

## نخيل نيوز العلم يحدد أفضل أوقات الشعور بالسعادة



### نخيل نيوز - متابعة

كشفت دراسة بريطانية حديثة أن المقولة الشهيرة بأن "كل شيء سيكون أفضل في الصباح" قد تكون أكثر من مجرد كلمات موساة، بل تحمل في طياتها حقيقة علمية.

ووفقا للعلماء في جامعة كوليدج لندن (UCL)، فإن الناس يميلون إلى الشعور بأفضل حالاتهم النفسية في الصباح، بينما يصلون إلى أسوأ حالاتهم بحلول منتصف الليل. كما تبين أن الناس يشعرون "بالأسوأ" في الليل، وبالأخص في أشهر الشتاء. وتستند هذه النتائج إلى تحليل بيانات من 49218 بالغاً شاركوا في دراسة "دراسات كوفيد-19 الاجتماعية" التي أجراها باحثون من جامعة لندن. وقد تابعت الدراسة المشاركين لمدة عامين ابتداءً من مارس 2020.

وتم أخذ عدة عوامل في الاعتبار، مثل العمر والحالات الصحية والعمل.

وأظهرت الدراسة أن السعادة، والرضا عن الحياة، والشعور بالاستفادة من الحياة كانت أعلى في أيام الاثنين والجمعة مقارنة بيوم الأحد. كما ارتفعت مستويات السعادة يوم الثلاثاء. لكن لم تظهر الدراسة أي دليل على أن الشعور بالوحدة يختلف باختلاف أيام الأسبوع.

واقترح الباحثون أن التغيرات في الصحة النفسية والرفاهية قد تفسر بالتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بساعات الجسم البيولوجية. حيث أوضح فريق جامعة لندن أن هرمون الكورتيزول، الذي ينظم المزاج، والتحفيز، والخوف، يصل إلى أعلى مستوياته بعد الاستيقاظ، ويبلغ أدنى مستوى له في وقت النوم، ليلاً.

ومن جهة أخرى، قالت الدكتورة فيفي بو، من قسم العلوم السلوكية بجامعة لندن، إن النتائج قد تكون متأثرة بحقيقة أن الأشخاص الذين يشعرون بتحسن في الصباح قد يكونون أكثر استعداداً للمشاركة في الاستطلاع في ذلك الوقت.

ولكن إذا تم تأكيد النتائج، فإنه يمكن لخدمات الدعم النفسي أن تأخذ ذلك في الاعتبار وتعديل الموارد لتناسب مع احتياجات الأشخاص المتفاوتة طوال اليوم، وفقاً للدكتورة بو، على سبيل المثال، من خلال تخصيص المزيد من الخدمات في الساعات المتأخرة من الليل.