

# Optimisme kontra realisme

Eldre mennesker er mindre optimistiske og mer realistiske.

PUBLISERT 5. mars 2009

PSY  
KOL  
OGI



Med utgangspunkt i data fra en undersøkelse av over 3000 amerikanske voksne gjennomført med ni års mellomrom, har Margie Lachman ved Brandeis University funnet at yngre og middelaldrende mennesker har en tendens til å undervurdere hvor lykkelige de var i fortiden og overvurdere sin fremtidige lykke. Dette står i motsetning til mennesker i aldersgruppen over 65, som var mer nøyaktige i å beskrive grad av tilfredshet i fortiden og i fremtiden.

Resultatene tydet på at det uansett alder er fordelaktig å ha et realistisk syn på fortiden og fremtiden. Gruppen som oppfattet sin grad av lykke i fortiden og fremtiden mest realistisk, hadde lavest forekomst av depresjon.

- De unge har en illusjon om at alt vil gå bedre i fremtiden. De ser fortiden som verre enn den virkelig var, og fremtiden som bedre enn den viser seg å bli. Denne illusjonen er forenlig med deres motivasjon for fortsatt vekst og fremgang, konkluderer Lachman.

Artikkelen kan leses i fjorårets septemhernummer av *Psychological Science*.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 46, nummer 3, 2009, side*

