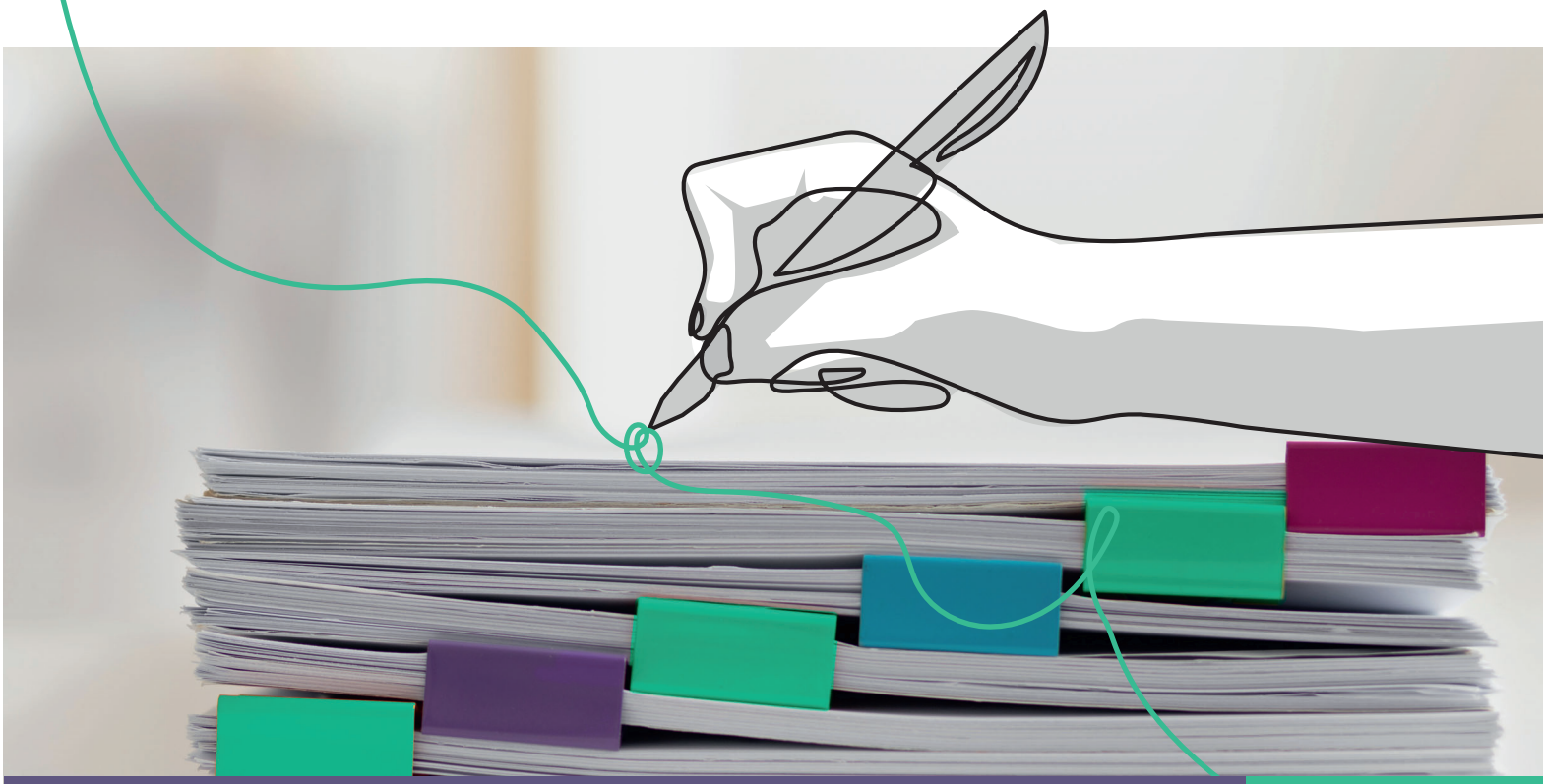

МОДУЛЬ 4

Поєднуємо докази й тезу

Пишемо есе

Робочий аркуш

ІНСТРУКЦІЇ

Етап 1.

Прочитай текст та занотуй власні міркування щодо прочитаного.

Далі обговори в парі з однокласником/однокласницею, відповідаючи на запитання:

- Про що розповідає цей текст?
- Що ти знаєш про тему, описану в тексті?
- Визнач тезу.
- Які аргументи ти знайшов/знайшла в тексті?

Етап 2.

Після обговорення в парі знову занотуй власні міркування:

- Якою зараз є твоя позиція?
- Вона змінилась після обговорення?
- Чи відрізнялись ваші відповіді у парі?

Обговори відповіді у групі.

Етап 3.

Повтори вправу з другим і третім текстами.

Етап 4.

Якою є твоя фінальна позиція?

Етап 5.

Сформулюй тезу (твердження) і напиши аргументи на її підтримку.

Спробуй додати до своєї аргументації інформацію із запропонованих текстів.

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 брати 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 секрет, що багато батьків і переважна більшість учителів уболівають саме за це для дітей — за домашні завдання.

Питання в тому, чи виконують діти домашні 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, корисність для життя і розвитку необхідних у житті компетентностей, вплив на пізнавальний інтерес та мотивацію до навчання — здебільшого відповідь змусить задуматися. На жаль, переважно дітлахи в більшості українських шкіл навчаються і живуть своє дитинство для того, щоб виконувати домашні завдання.

Золота середина

Золотий принцип «Що занадто — те не здорово!» ми застосовуємо щодо дітей

Місце для твоїх нотаток

майже в усьому: обмежуємо перегляд телевізора, сидіння за комп'ютером, розмови телефоном, поїдання солодощів, гуляння з друзями, купання, засмагання, навіть ранкових сонь будимо, щоб не заспались.

А от щодо навчання в нашій дорослій свідомості вмикається геть інший принцип: «Забагато не буває!».

У сполученні зі «Знання за плечима не носити» діти ризикують і часто отримують школотоксикоз — гостре отруєння шкільним навчанням через його надлишковість та недозованість.

Дітлахи, які з ранку до вечора перебувають у школі, а потому ще й скніють над домашнім завданням під невтомним батьківським контролем, навряд чи відчуватимуть тремку радість від засвоєння нових знань — радше бажання «зробити 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 уважно 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 допомоги дорослим.

Якщо через велике навчальне навантаження в дитини не вистачає часу на догляд за собою та елементарні домашні обов'язки — ризикуємо втратити помічника чи помічницю, стимулювати егоїзм і зневажливе ставлення до домашньої праці.

Місце для твоїх нотаток

Якщо через школу немає часу, щоб перепочити, розслабитися, відірватися від шкільних завдань, може серйозно похитнутися фізичне здоров'я, а також психологічний добробут. Адже діти, які перевтомлюються, 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'язкових буденних речей, втрачає смак.

Сучасні батьки таки скаржаться на перевантаженість навчальної програми, завелику кількість уроків і домашніх завдань, говорять про те, що для виконання необхідного 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 правильну стратегію, адже традиційно склалося, що навчальну успішність сприймають як щось найважливіше, до чого варто прагнути понад усе. Заради неї сліпнуть очі, псується шлунок, викривлюється хребет, вводять обмеження на спілкування з друзями, 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 завдання і особливо зараз — радіти життю!».

Власне, я пропоную кожній сім'ї 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 навчання вдома покращити оцінки й опанувати 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 економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР) опублікувала дані країн, які беруть участь у міжнародному тестуванні PISA.

Виявилося, що найбільше часу за домашніми завданнями проводять у Шанхаї (Китай) — у середньому 14 годин на тиждень.

За Китаєм крокують росія, Казахстан, Сингапур 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 домашнім завданням зменшується. Згідно зі статистикою ОЕСР, кількість годин, яку учнівство проводило за домашніми завданнями, 2012 року була меншою, ніж 2003 року (за винятком Австралії, Австрії та США).

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 усереднених даних з різних країн. У Гонконгу одна додаткова година домашніх завдань 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? Подивимося наукові дослідження.

Чи потрібне домашнє завдання

2016 року вчителька Бренді Янг (Brandy Young) з Техасу вирішила відмовитися від домашніх завдань. Батьки однієї з її учениць опублікували лист учительки у фейсбуці. 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 скасувала їх, а школярі й школярки мали лише закінчувати вдома те, що не встигли доробити в класі. Вільний час учителька порадила проводити за заняттями, які дійсно, за результатами досліджень, поліпшують успішність учнівства. Наприклад, повечеряти 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) опублікували 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 учениць 7–12 класів американських шкіл і менш відчутні в учнівства 1–6 класів. Однак автори й авторки огляду зазначають, що всі дослідження мали недоліки дизайнування експерименту.

Новіший метааналіз за 1986–2015 роки підтвердив попередні висновки. Проте, на відміну від попереднього аналізу, цей показав, що результати навчання відчутніше поліпшилися в учнів і учениць початкової та старшої шкіл і менше — в учнівства середньої школи.

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

Х. Купер підтримує «правило 10 хвилин», поширене в американських школах. Згідно з цим правилом, оптимальний обсяг часу на домашнє завдання — це 10 хвилин, помножені на рік навчання. Тобто 10 хвилин для першого класу, 20 хвилин — для другого й так далі. Якщо домашнє завдання 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 потрібне для ефективнішого навчання, а його обсяг варіюють залежно від віку дітей. За тими ж рекомендаціями ОЕСР, до чотирьох годин домашніх завдань на тиждень — цілком достатньо.

Місце для твоїх нотаток

Текст 3

Чи потрібні домашні завдання в школі? Думки експертів

Місце для твоїх нотаток

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 середовище.

Саме цю мету мали б виконувати домашні завдання — вчити дитину самостійно шукати, добирати, аналізувати, використовувати інформацію і як результат — застосовувати набуті знання та навички.

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

Опанування частини матеріалу вдома вчить дитину самостійно керувати своїм часом, обирати місце й спосіб навчання, вибудовувати 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 вимагає додаткових знань і вмінь від учи-

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 перекладає 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 перевантаження дітей домашніми завданнями в початковій школі. Особливо безглуздими є однотипні й некорисні завдання в численних робочих зошитах.

У старших класах домашні завдання можуть бути частиною навчання, якщо їх розумно розподілити.

КАТЕРИНА ГОЛЬЦБЕРГ,
дитяча психологиня

Початкова школа — це період, коли дитина має полюбити школу. Зараз же домашні завдання роблять усе, щоб дитина 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 можна відмовитися, але за певних умов. Та нашій системі дуже важко це зробити. Адже, на жаль, школа звикла частину роботи звалювати на батьків.

Тож треба відразу усвідомлювати, що з боку школи буде величезний опір такому рішенню. Батьки ж зітхнуть спокійно.

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 завдання, за комп'ютер не сідай!». Вона цим обмежує 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 постійно «овертаймити»? Це велике питання. Імовірніше, ні.

З іншого боку, якщо дитина проводить у школі досить нетривалий час, то, звісно, вона не зможе більш глибоко розібратися 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 проявляти себе в групі, команді, але коли залишається сам на сам з якоюсь проблемою, завданням, то може пасувати. Тож дуже важливо випрацьовувати вольові якості, уміння взяти й розв'язати 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 домашнє завдання — це загалом щось негативне і його треба скасувати. Адже це корисний інструмент, який можна використовувати 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 вихідних, хоч іноді це не вдається. А тут ми змалку привчаємо дитину до того, що вихідні 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 виконання завдання батьками для дитини.

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

А з іншого боку, якщо ми будемо розглядати домашні завдання як дозовану роботу, 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: «Навіщо?». 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: скасовувати 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 міжнародної конференції TED психіатр Роберт Волдінгер.

Він є керівником цього одного з найдовших в історії порівняльних досліджень. Волдінгер, який є автором багатьох наукових праць, кількох книжок і викладає як професор психіатрії в Гарвардській медичній школі, — четвертий керівник дослідження за його 75-річну історію.

Під час виступу він навів дані одного з останніх досліджень підлітків, яких запитували про найважливіші цілі в житті. Тоді понад 80 % респондентів сказали, що це — стати багатим. Ще 50 % молодих людей відповіли, що хочуть стати знаменитими.

Крім того, нам часто кажуть, що треба більше працювати, щоб досягти більшого. Складається враження, що це — саме те, що нам потрібно для доброго й щасливого 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 Гарвардського 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 групи долучилися до експерименту на другому 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 неблагополучних сімей Бостона у 1930-х роках.

Коли вони ставали учасниками дослідження, усіх цих підлітків проінтерв'ювали, провели медичне обстеження та опитали їхніх родичів.

Всі ці хлопці з часом стали працівниками заводів, юристами, будівельниками, лікарями, а один навіть став президентом США.

Раз на два роки їм надсилають запитання про їхнє життя. Але крім того, їх інтерв'ють вдома, аналізують їхні медичні дані, сканують мозок і роблять аналіз крові, записують розмови з дітьми і дружинами про життя цих чоловіків.

Найчіткіший меседж з цього 75-річного дослідження полягає в наступному: хороші стосунки з людьми роблять нас щасливішими і здоровішими.

Дослідники зробили з цього експерименту **три висновки**:

1. *Соціальні зв'язки корисні для нас, а самотність убиває.* Учасники експерименту, які мали сім'ї, друзів, налагоджені контакти в спільнотах, були щасливішими, фізично здоровішими й прожили довше, ніж ті, у кого соціальних зв'язків було мало.

