

A tartalmas beszélgetés javítja a kedélyünket

http://www.informed.hu/eletmod/psych/?article_hid=145151

Egy új vizsgálat szerint a tartalmas, felvillanyozó beszélgetés javítja a kedélyünket.

Az amerikai kutatók négy nap leforgása alatt felvételeket készítettek 79 egyetemista beszélgetéseiről. Megszámolták, hány beszélgetés zajlott le ez idő alatt, majd megnézték, mennyi volt ezek közül felszínes és mennyi tartalmas, mély eszmecsere.

Kérdőíves segítségével felmérték a vizsgálatban részt vevők általános kedélyállapotát is, a boldogságukra és elégedettségükre vonatkozó ismereteket a baráti körből is beszerezték a kutatók.

Azok a résztvevők, akik a legboldogabbak, leginkább kiegyensúlyozottak voltak, 70 százalékkal többet beszélgettek. – Ez arra utal, hogy már pusztán az az idő, amit valaki másokkal együtt eltölt, is jó jelzője az illető boldogságának – mondja Matthias Mehl arizonai pszichológus, a vizsgálat egyik szerzője.

Az is kiderült, hogy a legjobb kedélyűek harmadannyi felszínes beszélgetést és kétszer annyi tartalmas eszmecserét folytattak le, mint azok a résztvevők, akik a legkevésbé vallották magukat boldognak.

Mehl beismeri, nem világos számára, vajon attól boldog-e valaki, hogy jókat beszélget másokkal, vagy a boldog emberek gyakrabban vesznek részt tartalmas beszélgetésekben. Munkatársaival ezért további kutatásokat kíván végezni ebben a tárgykörben, annyit azonban bizonyosnak tart, hogy a heti öt jóízű, mély és lényeges dologról szóló beszélgetés nagymértékben javítja a hangulatot.

Scientific American, kép: sxc.hu