

Як стати щасливим?

Експеримент довжиною в життя

Прогрес зробив людину самодостатньою. На відміну від наших прадідів ми легко можемо прогодуватися та вижити самі — без підтримки родини, друзів, сусідів, громади. Спілкування вже не конче потрібне для роботи — ми все частіше працюємо «віддалено». Для обміну новинами не потрібні співрозмовники — інтернет із цим справляється значно ефективніше. Щоб цікаво провести вільний час, не треба нікуди йти — серіали та комп'ютерні ігри завжди під рукою. Навіть для самоствердження не потрібні «живі» опоненти — в соціальних мережах це робити легше та безпечніше. Але чи робить нас незалежність від інших людей щасливими? Відповідь на це питання надав унікальний проект, що розпочався в Гарвардському університеті (США) ще до Другої світової війни та тривав 75 років



ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ — ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Що робить нас щасливими? Чого потрібно прагнути, щоб жити краще? Які рішення протягом життя підвищують шанси бути щасливими, жити в злагоді з собою та світом, відчувати душевний комфорт та задоволення? Медіа-простір забитий порадами успішних та знаменитих, щасливих та гармонійних осіб, які розповідають, як треба жити, про що мріяти, як розставляти пріоритети. Але з людським досвідом, описаним постфактум, завжди є проблеми, навіть, якщо припустити, що автори книг про щастя дійсно щасливі та щирі. Наша пам'ять дуже вибіркова, ми забуваємо неприємні речі, в спогадах часто плутаємо причину та наслідок, а якісь прогалини в картині минулого домальовуємо, спираючись на теперішній світогляд. Отже, щоб зрозуміти, чому одна людина почувається щасливою, а інша — ні, необхідно неупереджено спостерігати за їхнім життям від дитинства до старості, аналізувати початкові обставини, прийняті рішення, оточення, простежити весь життєвий шлях. Саме так розмірковували вчені з Медичної школи Гарвардського університету, коли планували свій унікальний проект — «Гарвардське дослідження розвитку дорослих» («Study of Adult Development»).

«Гарвардське дослідження розвитку дорослих» можна вважати найдовшим дослідженням дорослого життя: кілька поколінь вчених 75 років спостерігали за життям 724 чоловіків, регулярно ставили їм питання про роботу, особисте життя, здоров'я, і при цьому гадки не мали, як складатимуться

їхні долі. Подібні проекти рідко тривають навіть десять років — або учасники йдуть, або фінансування припиняється, або автори проекту не мають зацікавлених послідовників, які б продовжили їхню справу. «Гарвардському дослідженню» повезло — воно пережило Другу світову та безліч криз.

Перший етап проекту тривав 75 років, близько 60 учасників дожили до його завершення. Зараз розпочинається другий етап проекту за участю 2000 дітей учасників першого етапу. Дослідження другого покоління має з'ясувати, як досвід дитячих років впливає на подальше життя, здоров'я, відчуття щастя в дорослому віці.

ЯК ЦЕ БУЛО?

Когортне «Гарвардське дослідження розвитку дорослих» стартувало в 1938 р. До першої когорти увійшли 268 другокурсників Гарвардського коледжу, всі чоловіки, віком від 17 до 21 року, діти із забезпечених родин. Всі вони закінчили коледж під час Другої світової війни та більшість побували на фронті. Друга когорта приєдналася в 1940 р. — це були хлопці з неблагополучних родин із найбідніших районів Бостона. Другу когорту зібрав Шелдон Глюк — американський кримінолог польського походження, який присвятив кар'єру вивченню причин підліткової злочинності. Когорта Глюка складалася з 456 хлопців віком від 12 до 16 років.

На початку проекту всі учасники були фізично здорові. Дослідники провели з кожним співбесіду, а також поспілкувалися з батьками. Потім протягом 75 років один раз на два роки всі учасники заповнювали анкети про

своє життя та хоча б один раз на 10 років мали очну співбесіду з дослідниками. Вчені також розмовляли з дітьми учасників, записували на відео їхні розмови з дружинами про родинні проблеми. Кожні п'ять років учасники проходили медичне обстеження; в останні десятиріччя проекту учасникам регулярно робили МРТ головного мозку.

Хтось із учасників став фабричним робітником або будівельником, хтось адвокатом, лікарем, сенатором. Дехто спився або захворів на шизофренію. Одні піднялися по соціальній драбині на самий верх, а інші, навпаки, скотилися на дно. Серед учасників були й відомі особистості, зокрема Бен Бредлі, випусковий редактор газети *Washington Post* (1972–1974), та Джон Кеннеді, 35-й президент США (1961–1963).

«...ДОБРІ СТОСУНКИ. КРАПКА»

«Отже, що ми дізналися? Які уроки винесли з десятків тисяч сторінок накопиченої інформації про їхнє життя? Так ось ці уроки — не про багатство або славу та не старанну роботу. Після 75 років дослідження стало цілком зрозуміло, що щасливішими та здоровішими нас роблять добрі стосунки. Крапка», — так в одній зі своїх лекцій підсумував результати проекту «Гарвардське дослідження розвитку дорослих» його четвертий керівник, психіатр, професор Роберт Уолдінгер. У тій самій лекції Р. Уолдінгер перерахував три головних уроки проекту.

