زنان میانسال خشم خود را بهتر کنترل می کنند

5 مرداد 1404

یک مطالعه جدید می‌گوید مدیریت خشم یک مهارت است و در طول عمر فرد بهبود می‌یابد.

محققان گزارش دادند که زنان با افزایش سن، از میانسالی به بعد، در مدیریت خشم خود بهتر می‌شوند.

این بدان معنا نیست که آنها کمتر عصبانی می‌شوند. محققان دریافتند که با افزایش سن زنان، آنها بیشتر مستعد خشم می‌شوند و خشم آنها شدیدتر می‌شود.

اما محققان دریافتند 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 یافته‌ها با تحقیقات در مورد تلاش‌های تنظیم احساسات در دوران پیری سازگار است، به طوری که تلاش‌ها برای کنترل خشم همراه با تجربیات خشم افزایش می‌یابد.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های ۲۷۱ زن شرکت‌کننده 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، شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌ای 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 می‌کنند، 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 زایندگی بیشتری می‌کنند– حس مثبت تاثیر بر جهان با مراقبت از دیگران، به ویژه نسل‌های 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 زایندگی با افزایش سن پشتیبانی کنند.»

محققان گفتند که زنان همچنین ممکن است در مورد خشم خود تاکتیکی‌تر شوند و آن را به روش‌هایی مثبت‌تر و سازنده‌تر برای بهبود روابط ابراز کنند. زنانی که از خشم به شیوه‌ای مثبت استفاده می‌کنند، 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 استراتژی‌های مدیریت خشم ارائه شود.