنوعی برای شکل دادن به شادی یک فرد تأثیر می‌گذارند و اینکه آیا همه یکسان عمل می‌کنند یا خیر. «بک» و همکارانش در این مطالعه جدید، این احتمال را بررسی کردند. آنها به جای پرداختن به بحث در مورد مدل‌های مختلف شادی، توجه بیشتر به افراد را پیشنهاد می‌کنند. آنها می‌گویند: در اینجا ما یک چارچوب مجدد از این سوال را پیشنهاد می‌کنیم، نه اینکه آیا نظریه‌های بالا به پایین، پایین به بالا یا دو جهته درست هستند، بلکه اینکه برای چه کسی صحیح هستند؟ محققان با استفاده از داده‌های بیش از 40 هزار داوطلب، ارتباط بین زندگی و دامنه رضایت را در سطح جمعیت و به صورت فردی اندازه‌گیری کردند. داوطلبان از کشورهای استرالیا، آلمان، سوئیس، هلند و بریتانیا بودند که همگی تا 33 سال به شکل دوره‌ای به نظرسنجی‌ها درباره رضایت از زندگی پاسخ داده بودند. این نظرسنجی‌ها رضایت جهانی از زندگی را در طول زمان، به علاوه رضایت ویژه در پنج حوزه زندگی شامل سلامت، مسکن، درآمد، روابط و کار اندازه‌گیری کردند. «بک» می‌گوید: آنچه آشکار می‌شود این است که ما گروه‌های تقریباً مساوی را می‌بینیم که هر الگو را نشان می‌دهند. برخی از پایین به بالا هستند، برخی از بالا به پایین هستند، در برخی، حوزه‌ها بر شادی آنها تأثیر نمی‌گذارد، برخی نیز دو طرفه و برخی نامشخص هستند. این مطالعه نشان داد که تقریباً نیمی از افراد اساساً ارتباط یک طرفه بین دامنه رضایت و رضایت از زندگی را نشان دادند و حدود یک چهارم آنها عمدتاً ارتباط دو طرفه را نشان دادند. برخی از افراد ارتباط واضحی بین دامنه رضایت و رضایت کلی از زندگی نشان ندادند که نشان می‌دهد اینها تأثیر کمی بر یکدیگر دارند یا هیچ تأثیری ندارند، اگرچه مشخص نیست که چرا. این یافته‌ها محدودیت‌های احتمالی تحقیقات شادی در سطح جمعیت را برجسته می‌کنند که ممکن است تفاوت‌های فردی مهم را نشان ندهد. محققان می‌گویند شادی ممکن است با رویکردی شخصی‌تر و تأکید کمتر بر مدل‌های گسترده‌تر آسان‌تر باشد، اگرچه هنوز تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه واقعاً چگونه می‌تواند باشد، مورد نیاز است. «بک» می‌گوید: این چیزها جداگانه مورد بررسی قرار می‌گیرند، اما واقعاً اینطور نیست. آنها در سطح شخصی از یکدیگر تغذیه می‌کنند.

