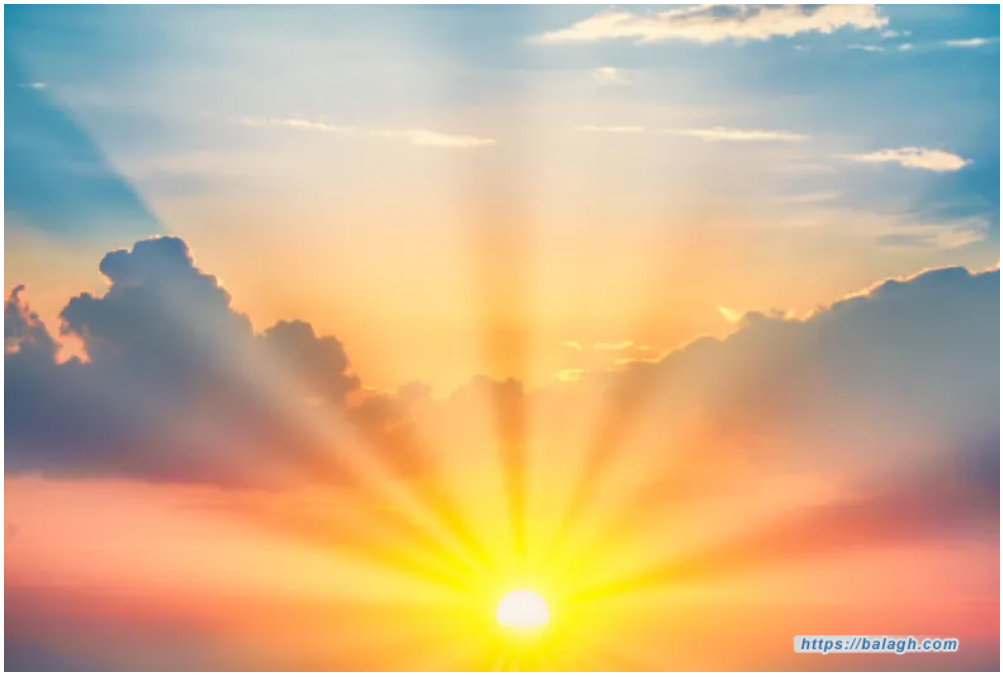
هل تجعلنا الشمس أكثر سعادة؟



وهدفت الدراسة المنشورة في مجلة Biology Social and Biodemography، إلى التحقق من تأثير العوامل البيئية اليومية، وتحديداً التعرّض لأشعة الشمس، على الصحة النفسية والرضا العام عن الحياة، وهي قضية لطالما نوقشت في الأبحاث النفسية، لكن بنتائج متضاربة وغير حاسمة حتى الآن.

اعتمد الباحثون على بيانات "دراسة الأسرة الصينية" التي شملت نحو 30,000 مشارك، تمّت مقابلتهم في خمس موجات بحثية بين عامي 2010 و2018. وقد تم تحليل عدد ساعات سطوع الشمس يوم المقابلة، وكذلك متوسط السطوع خلال الأيام السبعة السابقة، ومقارنتها مع تقييمات المشاركين لمستوى رضاهم عن الحياة ومؤشرات اكتئابهم باستخدام أدوات قياس معيارية.

في الأيام التي سجّلت أكثر من 11 ساعة شمسية، عبّر المشاركون عن رضا أعلى عن حياتهم مقارنة بأيام غائمة أو قصيرة السطوع.

بينما أظهر الذين مرّوا بأسبوع مشمس انخفاضًا طفيفًا في أعراض الاكتئاب مقارنة بغيرهم.

رغم أن التأثير لم يكن كبيراً من الناحية الإحصائية، إلّا أنّه كان ثابتاً وقابلاً للقياس، وهو ما يعزّز من مصداقية النتائج، وفق الباحثين.

من يتأثر أكثر بالشمس؟

أظهرت النتائج أن بعض الفئات تستجيب بشكل أكبر لأيام الشمس:

العاملون في الهواء الطلق مثل المزارعين وعمال البناء كانوا أكثر تأثراً بمستوى السطوع اليومي من غيرهم.

العائلات التي لديها أطفال صغار أبدت مستويات رضا أعلى في الأيام المشمسة، ربما نتيجة قضاء وقت أطول خارج المنزل.

كبار السن استفادوا أكثر على مستوى أعراض الاكتئاب بعد أسبوع مشمس، في حين كان الشباب أكثر استجابة للطقس في يوم المقابلة.

أعاد الفريق تحليل النتائج عبر عدة اختبارات إحصائية لتأكيد موثوقية البيانات، منها:

تكرار التحليل مع تغييرات في العوامل المُتحكّم فيها مثل الدخل، والعمر، والحالة الصحية، والتلوث، والرطوبة.

اختبار العينة التي أجريت مقابلاتها بعد الساعة السابعة مساءً، وهي الفئة التي اختبرت كلّ ساعات اليوم، ووجد التأثير ما زال قائماً.