

Що робить нас щасливими? Результати найдовшого у світі експерименту про рецепт щастя

Джерело: [УП.Життя](#), адаптовано

Дослідження стартувало 1938 року, 60 його учасників ще живі та далі беруть участь в експерименті, розповів під час міжнародної конференції TED психіатр Роберт Волдінгер.

Він є керівником цього одного з найдовших в історії порівняльних досліджень. Волдінгер, який є автором багатьох наукових праць, кількох книжок і викладає як професор психіатрії в Гарвардській медичній школі, — четвертий керівник дослідження за його 75-річну історію.

Під час виступу він навів дані одного з останніх досліджень підлітків, яких запитували про найважливіші цілі в житті. Тоді понад 80 % респондентів сказали, що це — стати багатим. Ще 50 % молодих людей відповіли, що хочуть стати знаменитими.

Крім того, нам часто кажуть, що треба більше працювати, щоб досягти більшого. Складається враження, що це — саме те, що нам потрібно для доброго й щасливого життя. Водночас майже неможливо отримати картинку цілого життя людей, виборів, які вони роблять, і з'ясувати, до чого вони призводять.

Тож дослідники поставили собі за мету з'ясувати, що робить людей щасливими з підліткового й до літнього віку.

Це зроблено в межах дослідження Гарвардського університету, для якого впродовж 75 років учені стежили за життям 724 чоловіків.

З 1938 року науковці відстежували життя двох груп чоловіків. Учасники першої групи долучилися до експерименту на другому курсі Гарвардського коледжу. Усі вони закінчили навчання під час Другої світової війни, тож більшість пішла на фронт.

Другою групою були хлопці з найбідніших околиць Бостона. Цих хлопців відібрали саме тому, що вони були з найбільш неблагополучних сімей Бостона у 1930-х роках.

Коли вони ставали учасниками дослідження, усіх цих підлітків проінтерв'ювали, провели медичне обстеження, їхніх родичів теж опитали.

Всі ці хлопці з часом стали працівниками заводів, юристами, будівельниками, лікарями, а один навіть став президентом США.

Раз на два роки їм надсилають запитання про їхнє життя. Але крім того, їх інтерв'юють вдома, аналізують їхні медичні дані, сканують мозок і роблять аналіз крові, записують розмови з дітьми і дружинами про життя цих чоловіків.

Найчіткіший меседж з цього 75-річного дослідження полягає в наступному: хороші стосунки з людьми роблять нас щасливішими і здоровішими.

Дослідники зробили з цього експерименту **три висновки:**

1. *Соціальні зв'язки корисні для нас, а самотність убиває.* Учасники експерименту, які мали сім'ї, друзів, налагоджені контакти в спільнотах, були щасливішими, фізично здоровішими й прожили довше, ніж ті, у кого соціальних зв'язків було мало.

Ті з учасників, які відчували більшу ізоляцію від інших людей, ніж хотіли б, були менш щасливими. Їхнє життя погіршувалося в середньому віці (і було коротшим загалом), а функції мозку порушувалися раніше, ніж у тих, хто не був самотнім.

2. Відомо, що людина може бути самотньою і в натопті та в шлюбі. Тож є другий висновок, який зробили науковці та науковиці: *важлива не лише наявність багатьох друзів чи партнера / партнерки, але і якість стосунків.*

Життя в конфліктному середовищі шкодить здоров'ю. Здоров'я учасників дослідження, які мали нещасливі шлюби, було іноді навіть гіршим, аніж у розлучених чоловіків.

Натомість теплі стосунки захищають від потрясінь. Найщасливіші з учасників експерименту у 80-річному віці зізнавалися, що навіть коли відчують фізичний біль, їх не полишає відчуття щастя.

З іншого боку, ті, хто почувався нещасним, відчували, що фізичний біль посилюється через поганий емоційний стан.

3. Третій висновок дослідження стосується мозку. *Вдалося з'ясувати, що добрі стосунки захищають не лише тіло загалом, а й мозок зокрема.*

Пам'ять залишалася ліпшою в тих учасників, які могли покладатися на своє подружжя. Навіть якщо пара часто сварилася, але обидва відчували, що можуть отримати підтримку від партнера / партнерки в складних ситуаціях, це мало терапевтичний ефект для мозку: пам'ять не погіршувалася так швидко, як у самотніх людей.

Дослідники також наголошують, що над стосунками треба працювати, адже добрі взаємини — це не секс і гламур. Це те, що потрібно вдосконалювати впродовж усього життя. Ті з учасників, хто вкладав найбільше в розвиток стосунків в особистому житті, з друзями, з часом виявилися найщасливішими.