

آیا با سالمندتر شدن شادتر می شویم؟

شاید فکر کنید که با بالا رفتن سن شادی افراد کمتر می شود، اما شواهد زیادی وجود دارد که عکس این نتیجه گیری را نشان می دهد؛ یعنی ما با سالمندتر شدن شادتر می شویم.



شاید فکر کنید که با بالا رفتن سن شادی افراد کمتر می شود، اما شواهد زیادی وجود دارد که عکس این نتیجه گیری را نشان می دهد؛ یعنی ما با سالمندتر شدن شادتر می شویم.

به گزارش لایوساینس یک نظرسنجی موسسه گالوپ از 340000 نفر در سراسر آمریکا نشان داد با افزایش سن شادی افراد بیشتر می شود. اما این نظرسنجی علت این پدیده را روشن نمی کرد.

دکتر آرتور استون، استاد روانشناسی در دانشگاه ایالتی نیویورک در استونی بروک سرپرست این پژوهش بر اساس نظرسنجی گالوپ درباره علل احتمالی این پدیده می گوید: "ممکن است علت تغییرات محیطی باشد، یا تغییرات روانشناختی که باعث می شود که شیوه نگرش ما به دنیا تغییر کند، یا حتی علل زیست شناختی در کار باشد- برای مثال تغییراتی در مواد شیمیایی مغز یا غدد درون ریز."

این نظرسنجی تلفنی شامل افرادی در سنین 18 تا 85 می شد. این نظرسنجی نشان داد که افراد در 18 سالگی احساس شادی بسیاری دارند. اما به طور پیشرونده ای تا رسیدن به 50 سالگی شادی شان کاسته می شود.

اما پس از گذر از 50 سالگی است که افراد با افزایش سن احساس شادی بیشتری می کنند. و هنگامی به 85 سالگی می رسند حتی نسبت به 18 سالگی شان رضایت بیشتری از خودشان دارند.

اما چرا افراد سالمندتر شادترند؟ دلایل گوناگونی برای شادتر شدن با بالا رفتن سن ابراز شده است:

&8226; احترام عمیق تر به ارزش زندگی.

&8226; احساس کامیابی

&8226; توانایی بیشتر درک فراز و نشیب های زندگی

&8226#؛ توانایی زندگی کردن در زمان حال و نگران آینده نبودن

&8226#؛ رسیدن به این دانایی که نمی‌توان همه افراد را در همه اوقات راضی کرد

&8226#؛ گرایش به داشتن نگرشی مثبت‌تر نسبت به موقعیت‌ها.

یک بررسی دانشگاه شیکاگو نیز همچنین نشان داده است که شادی با افزایش سن بیشتر می‌شود. پژوهشگران از نمونه بارزی از آمریکاییان درباره میزان شاد بودن‌شان پرسش کردند. این پرسش با مصاحبه‌های رودرو با نمونه‌های جمعیتی از 1500 تا 3000 نفر انجام می‌شد.

نظریه پژوهشگران شیکاگویی این بود که افراد سالمندتر به این علت شادترند که با افزایش سن صفات مثبت روانشناختی بیشتری مانند یکپارچگی شخصیتی و عزت نفس پیدا می‌کنند؛ این نشانه‌های بلوغ شخصیتی باعث ایجاد احساس بیشتر بهزیستی کلی در فرد می‌شود.

سوزان تورک، روانشناس در دانشگاه کالیفرنیا ی ایروین در این باره می‌گوید: "افراد سالمندار بهتر می‌توانند تشخیص دهند که چه چیزی آزارشان خواهد داد و بیشتر می‌توانند با محیط‌شان کنار بیایند."

یک بررسی دیگر به عواطف مثبت و منفی افراد در طول یک دوره 23 ساله و مقایسه مشارکت‌کنندگان بر حسب گروه سنی پرداخت. نتایج نشان داد که نوجوانان بیش از سایر گروه‌های سنی عواطف منفی گزارش کردند، اما به نظر می‌رسید که هشتاد ساله‌ها کمترین عواطف منفی را دارند.