

Багато сварок, образ і непорозумінь виникає через розбіжності в поглядах на проведення вільного часу [1].

За умови коли немає довіри, виникає почуття ревнощів, яке вносить в сімейне життя багато неприємностей. Психологи стверджують, що здорове почуття ревнощів, а саме ревнощі в малих дозах – необхідний компонент любові. А от прояв ревнощів вже залежить від загального рівня культури людини, від почуття власної гідності, вміння керувати своїми емоціями.

Причин і приводів для виникнення конфліктних ситуацій стає значно більше з появою дитини в сім'ї. У подружжя з'являються нові нелегкі обов'язки по догляду за дитиною, її виховання. У зв'язку з цим у них суттєво обмежуються можливості для професійного росту, для реалізації своїх інтересів. Можливі зіткнення поглядів подружжя і їхніх батьків стосовно питань виховання дитини. У цей період втома дружини, пов'язана з доглядом за дитиною, може призвести до тимчасової дисгармонії сексуальних відносин [4].

Таким чином, можна стверджувати, що це ті причини конфліктів в молодих сім'ях, які найчастіше зустрічаються в науковій літературі, а саме: складність відносин між поколіннями, претензії на лідерство, поділ домашніх справ, економічні проблеми, проведення дозвілля, ревнощі і поява дитини в сім'ї.

#### **Список використаної літератури:**

1. Авсієвич М.Т., Мельник Л.И. Супружеские конфликты и пути их преодоления. – М.: Материал в помощь лектору, 1989. – 22 с.
2. Харчев А., Мацковский М. Современная семья и ее проблемы. А. Харчев, М. Мацковский. : Статистика, 1978. – 224 с.
3. Сисенко В.А. Подружні конфлікти / Сисенко В.А – М.: Думка, 1989. – 173с.
4. Шуман С.Г., Шуман В.П. Конфлікти в молодій сім'ї: причини, шляхи усунення. Мн.: Університетське, 1989. – 78 с.

**Науковий керівник:** к.психол.н., доцент Драгола Л.В.

**О. Кисленко**

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

## **ПСИХОЛОГІЯ ЩАСТЯ: ГОРМОНИ ЯКІ РОБЛЯТЬ НАС ЩАСЛИВИМИ**

На думку сучасних психологів, з огляду на високий темп життя людини, щоб отримати від життя все саме найкраще, важливо кожного дня, кожну годину, кожну хвилину витратити з користю. Однак наші думки не завжди зайняті потрібними нам речами. Ми не насолоджуємося прогулянкою по дорозі на роботу, а думаємо і тривожимося, якими ж словами зустріне нас керівник, нас турбує що з'їсти на обід або які оцінки в соціумі сьогодні отримаємо.

«Встановлено, що щастя – єдиний фактор людського досвіду, однак воно складається хоча б з 3 частин, незалежних факторів: задоволення життям, позитивні емоції і відсутність негативних»- стверджує Майкл Аргайл[2].

Для кожного з нас термін "щастя" інтерпретується по-різному. Ще Фрідріх Ніцше говорив: "Нещасною або щасливою людиною роблять тільки її думки, а не зовнішні обставини. Керуючи своїми думками, вона керує своїм щастям"[3].

В психології існують багато методів оцінки щастя, які є досить валідними, зокрема Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ, OxfordHappinessInventory 1989)[2]. За допомогою даного опитування можливо визначити наскільки людина відчуває себе щасливою. Однак, що відбувається коли ми відчуваємо щастя в нашому організмі?

Вчені звернули увагу на гормони, які допомагають нам в цьому. Наприклад, коли людина відчуває себе добре, мозок синтезує такі гормони, як дофамін, серетонін, окситоцин і ендорфін. Це так звані "гормони щастя", які виробляються при потребі у "боротьбі за виживання" (необхідність в їжі, безпеці і т.п.). Ці гормони активно синтезуються в ті моменти, коли мозок відчуває позитивні для нашого виживання дії.

Дофамін, гормон мотивації, створює відчуття радості від того, що людина знаходить щось необхідне. Крім того, дофамін мотивує на досягнення цілі, навіть якщо це пов'язано із затратою сили. Наприклад, футболіст отримує дофамін, коли забиває гол. Також не слід забувати, що гормон стресу та нервозності - це також дофамін. В той момент коли футболіст ще не забив гол, він відчуває напруженість у ході гри. Але мотивація, яка допомагає нам досягти цілі, страх за правильне виконання роботи, дозволяють отримати задоволення від процесу.

Гормон ендорфін створює так звану "ейфорію", формує відчуття легкості, та безтурботності. "Синтез ендорфіна запускає перш за все фізична біль. Ви можете впасти і швидко піднятися на ноги, думаючи, що з вами все гаразд, а потім усвідомити, що серйозно травмовані" – пояснює науковець Лоретта Граціано Бройнінг [1]. Ендорфін активно виробляється при заняттях спортом, зокрема пілатесом. Сміх також стимулює синтез ендорфіна, тому вчені радять не стримувати емоції в собі.

Гормон окситоцин – це безпека у колі собі подібних (соціальні зв'язки). Він мотивує на прояв довіри у відношенні до оточуючих людей і на те, що особисту безпеку краще забезпечити в групі, ніж поза нею. Головне не заганяти себе у комплекси, а навпаки, відчувати гордість за свої дії.

Серотонін забезпечує збільшення впевненості в собі. Коли людина досягає певного успіху, або конкретної цілі, вона стає впевненою в своїх силах.

Отже, всі гормони є досить важливими та пов'язаними між собою. Особливо показовою у контексті вище зазначеного є професійна діяльність спортсменів, зокрема у футболістів, які є командними гравцями. У них виробляється як дофамін, так і ендорфін (спортсмен, наприклад, може впасти, пошкодити ногу, але в нього є певна ціль яку він хоче досягти, тому відразу біль буде не помітна). Окситоцину цьому випадку буде виробляється під час командної гри, коли гравці відчувають, що вони не одні, вони в команді. Після успішної гри футболісти відчувають впевненість у собі, за те, що завдяки кожному з них команда прийшла до перемоги, тут і виробляється серотонін. Таким чином, можемо стверджувати, що вивчення впливу гормонів на емоційну сферу людини та на її фізичне благополуччя (відчуття щастя) є перспективним дослідницьким напрямком у галузі психології, зокрема у психофізіології.

#### **Список використаних джерел:**

1. Брейнінг Лоретта Граціано. Гормони щастя: Как приучить мозгы рабатывать серотонин, дофамин, эндорфини окситоцин. 2017. 320 с.
2. Аргайл Майкл. Психология счастья. Москва, 1990. 336 с.
3. Ницше Ф. Изречения и афоризмы. Злая мудрость. Москва, 2011. 70 с.

**Науковий керівник:** к. психол. н. Аврамченко С. М.

*А. І. Мулявка*

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького*

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СНОВИДІНЬ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ**

Інтерес людини до сновидінь триває досить тривалий період. Ще до нашої ери чаклуни, провидці приділяли велику увагу сновидінню, його тлумаченню та походженню. Тема сновидінь оповита містикою, таємницями, забобонами, релігією, віруваннями які діють і в наш час. Дослідження стародавньої культури таких народів як Буду (Кариби), Зулу (південь Африки), корінних шаманських поселень Азії, Сибіру і Далекого Сходу - дозволять узагальнити весь обсяг інформації до тез про те, що у сновидіннях душа людини залишає тіло і подорожує в просторі де може зустрічатися з душами інших людей, а також отримувати інформацію та досвід від померлих предків, героїв і духів за допомогою сновидінь [1].