

## NGƯỜI GIÀ BI QUAN SỐNG THỌ HƠN?

(khoaahoc.tv) - Ngày 27/2/2013, theo một nghiên cứu mới được công bố bởi Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ thì những người lớn tuổi, những người không đặt nhiều kỳ vọng cho một tương lai tốt đẹp, lại có thể có nhiều khả năng sống lâu hơn, dồi dào sức khỏe hơn so với những người luôn

Normal

0

false

false

false

MicrosoftInternetExplorer4

(khoaahoc.tv) - Ngày 27/2/2013, theo một nghiên cứu mới được công bố bởi Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ thì những người lớn tuổi, những người không đặt nhiều kỳ vọng cho một tương lai tốt đẹp, lại có thể có nhiều khả năng sống lâu hơn, dồi dào sức khỏe hơn so với những người luôn lạc quan nghĩ về một ngày mai tươi sáng.

"Phát hiện của chúng tôi cho thấy rằng việc dự đoán quá lạc quan về một tương lai tốt đẹp lại có liên quan đến nguy cơ bị tàn tật và chết cao hơn trong thập kỷ tiếp theo", đứng đầu nhóm tác giả, Frieder R. Lang, Tiến sĩ, Đại học Erlangen-Nuremberg ở Đức, cho biết.

"Bi quan về tương lai có thể khiến mọi người sống cẩn trọng hơn, quan tâm sức khỏe và các biện pháp phòng ngừa, đảm bảo an toàn". Nghiên cứu này được công bố trực tuyến trong tạp chí Tâm lý học và Lão hóa (Psychology and Aging).

Lang và các đồng nghiệp đã nghiên cứu các số liệu được thu thập từ năm 1993 đến 2003 cho Hội đồng kinh tế xã hội quốc gia Đức, một cuộc khảo sát thường niên đối với các hộ gia đình bao gồm khoảng 40.000 người từ 18 đến 96 năm tuổi. Các nhà nghiên cứu chia số liệu theo nhóm tuổi: từ 18 đến 39 năm tuổi, tuổi từ 40 đến 64 và từ 65 tuổi trở lên. Chủ yếu thông qua các cuộc phỏng vấn, những người được phỏng vấn được yêu cầu đánh giá mức độ họ hài lòng với cuộc sống hiện tại của mình và dự đoán mức độ họ sẽ hài lòng họ về cuộc sống trong năm năm tới.

Theo nghiên cứu, 5 năm sau khi cuộc phỏng vấn đầu tiên diễn ra, 43% của nhóm người cao tuổi nhất đã đánh giá quá thấp sự hài lòng về cuộc sống tương lai của họ, 25% đã dự đoán chuẩn xác và 32% đã đánh giá quá cao. Dựa trên mức thay đổi trung bình về sự hài lòng đối với cuộc sống

theo thời gian cho nhóm này, cứ mỗi thang điểm được đánh giá quá cao sự hài lòng của cuộc sống tương lai có thể làm tăng thêm 9,5% nguy cơ tàn tật và 10% nguy cơ tử vong, nhà phân tích tiết lộ.

Cũng theo nghiên cứu, do cái nhìn bi quan hơn vào tương lai thường thực tế hơn, người lớn tuổi có thể dự đoán chuẩn xác hơn sự về sự hài lòng của họ về cuộc sống trong tương lai. Ngược lại, nhóm trẻ nhất có cái nhìn về tương lai triển vọng và xán lạn nhất, trong khi những người ở độ tuổi trung niên đưa ra các dự đoán chuẩn xác nhất. Tuy nhiên, theo qua thời gian, khi về già họ sẽ trở nên bi quan hơn.

"Thật bất ngờ, chúng tôi cũng thấy rằng sức khỏe tốt và thu nhập cao lại có liên hệ mật thiết với việc chỉ hy vọng ít vào tương lai, so với những tình trạng có sức khỏe kém hoặc có thu nhập thấp", Lang nói. "Hơn nữa, chúng tôi thấy rằng thu nhập cao hơn có liên quan đến nguy cơ bị tàn tật".

Các nhà nghiên cứu đo sự hài lòng đối với cuộc sống của người được phỏng vấn hiện tại và tương lai trên thang điểm từ 0 đến 10 và độ chuẩn xác của dự đoán về sự hài lòng của cuộc sống của họ bằng cách đo sự khác biệt giữa sự hài lòng đối với cuộc sống dự kiến nêu trong báo cáo vào năm 1993 và sự hài lòng đối với cuộc sống thực tế nêu trong báo cáo vào năm 1998.

Họ đã phân tích các số liệu để xác định sự khác biệt về tuổi tác trong sự hài lòng về cuộc sống dự kiến, độ chuẩn xác trong dự đoán sự hài lòng về cuộc sống; tuổi tác, giới tính và khác biệt về thu nhập trong tính chuẩn xác của dự đoán sự hài lòng đối với cuộc sống và tỷ lệ số người bị tàn tật và số người chết theo báo cáo từ năm 1999 đến 2010. Các yếu tố khác, chẳng hạn như ốm đau, điều trị bệnh y tế, hoặc tổn thất cá nhân, đều có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, nghiên cứu cho biết.

Theo các tác giả, các phát hiện này không mâu thuẫn với lý thuyết rằng việc lạc quan (dù có thể không hề thực tế) về tương lai, đôi khi có thể giúp mọi người cảm thấy tốt hơn khi họ đang phải đối mặt với kết cục bi thảm không thể tránh khỏi, chẳng hạn như bị mắc bệnh ở giai đoạn cuối.

"Mặc dù vậy, chúng tôi cho rằng tác động của việc dự báo lạc quan, chuẩn xác hay bi quan còn phụ thuộc vào tuổi tác và điều kiện sống hiện tại của mỗi người", Lang nói. "Những phát hiện này làm sáng tỏ vấn đề làm thế nào để quan điểm sống của chúng ta có thể giúp đỡ hoặc cản trở chúng ta có các hành động thiết thực nhằm cải thiện cơ hội có một cuộc sống lâu dài lành mạnh".