中年不再是最不幸福的时期

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/35306.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

中年不再是最不幸福的时期。人们往往在中年时对生活感到格外不满，这在满意感更强的青年和老年时期之间形成了一座不幸福高峰。但一项8月27日发表于《公共科学图书馆-综合》（PLoS One）的研究发现，现在情况已经不一样了。



我们的幸福程度随着年龄的增长而变化。图片来源：Simon Dawson/Bloomberg

论文通讯作者、英国伦敦大学学院的Alex Bryson指出，这个众所周知的高峰现已消失，但并非是因为中年人更幸福了，而是因为年轻人的幸福感不如从前。我们发现40岁以下人群的压力持续上升，年龄越小压力上升越快。他表示，由此可见，痛苦感正随时间发生倾斜，年轻人正变得越来越忧愁。

此前基于145个国家数据的研究表明，30岁前和70岁后是人生最幸福阶段，50岁左右则是不幸福感的高峰。这种趋势甚至也出现在了红猩猩和黑猩猩身上。但根据美国一项全域心理健康调查数据，Bryson和同事注意到不幸福高峰似乎已经消失。

为了验证这是否是全球性现象，研究人员分析了2020年起在美英等44个国家近200万人中开展的一项名为全球思维的心理健康研究数据。他们发现，在所有被研究国家中，不幸福高峰已被一条随年龄增长而逐渐下降的曲线取代。

那现在的中年人比过去更幸福吗？绝非如此。Bryson说，中年群体处于中间状态，他们的幸福感并没有实质性变化，所有改变都发生在年龄分布较低的部分。

Bryson表示，这种新趋势在英美等高收入英语国家最显著，而在网络普及率低的非洲地区最不明显。例如，在2022年仅32%人口能上网的坦桑尼亚，不上网的年轻人幸福感显著高于会上网的群体。Bryson称，进一步的研究可以帮助解释这些发现。

Bryson认为，年轻人幸福感的下降可能源于多种因素，包括社交媒体使用增加、疫情隔离措施的影响，以及难以获得精神健康服务等。（来源：中国科学报 王体瑶）

相关论文信息：https://doi.org/10.1371/journal.pone.0327858

作者：Alex Bryso 来源：《公共科学图书馆—综合》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发