**Дарение радует дольше, чем получение**

Радость от определенного события или деятельности уменьшается с каждым таким событием. Это феномен называется "гедонистической адаптацией". Но согласно исследованию, опубликованному в журнале PsychologicalScience, у этого правила может оказаться исключение – это (от)давание другим. В двух исследованиях американские психологи-исследователи EdO’Brien и SamanthaKassirer выяснили, что радость участников не уменьшается, или снижается медленнее, если они неоднократно раздают подарки, вместо того чтобы так же неоднократно их получать. В первом эксперименте студенты получали на протяжении пяти дней по $5, и от них требовалось потратить эти деньги на абсолютно то же самое. Участники рандомизированно были отнесены в группы, тратившие деньги либо на себя, либо на кого-то еще (напр., благотворительность). В конце каждого дня участники оценивали свой уровень радости. У 96 участников проявился четкий паттерн: тратившие деньги на себя сообщали о постепенном снижении радости в этот 5-дневный период. Но у тех, кто отдавал деньги другим радость оставалась на том же уровне. Второй эксперимент проводился онлайн, в нем участвовали 502 человека, которые должны были отыграть 10 раундов пазла со словами. За раунд они выигрывали 5 центов, которые они могли или оставить себе, или отдать на доброе дело. И вновь радость у отдававших снижалась намного медленнее, чем радость у оставлявших деньги себе. Авторы отмечают, что адаптация к чувству удовольствия и радости может иметь свою функцию: она мотивирует нас к поиску и обретению новых ресурсов. Почему же этого не происходит, когда мы отдаем что-то другим? Исследователи отмечают, что когда люди фокусируются на исходе, напр., получении оплаты, они могут легко сравнивать исход, что снижает их чувствительность к каждому такому переживанию. Когда же люди фокусируются на действии, напр., отдать на благотворительность, они могут меньше концентрироваться на сравнении и вместо этого переживать каждый акт дарения как уникальное событие, доставляющее радость. Кроме того, дарение помогает нам поддерживать нашу просоциальную репутацию, укреплять наше чувство социальной связанности и принадлежности.

Оригинал см.: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0956797617747648>

**по материалам: medicalxpress.com**