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

Місце для твоїх нотаток

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

2. Відомо, що людина може бути самотньою і в натовпі та в шлюбі. Тож є другий висновок, який зробили науковці та науковиці: *важлива не лише наявність багатьох друзів чи партнера / партнерки, але і якість стосунків.*

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

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

З іншого боку, ті, хто почувався нещасним, відчували, що фізичний біль посилюється через поганий емоційний стан.

3. Третій висновок дослідження стосується 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 часто сварилася, але обидва відчували, що можуть отримати підтримку від партнера / партнерки в складних ситуаціях, 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 вдосконалювати 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% українців вважали себе щасливими. Попри понад пів року повномасштабної війни 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 Україні — 68% проти 15%; на Півдні — 62% проти 15%; на Сході — 59% проти 22%. Водночас самооцінка щастя є високою і серед внутрішніх переселенців (64% проти 17% таких, що не вважають себе щасливими) — 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 соціології, професор кафедри соціології Університету «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 щастя 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 якого — рівень досягнень у широкому сенсі (матеріальна забезпеченість, творча робота, кохана людина тощо), а в знаменнику — рівень посягань (наприклад, який рівень матеріальної забезпеченості людина вважає достатнім).

Сам же рівень посягань формується залежно 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 багатшими, ніж їхні сусіди.

Під час війни, коли страждають мільйони людей, рівень посягань (знаменник формули щастя) значно знижується, і це компенсує негаразди, які переживають люди. Зрозуміло, що ті, хто перебуває в зоні безпосередніх 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 друзями тощо. І хоча матеріальні умови життя значно погіршилися і багато людей потерпають 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 вищий дохід у людини, то більше вона задоволена життям. Такого висновку дійшов доктор філософії з Пенсільванського університету Метью Кіллінгсворт, 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».

Кіллінгсворт проаналізував майже два мільйони відповідей, які дали понад 33 тисячі американців і американок працездатного віку, що мають роботу. У результаті

Місце для твоїх нотаток

виявилося, 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 Кіллінгсворта, 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 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 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.

Місце для твоїх нотаток

Текст 4

Як стимулювати виділення «нейромедіаторів щастя» — пояснює науковиця

Джерело: Forbes.ua, адаптовано
Авторка: Тома Мироненко

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 Каменська. — *У них виробляється все менше гормонів DOSE».*

DOSE — абревіатура для позначення головних нейромедіаторів щастя: дофаміну, окситоцину, серотоніну й ендорфіну. Втрачаючи їх, людина почувається нещасною не лише тут і зараз: що менше за день виробляється серотоніну та дофаміну, то складніше почуватися щасливими й у наступні дні.

«Ми можемо провести день, сидячи та скролячи стрічку новин, або зробити щось, що спричинить виділення "щасливих" гормонів», — 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 нейромедіаторів, та вбудувати їх у розклад дня. Буває, що кілька «щасливих» речовин уже виділяються в належному обсязі, — у цьому 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 нейромедіатори 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 ворога, це викликає прилив дофаміну.

Небезпека дофаміну в тому, що він може спричиняти залежність і зрештою людина припиняє відчувати його ефект. Бездумний 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 дофаміну людям варто додати у свій розклад активності, пов'язані з окситоцином.

Що це за нейромедіатор? *«Він пов'язаний з побудовою довіри в стосунках між людьми: коли ви довіряєте іншим і відчуваєте, що довіряють вам»,* — пояснює Анастасія Каменська. Під час війни він особливо важливий, бо дає відчуття безпеки й мінімізує вплив кортизолу.

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

Серотонін

Серотонін — «соціальний» нейромедіатор, пов'язаний з відчуттям того, що вас поважають. *«Це впевненість у собі, своїх діях, у тому, що ти знаєш, як вижити, розумієш, що робити. Це загальне відчуття добробуту»,* — 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, наприклад, якісно зроблена робота або донейт. «Дуже корисно завести звичку помічати протягом дня маленькі речі, якими ви пишатиметеся, — наголошує Анастасія Каменська. — Потрібні позитивне мислення і фокус на невеликих, але важливих справах».

Ендорфін

Цей нейромедіатор називають маскувальником 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 провокують 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: обличчя, зап'ястка, плечей. Виділенню ендорфіну, серотоніну й окситоцину також сприяє холодний душ.

Ще один спосіб «залучити» всі нейромедіатори 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 допомагають практики вдячності. Якщо щоранку писати перелік речей, за які ви вдячні минулому дню, це працюватиме на двох рівнях: ви будете щасливі під час написання, а протягом дня повсякчас звертатимете увагу на те, за що можете подякувати наступного ранку.

Місце для твоїх нотаток