

Дослідник Метью Кілінгсворт з'ясував, чи щастя дійсно в грошах

Джерело: [ТСН](#)

Авторка: Анастасія Курило

(Адаптовано та доповнено)

Почуття радості й задоволення зростає пропорційно зростанню доходів: що вищий дохід у людини, то більше вона задоволена життям. Такого [висновку дійшов](#) доктор філософії з Пенсільванського університету Метью Кілінгсворт, який досліджує причини людського щастя.

Як відомо, раніше низка досліджень виявила, що є певна межа доходів, після якої відчуття щастя не зростає. Для американців ця межа — 75 000 доларів на рік.

Ґрунтуючись на попередніх дослідженнях, науковець вирішив проаналізувати емоційний стан людей. Вони мали протягом дня звітувати в застосунку про свої почуття в конкретний момент — щоразу, коли вчений надсилав їм нагадування.

Опитані могли відзначати позитивні (впевненість, гарний настрій, натхнення, зацікавленість, гордість) і негативні емоції, почуття та стани (страх, агресивність, поганий настрій, нудьга, смуток, стрес, розлад). Крім того, учасники й учасниці відповідали на запитання «Наскільки ви загалом задоволені своїм життям?» за шкалою від «зовсім не задоволений/-а» до «надзвичайно задоволений/-а».

Кілінгсворт проаналізував майже два мільйони відповідей, які дали понад 33 тисячі американців і американок працездатного віку, що мають роботу. У результаті виявилось, що жодного фінансового «порогу щастя» немає: вищі доходи пов'язані з посиленням усіх позитивних почуттів і значно нижчим рівнем усіх негативних.

Також з'ясувалося: що людина бідніша, то щасливішою її робить кожен додатковий долар. Наприклад, 10 тисяч доларів більше вплинуть на того, хто приносить додому 25 тисяч доларів на рік, ніж на того, хто заробляє 100 тисяч доларів.

На думку Кілінгсворта, попри попередні висновки про відчуття щастя на позначці «75 тисяч доларів на рік», жодної межі, коли дохід перестає мати значення, для благополуччя людини немає. Науковець уточнює: люди з вищими доходами стають щасливішими через почуття контролю над життям. Гроші дають змогу «обирати, як прожити життя», а фінансова подушка дає змогу не хапатися за першу-ліпшу роботу в період кризи.

Метью Кілінгсворт переконаний, що концентрація на «тут і зараз» дає змогу частіше радіти життю, та наголошує, що фінанси — не єдина умова щастя.

«Хоч гроші можуть бути корисними для щастя, я виявив, що люди, які прирівнювали гроші до успіху, були менш щасливими, ніж ті, хто цього не робив. Схоже, люди

переоцінюють значення грошей, коли думають про те, наскільки добре складаються їхні життя. Так, це важливий чинник, роль якого ми раніше не усвідомлювали повною мірою, але лише один з багатьох аспектів життя», — підсумував автор дослідження.