Перший урок полягає в тому, що зв'язки з людьми дуже корисні, а самотність вбиває. Особи, у яких існує міцний зв'язок з родиною, друзями, громадою, більш щасливі та здорові і живуть довше, ніж ті, хто перебуває в добровільній чи вимушеній ізоляції. Самотні люди почуваються менш щасливими, їхнє здоров'я та функції мозку починають погіршуватися в більш ранньому віці, а тривалість їхнього життя коротша, ніж у несамотніх.

Другий урок — це якість відносин з людьми. Відомо, що можна бути самотнім у натовпі, у великій родині, в компанії друзів. Отже, справа не в кількості приятелів, не в тому, чи є у людини пара, а в якості відносин з цими людьми. «Гарвардське дослідження» показало, що життя в стані конфлікту дуже шкідливе для здоров'я, що родини без любові та злагоди можуть бути шкідливіші за самотність. В той же час гармонійна довірлива обстановка в родині є надійним захистом проти ударів долі, старіння та навіть болю.

Коли учасники дослідження досягли віку старше 80 років, вчені вирішили дізнатися, чи можуть якісь ознаки в 50 років вказувати на стан здоров'я та відчуття щастя в 80. Вони проаналізували дані учасників в 50-річному віці та виявили, що їхню долю у 80 років



Результати найтривалішого в світі дослідження однозначно свідчать про те, що щасливими почуваються ті, хто зробив ставку на відношення з родиною, друзями, колегами, громадою

вирішував не рівень холестерину, а те, наскільки добре склалися їхні відносини з оточуючими. Ті, хто був найбільше задоволений своїми відносинами у 50, виявилися найздоровішими та найщасливішими у 80 років. Останні розповідали, що навіть у хвилини сильного фізичного болю їх не полишає відчуття щастя.

Третім важливим уроком для дослідників стало те, що гарні відносини із оточуючими захищають не тільки тіло, а й мозок. Коли вам більше 80 років, міцна прив'язаність до іншої людини, довіра, можливість розраховувати на підтримку чоловіка або дружини в складні часи допомагають довше зберегти добру пам'ять та когнітивні функції. В той же час відсутність довіри та взаємодопомоги в родині підвищує ризик втрати пам'яті в більш ранньому віці. Дослідники вказують, що «добрі відносини» не означають ідеальних та абсолютно безмарних стосунків. Чоловік та дружина можуть регулярно гучно сваритися, але поки вони можуть розраховувати на підтримку свого партнера, головний мозок довше функціонує нормально.

ЩЕ КІЛЬКА СПОСТЕРЕЖЕНЬ

«Гарвардське дослідження» виявило ще багато цікавих закономірностей у тому, як складаються людські долі. Так, було встановлено, що щасливе та безтурботне дитинство має довготривалі наслідки, зокрема, сприяє простішому налагодженню та підтриманню теплих та довірливих відносин із оточуючими в дорослому віці.

Щасливе дитинство підвищує шанси, що у віці 80 років людина матиме гарні відносини в шлюбі та краще здоров'я. При цьому позитивно впливають добрі відносини дитини не тільки з батьками: довірливі та теплі відносини в дитинстві хоча б з одним братом або сестрою знижують ризик розвитку депресії у подальшому житті.

Проте, складне дитинство — без стабільної родини, у фінансовій скруті тощо — також має свої переваги. Такі люди зростають менш щасливими, але в середньому віці, на так званій стадії генеративності, коли з'являється бажання передавати свій досвід наступному поколінню, вони почуваються більш щасливими, впевненими та пристосованими, ніж їхні однолітки із безмарним дитинством. При цьому частям для таких людей є навчання та виховання молоді взагалі, а не лише власних дітей.

Важливим чинником, що впливає на здоров'я тіла й мозку протягом життя, зокрема в похилому віці, є вміння впоратися зі стресом. Роберт Уолдінгер зазначає, що «зрілі» методи подолання стресу — адаптація, альтруїзм, супресія та гумор — сприяють гарним стосункам з оточуючими, тоді як «незрілі» — заперечення, пасивно-агресивна поведінка, вихід із дії тощо — навпаки. Вміння людини конструктивно долати стрес полегшує оточуючим спілкування з нею та викликає бажання допомогти і підтримати. А це, своєю чергою, впливає і на відчуття щастя, і на здоров'я, як вже не раз зазначалося вище.

Результати «Гарвардського дослідження розвитку дорослих» здаються простими та очевидними. Але їхнє втілення в життя не таке вже й просте. Побудова соціальних відносин — складна робота, яка потребує часу, душевних зусиль, мудрості та терпіння. А підтримання добрих відносин в родині — це копітка повсякденна робота на все життя.

У наш швидкий час люди шукають простих рішень, легко заводять знайомства і так само легко забувають про них. Вони намагаються уникати відповідальності, зобов'язань, які накладають будь-які близькі стосунки. Молоді люди впевнені, що їх зроблять щасливими гроші, успіх, високий соціальний статус. Однак результати найтривалішого в світі дослідження однозначно свідчать про те, що щасливими почуваються ті, хто зробив ставку на відношення з родиною, друзями, колегами, громадою. «...Щасливішими та здоровішими нас роблять добрі стосунки. Крапка».

Тетяна Ткаченко, канд. біол. наук

При підготовці матеріалу використано лекцію Роберта Уолдінгера на конференції TEDxBeaconStreet (2015): https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness