**Текст 1**

# Що ми знаємо про приховану шкоду домашніх завдань

Адаптований текст. Джерело: Сайт НУШ

Авторка тексту — Вікторія Горбунова, докторка психологічних наук, психотерапевтка

Як ви ставитеся до роботи, яку треба бра- ти додому й робити щодня допізна, ще й у вихідні та під час відпустки? І ні, не лише в період дедлайнів та не тому, що ви працюєте віддалено, чи через те, що робота — ваша любов і пристрасть. Ідеться про щодня і понаднормово — на шкоду сну, відпочинку, спілкуванню з родиною, розвагам, спорту, сніданку та вечері…

Відповідь очевидна. Але водночас не се- крет, що багато батьків і переважна біль- шість учителів уболівають саме за це для дітей — за домашні завдання.

Питання в тому, чи виконують діти до- машні завдання, щоб учитися жити, або вчаться і живуть для того, щоб виконувати домашні завдання.

Власне, якщо ми зважимо зміст завдань, час, який займає їхнє виконання, корис- ність для життя і розвитку необхідних у житті компетентностей, вплив на піз- навальний інтерес та мотивацію до нав- чання — здебільшого відповідь змусить задуматися. На жаль, переважно дітлахи в більшості українських шкіл навчаються і живуть своє дитинство для того, щоб ви- конувати домашні завдання.

## Золота середина

Золотий принцип «Що занадто — те не

## Місце для твоїх нотаток

майже в усьому: обмежуємо перегляд те- левізора, сидіння за комп’ютером, розмо- ви телефоном, поїдання солодощів, гулян- ня з друзями, купання, засмагання, навіть ранкових сонь будимо, щоб не заспались.

А от щодо навчання в нашій дорослій сві- домості вмикається геть інший принцип:

«Забагато не буває!».

У сполученні зі «Знання за плечима не но- сити» діти ризикують і часто отримують школотоксикоз — гостре отруєння шкіль- ним навчанням через його надлишковість та недозованість.

Дітлахи, які з ранку до вечора перебува- ють у школі, а потому ще й скніють над домашнім завданням під невтомним батьківським контролем, навряд чи від- чуватимуть тремку радість від засвоєння нових знань — радше бажання «зроби- ти та забути», щоб пошвидше зайнятися природними для їхнього віку справами: молодші школярі — гратися, підлітки — спілкуватися, юнаки і юнки — шукати себе та планувати майбутнє.

Візьмімо звичайний дитячий день і уваж- но гляньмо на нього: як він починається та чим завершується; скільки часу й сил займають сама школа, підготовка до уроків та виконання домашніх завдань, розмови про навчання, учителів, однокласників й інші справи.

Звісно, тут не може бути особливих норм, однак будь-які крайні позиції є сигналом для змін. Передозування школою, так само як і її усунення з життя дитини, — це погано. В ідеалі денний час має бути більш-менш збалансованим у частинах навчання, відпочинку, захоплення і допо- моги дорослим.

Якщо через велике навчальне наванта- ження в дитини не вистачає часу на догляд за собою та елементарні домашні обов’яз- ки — ризикуємо втратити помічника чи по- мічницю, стимулювати егоїзм і зневажливе

## Місце для твоїх нотаток

Якщо через школу немає часу, щоб пе- репочити, розслабитися, відірватися від шкільних завдань, може серйозно похит- нутися фізичне здоров’я, а також психоло- гічний добробут. Адже діти, які перевтом- люються, схильні до «втеч» у хворобу, щоб мати право не навчатися.

Якщо ж на догоду оцінкам страждає сфера дитячих захоплень і не лишається часу на активності, що дарують радість, — життя формалізується, зводиться до обов’язко- вих буденних речей, втрачає смак.

Сучасні батьки таки скаржаться на пере- вантаженість навчальної програми, заве- лику кількість уроків і домашніх завдань, говорять про те, що для виконання необ- хідного мінімуму треба вставати вдосвіта та лягати затемна, що вчителі вимагають і тиснуть. І самі діти, щоб не почуватися невдахами, скніють над підручниками чи цілодобово сидять у мережі.

Власне, тут важко говорити про єдино пра- вильну стратегію, адже традиційно скла- лося, що навчальну успішність сприйма- ють як щось найважливіше, до чого варто прагнути понад усе. Заради неї сліпнуть очі, псується шлунок, викривлюється хребет, вводять обмеження на спілкування з дру- зями, заборони на спорт і творчість, дітей навіть свіжого повітря лишають — «доки уроків не зробиш — на вулицю не вийдеш».

Якось я стала випадковим свідком нотації, яку мама читала маленькому школярику. У підсумку прозвучало таке: «Твоє головне завдання в житті нині — гарно вчитися!». Дуже хотілося наздогнати ту пару й сказати:

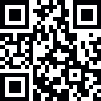
«Ні, ви не маєте рацію, його головне завдан- ня і особливо зараз — радіти життю!».

Власне, я пропоную кожній сімʼї відчути для себе ту межу, за якою обсяг навчання в житті дитини перестає бути корисним, позначити її та намагатися не переходити.

**Місце для твоїх нотаток**

**Текст 2**

# Домашнє завдання: користь чи шкода?

Джерело: EdEra

Авторка — Анна Ляшенко

Чи потрібні домашні завдання школярам і школяркам? Чи допоможуть години нав- чання вдома покращити оцінки й опану- вати матеріал? Дискусія про доцільність домашніх завдань точиться роками.

### Домашнє завдання в різних країнах

Скільки годин витрачають на домашнє завдання школярі й школярки зі всього світу? 2014 року Організація економіч- ного співробітництва та розвитку (ОЕСР) опублікувала дані країн, які беруть участь у міжнародному тестуванні PISA.

Виявилося, що найбільше часу за до- машніми завданнями проводять у Шан- хаї (Китай) — у середньому 14 годин на тиждень.

За Китаєм крокують росія, Казахстан, Син- гапур та Італія — у середньому сім годин домашніх завдань на тиждень.

Найменше навантаження мають фінські й корейські діти — трохи більш як дві години на тиждень.

Щоправда, з роками навантаження до- машнім завданням зменшується. Згідно зі статистикою ОЕСР, кількість годин, яку учнівство проводило за домашніми за- вданнями, 2012 року була меншою, ніж 2003 року (за винятком Австралії, Австрії

## Місце для твоїх нотаток

### Яка кількість годин домашнього завдання оптимальна

У тій самій статистиці ОЕСР зазначено, що чотири години домашніх завдань на тиждень — це оптимальне навантаження. А збільшення обсягу завдань понад цей час не дасть відчутних поліпшень у навчанні.

Однак, варто уважно ставитися до усе- реднених даних з різних країн. У Гонкон- гу одна додаткова година домашніх за- вдань збільшувала результат у тестуванні PISA на 17 балів. А у Швейцарії навпаки — збільшення навантаження призводило до погіршення результатів. То скільки ж усе-таки потрібно задавати домашнього завдання? І чи потрібно взагалі? Подиви- мося наукові дослідження.

### Чи потрібне домашнє завдання

2016 року вчителька Бренді Янг (Brandy Young) з Техасу вирішила відмовитися від домашніх завдань. Батьки однієї з її уче- ниць опублікували лист учительки у фей- сбуці. Згодом він набрав понад 68 тисяч перепостів і привернув увагу видань

«Time» та «USA Today».

У листі Бренді Янг зазначає: «Наука не змогла довести, що домашні завдання поліпшують успішність». Тому вона скасу- вала їх, а школярі й школярки мали лише закінчувати вдома те, що не встигли доро- бити в класі. Вільний час учителька пора- дила проводити за заняттями, які дійсно, за результатами досліджень, поліпшують успішність учнівства. Наприклад, повече- ряти з родиною, почитати, погратися на свіжому повітрі й рано лягти спати.

Але чи справді домашнім завданням можна знехтувати? 2006 року вчені з університету Дьюка (США) опублікува- ли огляд досліджень за 1987–2003 роки. Їхні результати доводять, що домашнє завдання поліпшує успішність учнівства в навчанні.

## Місце для твоїх нотаток

Позитивні зміни відчутніші в учнів і уче- ниць 7–12 класів американських шкіл і менш відчутні в учнівства 1–6 класів. Од- нак автори й авторки огляду зазначають, що всі дослідження мали недоліки дизай- нування експерименту.

Новіший метааналіз за 1986–2015 роки під- твердив попередні висновки. Проте, на відміну від попереднього аналізу, цей по- казав, що результати навчання відчутніше поліпшилися в учнів і учениць початкової та старшої шкіл і менше — в учнівства се- редньої школи.

2007 року науковий журнал «Educational Leadership» опублікував матеріал, в якому йдеться про позитивні й негативні ефекти від домашніх завдань. Звісно, за резуль- татами наукових досліджень. Зокрема, автори й авторки наводять дослідження Х. Купера — професора психології та ней- ронаук, який понад 25 років вивчає вплив домашніх завдань на дітей.

Х. Купер підтримує «правило 10 хвилин», поширене в американських школах. Згід- но з цим правилом, оптимальний обсяг часу на домашнє завдання — це 10 хвилин, помножені на рік навчання. Тобто 10 хви- лин для першого класу, 20 хвилин — для другого й так далі. Якщо домашнє завдан- ня передбачає читання, 10 хвилин можна збільшити до 15. До речі, йдеться про час для всіх домашніх завдань з усіх предметів.

Отже, домашнє завдання все-таки потріб- не для ефективнішого навчання, а його обсяг варіюють залежно від віку дітей. За тими ж рекомендаціями ОЕСР, до чо- тирьох годин домашніх завдань на тиж- день — цілком достатньо.

**Місце для твоїх нотаток**

**Текст 3**

# Чи потрібні домашні завдання в школі?

**Думки експертів**

Автор: Євген Лапін Джерело: УП.Життя

### ІВАННА КОБЕРНИК,

**співзасновниця ГО «Смарт освіта»**

Одна з функцій школи — навчити дитину вчитися. Відповідно необхідно навчити дитину вчитися самостійно, а не лише в умовах школи, коли є формувальне се- редовище.

Саме цю мету мали б виконувати до- машні завдання — вчити дитину само- стійно шукати, добирати, аналізувати, використовувати інформацію і як ре- зультат — застосовувати набуті знання та навички.

Сучасні технології та методики навчан- ня дають чимало нових можливостей, які без домашньої роботи не спрацьовують: наприклад, змішане навчання, або «пе- ревернутий клас», — коли діти мають оз- найомитися з теорією вдома, а на уроці відпрацьовувати практичні завдання.

Опанування частини матеріалу вдома вчить дитину самостійно керувати своїм часом, обирати місце й спосіб навчання, вибудо- вувати власний темп роботи — погодьтеся, це корисні навички для дорослого життя.

Іншу частину матеріалу учень чи учениця вивчає з учителем / учителькою, вчиться працювати в групі. Такий тип роботи ви- магає додаткових знань і вмінь від учи-

## Місце для твоїх нотаток

теля / учительки, але завдяки змішаному навчанню діти отримують змогу більш цілісно опановувати матеріал.

Узагалі інструмент сам по собі (у нашому випадку домашні завдання) не може бути негативним. Негативними можуть бути способи його застосування.

Якщо вчитель / вчителька просто пере- кладає свою роботу на учнівство й батьків, каже прочитати підручник, а на наступному уроці влаштовує перевірку — то він чи вона неякісно виконує свою роботу. І на мою думку, батьки не мають про це мовчати.

Також негативним уважаю переванта- ження дітей домашніми завданнями в початковій школі. Особливо безглуз- дими є однотипні й некорисні завдання в численних робочих зошитах.

У старших класах домашні завдання мо- жуть бути частиною навчання, якщо їх розумно розподілити.

### КАТЕРИНА ГОЛЬЦБЕРГ,

**дитяча психологиня**

Початкова школа — це період, коли ди- тина має полюбити школу. Зараз же до- машні завдання роблять усе, щоб дити- на зненавиділа школу. Ба більше, разом з дитиною школу ненавидять і батьки.

Батько — цербером стоїть над дитиною, дитина — нещасна, втомлена, не бажає це робити й не розуміє користь цього заняття, намагається щось зробити.

Це все завдає лише шкоди — взаєминам

«дитина-батьки» і відносинам «дитина- школа» та «школа-батьки».

Теоретично від домашніх завдань мож- на відмовитися, але за певних умов. Та нашій системі дуже важко це зробити. Адже, на жаль, школа звикла частину ро- боти звалювати на батьків.

Тож треба відразу усвідомлювати, що з боку школи буде величезний опір тако-

## Місце для твоїх нотаток

Ще одна проблема в тому, що домашні завдання стають частиною контролю над тим, щоб дитина не займалася чимось іншим — тим, що їй «не корисно».

Наприклад, не грала в комп’ютері. Мама каже: «Поки не зробиш домашнє завдан- ня, за комп’ютер не сідай!». Вона цим об- межує дитину.

Отже, зараз домашні завдання — це те, чим ми нібито можемо зайняти дітей:

«Давай, займайся». Хоча користі від них дуже мало. І ще менше її стає тоді, коли школяр чи школярка може всі відповіді швиденько знайти в інтернеті й просто переписати.

### БОГДАН ОЛЕКСАНДРУК,

**засновник і керівник приватної школи**

Якщо дитина проводить у школі цілий день, то домашні завдання стають тим, чим для дорослих робота вдома.

Чи ми хочемо стимулювати звичку по- стійно «овертаймити»? Це велике питан- ня. Імовірніше, ні.

З іншого боку, якщо дитина проводить у школі досить нетривалий час, то, звісно, вона не зможе більш глибоко розібра- тися в якомусь питанні, у неї немає часу попрактикуватися. Вона може отримати концептуальну основу, але не встигнути залишитися наодинці із завданням.

Узагалі я б уточнив питання: ми говоримо про домашні завдання чи про самостійну роботу?

Адже культура самостійної роботи дуже важлива. Часто дитина може гарно прояв- ляти себе в групі, команді, але коли зали- шається сам на сам з якоюсь проблемою, завданням, то може пасувати. Тож дуже важливо випрацьовувати вольові якості, уміння взяти й розвʼязати завдання.

Інша справа, що домашнє завдання все-таки має бути для дитини, а не бать-

## Місце для твоїх нотаток

ків. Це не має бути домашнє завдання для мами, тата чи бабусь-дідусів.

Я б не робив з цього висновки, що до- машнє завдання — це загалом щось не- гативне і його треба скасувати. Адже це корисний інструмент, який можна вико- ристовувати в зовсім інший спосіб.

Так, це негатив, якщо домашнє завдання є способом перевантажити дитину. Тоді це схоже на роботу вдома чи у вихідні.

Ми у своїй праці уникаємо роботи на ви- хідних, хоч іноді це не вдається. А тут ми змалку привчаємо дитину до того, що ви- хідні не є її персональним часом. Це час, коли вона має працювати, працювати й працювати. Причому працювати на чужі завдання, а не свої.

Другий негативний момент — якщо завдання спрямовано не на підвищення якості спілкування батьків і дітей, а на ви- конання завдання батьками для дитини.

Ми приходимо до парадоксальної ситуа- ції, коли результатом домашніх завдань є змагання батьків, а не робота дітей.

А з іншого боку, якщо ми будемо розгля- дати домашні завдання як дозовану ро- боту, причому роботу, яка підвищує якість взаємодії батьків і дітей, бо дитина може прийти до них із запитанням, проблемою і ті із задоволенням допоможуть, — це може дати більше точок дотику для них.

Я б ставив екзистенційне запитання: «На- віщо?». Якщо ми пропонуємо ту чи іншу логіку домашніх завдань, я б питав: «Чого ми хочемо цим досягти, заради чого це робимо?».

Або закликав би дійсно радикально обирати між чорним і білим: скасовува- ти домашні завдання або залишати. Я б усе-таки ставив запитання, в якій формі цей інструмент був би доцільним.

**Місце для твоїх нотаток**

**Текст 1**

# 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 міжна- родної конференції TED психіатр Роберт Волдінгер.

Він є керівником цього одного з найдов- ших в історії порівняльних досліджень. Волдінгер, який є автором багатьох нау- кових праць, кількох книжок і викладає як професор психіатрії в Гарвардській ме- дичній школі, — четвертий керівник дослі- дження за його 75-річну історію.

Під час виступу він навів дані одного з ос- танніх досліджень підлітків, яких запиту- вали про найважливіші цілі в житті. Тоді понад 80 % респондентів сказали, що це — стати багатим. Ще 50 % молодих людей від- повіли, що хочуть стати знаменитими.

Крім того, нам часто кажуть, що треба більше працювати, щоб досягти більшо- го. Складається враження, що це — саме те, що нам потрібно для доброго й щасли- вого 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 Гар- вардського університету, для якого впро-

## Місце для твоїх нотаток

довж 75 років учені стежили за життям 724 чоловіків.

З 1938 року науковці відстежували життя двох груп чоловіків. Учасники першої гру- пи долучилися до експерименту на друго- му 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 небла- гополучних сімей Бостона у 1930-х роках.

Коли вони ставали учасниками досліджен- ня, усіх цих підлітків проінтерв’ювали, про- вели медичне обстеження та опитали їхніх родичів.

Всі ці хлопці з часом стали працівниками заводів, юристами, будівельниками, лікаря- ми, 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, скану- ють мозок і роблять аналіз крові, записують розмови з дітьми і дружинами про життя цих чоловіків.

Найчіткіший меседж з цього 75-річного до- слідження полягає в наступному: хороші стосунки з людьми роблять нас щасливі- шими і здоровішими.

Дослідники зробили з цього експерименту

**три висновки**:

1. *Соціальні зв’язки корисні для нас, а самотність убиває.* Учасники експе- рименту, які мали сім’ї, друзів, нала- годжені контакти в спільнотах, були щасливішими, фізично здоровішими й прожили довше, ніж ті, у кого соці- альних зв’язків було мало.

Ті з учасників, які відчували більшу ізоляцію від інших людей, ніж хотіли б, були менш щасливими. Їхнє життя по- гіршувалося в середньому віці (і було коротшим загалом), а функції мозку

## Місце для твоїх нотаток

порушувалися раніше, ніж у тих, хто не був самотнім.

1. Відомо, що людина може бути самот- ньою і в натовпі та в шлюбі. Тож є дру- гий висновок, який зробили науковці та науковиці: *важлива не лише наяв- ність багатьох друзів чи партнера / партнерки, але і якість стосунків.*

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

Натомість теплі стосунки захищають від потрясінь. Найщасливіші з учасни- ків експерименту у 80-річному віці зі- знавалися, що навіть коли відчувають фізичний біль, їх не полишає відчуття щастя.

З іншого боку, ті, хто почувався не- щасним, відчували, що фізичний біль посилюється через поганий емоцій- ний стан.

1. Третій висновок дослідження стосу- ється 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 ча- сто сварилася, але обидва відчували, що можуть отримати підтримку від партнера / партнерки в складних си- туаціях, 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 вдоско- налювати впродовж усього життя. Ті з учасників, хто вкладав найбільше в розвиток стосунків в особистому житті, з друзями, з часом виявилися найщасливішими.

**Місце для твоїх нотаток**

**Текст 2**

# Попри війну: скільки українців вважають себе щасливими

Джерело: УП.Життя, КМІС, адаптовано

Авторка: Яна Осадча

Станом на вересень 2022 року 68% укра- їнців вважали себе щасливими. Попри понад пів року повномасштабної вій- ни показники майже не змінилися — у грудні 2021 року 71% громадян заявляли, що щасливі.

Про це свідчать результати опитування, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології 7–13 вересня.

Найвища кількість щасливих людей — на заході України: 77% проти 4% тих, хто не вважає себе таким. У Центральній Украї- ні — 68% проти 15%; на Півдні — 62% про- ти 15%; на Сході — 59% проти 22%. Водно- час самооцінка щастя є високою і серед внутрішніх переселенців (64% проти 17% таких, що не вважають себе щасли- вими) — людей, які евакуювалися із зон активних бойових дій, виїхали з окупації. Багато з них могли втратити житло.

**Володимир Паніотто** — соціолог, доктор філософських наук, генеральний директор Київського міжнародного інституту соці- ології, професор кафедри соціології Уні- верситету «Києво-Могилянська Академія».

### Коментар Паніотто до результатів опитування:

Результати нашого дослідження є, як і у вересні 2022 року, несподіваними. Як

## Місце для твоїх нотаток

люди можуть і далі бути щасливими, коли триває жахлива війна? Є кілька міркувань щодо цього.

По-перше, механізм формування ща- стя не є простим і лінійним. Наприклад, зростання достатку не завжди призводить до зростання рівня щастя. У США з 1985 до 2005 року реальний дохід населення зріс удвічі, а рівень щастя не змінився.

Річ у тому, що умовно рівень щастя можна представити як дріб, у чисельнику яко- го — рівень досягнень у широкому сенсі (матеріальна забезпеченість, творча ро- бота, кохана людина тощо), а в знаменни- ку — рівень посягань (наприклад, який рівень матеріальної забезпеченості лю- дина вважає достатнім).

Сам же рівень посягань формується за- лежно від рівня досягнень референтної групи респондента.

Як писав американський дослідник щастя Р. Лейард, люди не стають щасливішими, коли багатшим стає все суспільство. Люди стають щасливішими, коли стають багат- шими, ніж їхні сусіди.

Під час війни, коли страждають мільйони людей, рівень посягань (знаменник фор- мули щастя) значно знижується, і це ком- пенсує негаразди, які переживають люди. Зрозуміло, що ті, хто перебуває в зоні без- посередніх бойових дій, стають нещасними, але вони становлять лише кілька відсотків.

По-друге, на рівень щастя впливають багато чинників: наприклад, поведінка дітей, інтимні стосунки, взаємини з дру- зями тощо. І хоча матеріальні умови життя значно погіршилися і багато людей по- терпають від розлуки зі своїми сім’ями, є чинники, що підвищують рівень щастя.

Значно зросла згуртованість суспільства, зменшилися регіональні розбіжності, зросли цінність держави для населення України, взаємопідтримка, поліпшився соціально-психологічний клімат. Усе це підвищує рівень щастя українців.

**Місце для твоїх нотаток**

**Текст 3**

# Дослідник Метью Кіллінгсворт з’ясував, чи щастя дійсно в грошах

Джерело: ТСН

Авторка: Анастасія Курило (Адаптовано та доповнено)

Почуття радості й задоволення зростає пропорційно зростанню доходів: що ви- щий дохід у людини, то більше вона за- доволена життям. Такого висновку дій- шов доктор філософії з Пенсільванського університету Метью Кіллінгсворт, який досліджує причини людського щастя.

Як відомо, раніше низка досліджень вия- вила, що є певна межа доходів, після якої відчуття щастя не зростає. Для американ- ців ця межа — 75 000 доларів на рік.

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

Опитані могли відзначати позитивні (впевненість, гарний настрій, натхнення, зацікавленість, гордість) і негативні емо- ції, 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».

Кіллінгсворт проаналізував майже два мільйони відповідей, які дали понад 33 ти- сячі американців і американок працездат- ного віку, що мають роботу. У результаті

## Місце для твоїх нотаток

виявилося, що жодного фінансового «по- рогу 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 біль- ше вплинуть на того, хто приносить до- дому 25 тисяч доларів на рік, ніж на того, хто заробляє 100 тисяч доларів.

На думку Кіллінгсворта, попри попередні висновки про відчуття щастя на познач- ці «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 ро- боту в період кризи.

Метью Кіллінгсворт 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 прирівню- вали гроші до успіху, були менш щасли- вими, 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 усвідом- лювали повною мірою, але лише один з багатьох аспектів життя»,* — підсумував автор дослідження.

**Місце для твоїх нотаток**

**Текст 4**

**Як стимулювати виділення**

**«нейромедіаторів щастя» —**

**пояснює науковиця**

Джерело: Forbes.ua, адаптовано

Авторка: Тома Міроненко

На 40–50% щастя залежить від генетики, ще на 10–20% — від того, що нас оточує. 30–40% підконтрольні людині.

*«Більшість українців живе в травматичній чи посттравматичній ситуації,* — говорить кандидатка наук з біохімії Анастасія Ка- менська. — *У них виробляється все менше гормонів DOSE».*

DOSE — абревіатура для позначення го- ловних нейромедіаторів щастя: дофамі- ну, окситоцину, серотоніну й ендорфіну. Втрачаючи їх, людина почувається нещас- ною не лише тут і зараз: що менше за день виробляється серотоніну та дофаміну, то складніше почуватися щасливими й у на- ступні дні.

*«Ми можемо провести день, сидячи та скролячи стрічку новин, або зробити щось, що спричинить виділення “щасливих” гор- монів»,* — пояснює Каменська. Що саме можна зробити? Наприклад, побудувати графік звичок, які допомагають організму виділити позитивні нейромедіатори DOSE.

Для цього необхідно знати, які звички й дії провокують виділення певних нейро- медіаторів, та вбудувати їх у розклад дня. Буває, що кілька «щасливих» речовин уже виділяються в належному обсязі, — у цьо- му випадку Анастасія Каменська радить додати стимули для вироблення інших гормонів, щоб усі вони були в балансі.

## Місце для твоїх нотаток

*«Це дасть швидкий буст щастя в житті»,* — обіцяє біохімікиня.

Тож за що відповідають різні нейромеді- атори щастя і як підвищити їхній рівень?

### Дофамін

Дофамін викликає відчуття, що ви щось виграли, зрозуміли, отримали. Це відчуття маленької перемоги. Наприклад, коли ми читаємо в новинах, що ЗСУ розбили воро- га, це викликає прилив дофаміну.

Небезпека дофаміну в тому, що він може спричиняти залежність і зрештою люди- на припиняє відчувати його ефект. Без- думний скролінг стрічки, шкідлива їжа, біндж («запійний» перегляд) серіалів — типи діяльності, що збільшують виділення дофаміну й загрожують залежністю. Тож важливо отримувати цей нейромедіатор іншими шляхами.

### Окситоцин

Окситоцин упливає на організм довше за дофамін, і через це залежним від дофа- міну людям варто додати у свій розклад активності, пов’язані з окситоцином.

Що це за нейромедіатор? *«Він пов’яза- ний з побудовою довіри в стосунках між людьми: коли ви довіряєте іншим і від- чуваєте, що довіряють вам»,* — пояснює Анастасія Каменська. Під час війни він особливо важливий, бо дає відчуття без- пеки й мінімізує вплив кортизолу.

Найпростіший спосіб отримати оксито- цин — обійняти когось, кому ви довіряєте. Також можна погладити собаку чи кота.

### Серотонін

Серотонін — «соціальний» нейромедіатор, пов’язаний з відчуттям того, що вас пова- жають. *«Це впевненість у собі, своїх діях, у тому, що ти знаєш, як вижити, розумієш, що робити. Це загальне відчуття добро- буту»,* — розповідає науковиця.

## Місце для твоїх нотаток

Отримати серотонін допомагають сонце й фізичні вправи. Надійне джерело цього нейромедіатора — відчуття гордості за власні вчинки та справи. Вони можуть бути цілком повсякденними як, напри- клад, якісно зроблена робота або донейт.

«Дуже корисно завести звичку помічати протягом дня маленькі речі, якими ви пи- шатиметеся, — наголошує Анастасія Ка- менська. — Потрібні позитивне мислен- ня і фокус на невеликих, але важливих справах».

### Ендорфін

Цей нейромедіатор називають маскуваль- ником болю. Коли людина довго біжить, ендорфін виділяється наприкінці забігу й дає коротке відчуття ейфорії. Тож щоб спровокувати виділення ендорфіну, треба робити складні для вас фізичні вправи. Також на виділення ендорфіну позитивно впливають розтяжка, холодний душ, сміх і сльози.

### Усі чотири нейромедіатори DOSE

*«Мабуть, усі вже не можуть про неї чути, але добре працює медитація»,* — зазначає науковиця. Медитативні практики про- вокують виділення дофаміну, ендорфіну й серотоніну. Корисними будуть фізичні вправи. Спорт варто обирати такий, що подобається, але не дуже легкий: легкі вправи нічого не «вмикають» в організмі.

Окрім того, виділення «нейромедіаторів щастя» стимулює масаж. Спрацює навіть самомасаж невеликої ділянки тіла: об- личчя, зап’ястка, плечей. Виділенню ен- дорфіну, серотоніну й окситоцину також сприяє холодний душ.

Ще один спосіб «залучити» всі нейроме- діатори DOSE — слухати улюблену музику.

*«Щоб увімкнути кілька нейромедіаторів, це має бути пісня, яку ви знаєте, але яка ще залишається дещо новою»,* — пояснює Каменська. Так відбувається, наприклад,

## Місце для твоїх нотаток

коли чули пісню і знаєте кілька рядків, але не всі слова.

Увімкнути дофамін і серотонін допомага- ють практики вдячності. Якщо щоранку писати перелік речей, за які ви вдячні ми- нулому дню, це працюватиме на двох рів- нях: ви будете щасливі під час написання, а протягом дня повсякчас звертатимете увагу на те, за що можете подякувати на- ступного ранку.

**Місце для твоїх нотаток**