

Z wiekiem przyjaźnie stają się ważniejsze od relacji rodzinnych

10 czerwca 2017

Rola przyjaźni wzrasta z wiekiem i w pewnym momencie może być ona ważniejsza od relacji rodzinnych.

William Chopik, naukowiec z Uniwersytetu Stanowego Michigan, przeprowadził 2 badania z udziałem blisko 280 tys. osób. Amerykanin odkrył, że w miarę upływu czasu przyjaźnie stają się coraz ważniejsze dla jednostkowego szczęścia i zdrowia. U starszych dorosłych przyjaźnie są de facto silniejszym prognostykiem zdrowia i szczęścia niż relacje z członkami rodziny.

„Z wiekiem przyjaźnie stają się coraz ważniejsze. Kilku naprawdę dobrych przyjaciół może zmienić wszystko w kwestii zdrowia i dobrostanu. Mądrze więc inwestować w przyjaźnie, które nas najbardziej uszczęśliwiają.”

W ramach 1. studium Chopik analizował kwestionariusze dot. relacji, samooceny zdrowia i szczęścia (dane pochodziły od 271.053 osób w różnym wieku z ok. 100 krajów). Drugie z badań dotyczyło wsparcia/napięć w związkach i przewlekłych chorób u 7481 amerykańskich seniorów.

Z 1. badania wynikało, że choć ogólnie zarówno związki rodzinne, jak i przyjacielskie były związane z lepszym zdrowiem i szczęściem, w starszym wieku to przyjaźnie stawały się silniejszymi prognostykami zdrowia i szczęścia. Drugie studium również wskazywało na moc przyjaźni. Kiedy przyjaciele stanowili źródło napięć, ochotnicy częściej wspominali o przewlekłych chorobach. Gdy zaś byli dla nich wsparciem, okazywali się szczęśliwsi.

Chopik podejrzewa, że powodem jest opcjonalna natura przyjaźni; z biegiem lat trzymamy się bowiem przyjaciół, których lubimy i którzy nas uszczęśliwiają, a zrywamy kontakty z pozostałymi. Przyjaciele są też wsparciem dla singli lub dla tych, którzy w potrzebie nie mogą liczyć na rodzinę. To oni zapobiegają samotności seniorów w okresach żałoby i pomagają ponownie odkryć życie towarzyskie po przejściu na emeryturę.

Jak podkreśla Chopik, związki rodzinne także są często przyjemne, ale niekiedy interakcje z krewnymi bywają negatywne i monotonne.

Profesor dodaje, że w badaniach nad relacjami przyjaźnie zajmują często poślednie miejsce, co jest dziwne, zważywszy że mogą silniej wpływać na szczęście i zdrowie niż inne związki.

Autorstwo: Anna Błońska

Na podstawie: Msutoday.msu.edu

Źródło: KopalniaWiedzy.pl