

# زنان میانسال خشم خود را بهتر کنترل می کنند

5 مرداد 1404

یک مطالعه جدید می گوید مدیریت خشم یک مهارت است و در طول عمر فرد بهبود می یابد.

محققان گزارش دادند که زنان با افزایش سن، از میانسالی به بعد، در مدیریت خشم خود بهتر می شوند. این بدان معنا نیست که آنها کمتر عصبانی می شوند. محققان دریافته اند که با افزایش سن زنان، آنها بیشتر مستعد خشم می شوند و خشم آنها شدیدتر می شود.

اما محققان دریافته اند که زنان همچنین کمتر احتمال دارد خشم خود را ابراز کنند یا با خصومت رفتار کنند.

تیم تحقیقات به رهبری «نانسی فوگیت وودز» از دانشکده پرستاری دانشگاه واشنگتن در سیاتل نتیجه گرفتند: «این یافته ها با تحقیقات در مورد تلاش های تنظیم احساسات در دوران پیری سازگار است، به طوری که تلاش ها برای کنترل خشم همراه با تجربیات خشم افزایش می یابد.»

برای این مطالعه، محققان داده های ۲۷۱ زن شرکت کننده در مطالعه سلامت زنان میانسال سیاتل، یک پروژه تحقیقاتی بلندمدت که از اوایل دهه ۱۹۹۰ آغاز شد، را تجزیه و تحلیل کردند.

به عنوان بخشی از این پروژه، شرکت کنندگان پرسشنامه ای مربوط به میزان خشم و خصومت خود را تا چهار یا پنج بار در طول سالها پر کردند.

نتایج نشان داد که با افزایش سن زنان، آنها در مدیریت خشم مهارت بیشتری پیدا می کنند، حتی اگر آن را شدیدتر احساس کنند.

محققان گفتند که این ممکن است به این دلیل باشد که زنان با گذر از میانسالی و یائسگی، احساس زاینده گی بیشتری می کنند - حس مثبت تاثیر بر جهان با مراقبت از دیگران، به ویژه نسل های آینده.

محققان نوشتند: «با توجه به پیچیدگی عاطفی بیشتر در میانسالان، برخی از این تغییرات ممکن است در میانسالی مشاهده شوند و به حس یکپارچگی و بلوغ کمک کنند و از رشد زاینده گی با افزایش سن پشتیبانی کنند.»

محققان گفتند که زنان همچنین ممکن است در مورد خشم خود تاکتیکی تر شوند و آن را به روش هایی مثبت تر و سازنده تر برای بهبود روابط ابراز کنند. زنانی که از خشم به شیوه ای مثبت استفاده می کنند، تمایل دارند احساس توانمندی و عزت نفس بهتری داشته باشند.

محققان گفتند که تحقیقات بیشتری در مورد خشم زنان در زمینه زندگی روزمره مورد نیاز است تا اطلاعات بیشتری در مورد تنظیم احساسات و استراتژی های مدیریت خشم ارائه شود.