

خوش بینی موجب افزایش طول عمر زنان می شود

28 خرداد 1401

محققان دانشگاه هاروارد تأثیر خوش بینی را بر طول عمر زنان مطالعه کردند و دریافتند که خوش بینی با طول عمر بیشتر مانند زندگی تا سن ۹۰ سالگی مرتبط است.

به گزارش خبر مدیسن نت، نویسنده اصلی مطالعه «هیامی کوگا»، از دانشگاه هاروارد گفت: «ما می‌خواستیم مزایای منابع روان‌شناختی مانند خوش بینی را به‌عنوان اهداف جدید ممکن برای ترویج پیری سالم در نظر بگیریم. در مطالعه قبلی، گروه تحقیقاتی ما دریافتند که خوش بینی با طول عمر مرتبط است، اما ما در جمعیت‌های عمدتاً سفیدپوست این موضوع را بررسی کرده بودیم. می‌خواستیم ببینیم که آیا خوش بینی می‌تواند منبعی برای پیری سالم در سایر نژادها و گروه‌های قومی باشد.»

مطالعه جدید ارتباطی بین خوش بینی و زندگی طولانی در بین گروه‌های نژادی و قومی نشان داد.

برای این مطالعه، محققان داده‌ها و پاسخ‌های نظرسنجی بیش از ۱۵۹۰۰۰ شرکت‌کننده در [طرح سلامت زنان](#) را تجزیه و تحلیل کردند، که شامل زنان در رده سنی ۵۰ تا ۷۹ ساله بود که در دهه ۱۹۹۰ ثبت‌نام کرده بودند و تا ۲۶ سال تحت نظر بودند.

این مطالعه نشان داد که خوش بین ترین زنان احتمالاً حدود ۵ درصد طول عمر بیشتری دارند. آنها در مقایسه با ۲۵ درصد از زنانی که کمترین میزان خوش بین بودن را داشتند، ۱۰ درصد احتمال بیشتری برای زندگی بالای ۹۰ سال را داشتند.

کوگا گفت: «دانشمندان هنوز به طور کامل درک نکره اند که چگونه خوش بینی با سلامت و طول عمر مرتبط است.»

وی معتقد است افراد خوش بین ممکن است در کنترل احساسات خود در موقعیت‌های استرس زا بهتر عمل کنند و شرایط بیولوژیکی مطلوب‌تری مانند میزان کمتر التهاب داشته باشند.

به گفته وی، ممکن است افراد خوشبین از حمایت اجتماعی بیشتری نیز برخوردار باشند.

او افزود: «تحقیقات بیشتری مورد نیاز است تا ببینیم آیا این فرآیندها به توضیح رابطه‌ای که بین خوش بینی و زندگی طولانی‌تر وجود دارد کمک می‌کند.»

کوگا گفت: «برخی از عوامل سبک زندگی سالم، مانند رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، حدود یک چهارم رابطه بین خوش بینی و طول عمر را تشکیل می‌دهند.»

وی می‌گوید: «شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افراد خوش‌بین احتمالاً اهداف و اعتماد به نفس بیشتری برای رسیدن به آنها دارند، بنابراین خوش‌بینی ممکن است به پرورش و حفظ عادات سالم‌تر کمک کند. افرادی که خوش بین هستند رفتارهای سالم‌تری نیز دارند و به نظر می‌رسد این رابطه دو طرفه است؛ آنهایی که رفتارهای سالم‌تری دارند نیز خوش بین تر هستند.»