

Фіни щодня повторюють ці 4 фрази: вчені пояснили секрет найщасливішої країни

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 22 Червня 2026, 21:03 2 Mins Read — ПСИХОЛОГІЯ І СТОСУНКИ



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Фінляндія вже шість років поспіль очолює рейтинг найщасливіших країн світу. Дослідники з'ясували, які прості фрази допомагають їй жителям зберігати внутрішню рівновагу.

Про це пише [YourTango](#).

За даними Всесвітньої доповіді ООН про щастя, саме Фінляндія знову стала країною з найвищим рівнем благополуччя. Щоб зрозуміти причини такого феномену, психолог і дослідник Франк Мартела вивчив щоденні звички та мислення фінів.

Після аналізу він виділив чотири фрази, які, за його словами, формують особливий підхід до життя.

Перша з них звучить як "Щастя любить тишу". У фінській культурі не прийнято демонструвати свою радість напоказ або постійно порівнювати себе з іншими.

Саме порівняння, за словами експертів, часто руйнує внутрішній баланс. Опитування YourTango показало, що 73% людей пов'язують культуру постійних порівнянь із депресією та психологічними труднощами.

Друга фраза — "Песиміст ніколи не розчарується". Йдеться не про негативне мислення, а про готовність до труднощів.

Фіни вважають, що моральна підготовка до можливих невдач допомагає легше переживати складні періоди та краще керувати ситуацією.

Третій принцип звучить так: "Кожен — коваль свого щастя". Мартела пояснює, що у Фінляндії відповідальність за власне благополуччя вважають особистою справою кожного.

Водночас ця ідея не заперечує важливості підтримки від інших. Саме сильна соціальна система та взаємодопомога залишаються важливою частиною фінського суспільства.

Четверта фраза — "У когось є щастя, у всіх є літо". Вона нагадує про природну змінність життя.

Фіни вірять, що складні часи минають так само, як зима змінюється літом. Саме це вміння приймати те, що неможливо контролювати, допомагає їм залишатися спокійними навіть у непрості моменти.

Дослідники вважають, що саме такі прості життєві установки й формують ту стійкість, за яку Фінляндію вже роками називають найщасливішою країною світу.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

психологія Фінляндія щастя

Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це

Гроші впадуть з неба після того, як прочитаєш це

recreativ

Телеведучий Джеремі Кларксон повідомив, що у нього настала ремісія...

Конфлікт набирає обертів: Зеленський зробив різку заяву на адресу...

Скандал дійшов до Франції: чому через орден Зеленського посварилися...

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проєкт](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринська, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua