

SEEKING THE WAY OF HAPPINESS. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF HIGH-SENSITIVE PEOPLE IN THE CONTEXT OF MODERN EDUCATIONAL SPACE

GUROVA Olga

In Happiness And Contemporary Society : Conference Proceedings Volume (Lviv, March, 20-21, 2020). Lviv: SPOLOM, 2020. P. 93-97.

ISBN 978-966-919-593-7

ШУКАННЯ ШЛЯХУ ЩАСТЯ. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИСОКОЧУТЛИВИХ ЛЮДЕЙ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

ГУРОВА Ольга

// Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.). – Львів : СПОЛОМ, 2020. – С. 93-97.

ISBN 978-966-919-593-7

GUROVA Olga

Junior researcher of the G.S. Kostiuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine
(Kyiv, Ukraine)

**SEEKING THE WAY OF HAPPINESS. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF
HIGH-SENSITIVE PEOPLE IN THE CONTEXT OF MODERN EDUCATIONAL
SPACE**

ГУРОВА Ольга

молодший науковий співробітник
Інституту психології імені Г.С.Костюка
НАПН України (Київ, Україна)

**ШУКАННЯ ШЛЯХУ ЩАСТЯ. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ВИСОКОЧУТЛИВИХ ЛЮДЕЙ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО
ПРОСТОРУ**

It is about the history of exploring the concept of happiness and how it relates to self-realization. The psychological features of a highly sensitive person are outlined. Attention is drawn to the problem of psychological assistance in the adaptation of HSP. The speech describes the features of non-institutionalized education from the point of view of the HSP - a highly sensitive person. The interconnection of the modern educational space and unique psychological features of the highly sensitive person as a journey in search of a happy life path of the individual in the context of non-institutionalized education are considered.

Поняття «щастя» завжди було і є неоднозначним і настільки важливим для кожного, що досі не вдається вивести однозначну «формулу щастя», а самою вдалою відповіддю здається «щастя - кожному своє». Ще в роботах філософів античності категорія щастя була однією з центральних. Багато поколінь учених намагалися вирішити питання про універсальність уявлень людини про щастя. Серед них такі як: «що таке щастя?» Хто з людей щасливіше іншого? Хто і чому стає щасливим? Як цього можна досягти? У якісь хвилини людина дійсно щасливий, про що він думає, що переживає при цьому? Не претендуючи на остаточне визначення категорії щастя, все ж слід зазначити, що це питання актуальне і сьогодні.

Звертаючись до історії вивчення щастя, серед його дослідників можна знайти таких вчених як Аристотель, Сенека, Гельвецій, Фома Аквінський, Р. Декарт, І. Кант, Б. Паскаль. Л. Ландау намагався пояснити проблему щастя з точки зору наукової строгості і математичного досвіду. М. В. Бахтін розглядав щастя як антропологічну проблему. Французький філософ Блез Паскаль стверджував, що всі люди прагнуть до щастя – з цього правила немає винятків; способи у них різні, але мета одна. Людська воля спрямована на досягнення лише цієї мети. Він вважав, що щастя – спонукальний мотив будь-яких вчинків будь-якої людини. Найбільш змістовний опис проблеми щастя представлено в роботах американського психолога М. Аргайла [1], який спробував представити максимально повну

феноменологію даної категорії. С.Л.Рубинштейн вважав, що співвідношення між конкретними мотивами і результатами їх діяльності визначає щастя людини і задоволення, яке він отримує від життя. Щастя, на його думку, має прийти «само собою», як похідний результат «справи життя» особистості.

Серед сучасних вітчизняних та зарубіжних робіт можна відзначити дослідження К. Роджерса, А. Кемпбелла, Ф. Конверса, Н.Бредберна, Х. Кентрила, Р. Вілсона, Едда Динера. Щастя як задоволеність (суб'єктивне благополуччя) розглядали такі вчені як Брендстеттер, М. Фордис, А. Бек, Мак-Кеннелл. Л. Джозеф, Т. Льюїс, Ф. Ендрюс, Р.Шаміонов, І. Горбаль, В. Духневич, Л. Сохань, Т. Титаренко.

Поняття щастя є одним із найважливіших понять філософії Г.Сковороди. Український Сократ стверджує, що «немає солодшого для людини і немає потрібнішого, як щастя; немає і легшого за це» [6]. Бути щасливим, каже високоосвічений філософ, це значить пізнати, знайти самого себе.

Самореалізація набагато важливіше, ніж пошуки щастя, впевнений філософ Мішель Лакруа. В своєму інтерв'ю він доводить, що процес самореалізації передбачає зусилля, спрямовані на самовдосконалення. Який веде до почуття щастя. Згадаймо подібний вислів Фрідріха Ніцше: «Стань тим, хто ти є».

«Самореалізація виходить швидше з перфекціонізму, чим є прагнення до щастя,» - продовжує Лакруа, і розглядає блаженство, щастя як мотив і мета всіх устремлінь. Він наводить цікаві приклади: «Тим не менш, прикладаючи зусилля, щоб реалізувати себе, я зовсім не відмовляюся від щастя. Воно в підсумку прийде – як доповнення, як винагороду за мою роботу. Це певний «життєвий проект», який передбачає послідовність і завзятість. «Мене визначає мій проект», – писав Жан-Поль Сартр. Щоб самореалізуватися, треба захотіти досягти якоїсь мети в якій би то не було галузі. Способів особистої реалізації безліч! Загальна риса у них одна – дія. Дія необхідно для самореалізації. Як казав письменник Андре Мальро, «ми є сума наших вчинків». Життя, що складається лише з безперервної низки моментів споглядання («нехай все йде як іде»), була б неповноцінною»[11].

Складні суб'єктивні шляхи шукання щастя. Кожен раз неповторні і унікальні для кожної людини. Особливу увагу є сенс звернути на проблему всебічної уваги та психологічної допомоги в адаптації в побуті, в питаннях освіти, роботи та відпочинку високочутливим людям, які потерпають від численних стресів та інформаційного та емоційного перенавантаження в сучасному буремному світі.

Високочутливі люди (**HSP** - *Highly Sensitive Person*) мають безліч як проблем, так і переваг. **Чутливість до сенсорної обробки (SPS)** - це темпераментна чи особистісна риса, що передбачає "підвищену чутливість центральної нервової системи та більш глибоку когнітивну обробку фізичних, соціальних та емоційних стимулів". Ця риса характеризується "тенденцією до" паузи для перевірки "в нових ситуаціях, більшою чутливістю до тонких подразників та залученням більш глибоких пізнавальних технологій обробки для використання копінг-дій, які визначаються підвищеною емоційною реактивністю, як позитивною, так і негативною. Людина з особливо високим рівнем SPS вважається **високочутливою людиною (HSP)**. Терміни SPS та HSP були введені в середині 1990-х років психологами Елейн Арон та її чоловіком Артуром Ароном, які розробили анкету високочутливої шкали особи (HSPS), за якою вимірюють

SPS. Вони стверджують, що ознака - це не розлад, а вроджена стратегія виживання, яка має як переваги, так і недоліки [10].

Високочутливі люди, як правило, співчутливі, художньо творчі, інтуїтивні та чудово усвідомлюють потреби інших людей - настільки, що багато процвітають у кар'єрі як терапевти, консультанти, художники, музиканти та письменники. Але високочутливі люди також мають справу з перенапруженням, виснаженням та вигоранням, особливо з "поглинання" чи відчуття всіх емоційних підказок оточуючих людей. Сьогодні доктор Арон акцентує увагу на чотирьох основних рисах, що визначають високочутливу людину, представлену аббревіатурою **D.O.E.S.** Це глибина обробки (depth, генетична ознака) інформації, надмірне стимулювання (overstimulation), емпатія (або емоційна реактивність, empathy), чутливість до тонкощів (sensitive)[9].

Часто HSP ототожнюють з інтровертами чи емпатами. Але це не зовсім так. Інтроверти та високочутливі люди, безумовно, мають спільний ряд речей. Їм обом, як правило, потрібно більше часу для відновлення, ніж іншим. Саме тому їх легко плутати один з одним. Що характеризує високочутливу людину - це її емоційна реакція на стимул. Високочутливі люди мають більше рефлексії та емпатії до себе, але це не означає, що вони матимуть більш чутливі дофамінові рецептори. Іншими словами, інтроверти заряджаються краще, маючи час на самоті, оскільки їх відповіді на дофамін більш чутливі. Тим не менш, ти можеш бути інтровертним і не бути дуже чутливим.

Емпати дуже схожі на високочутливих тільки в одному: це люди, які надзвичайно усвідомлюють емоції оточуючих. Як результат, емпат може перейти від абсолютно щасливого до переповненого стресом, тривогою чи іншими почуттями просто тому, що хтось інший зайшов до кімнати. Більшість HSP кваліфікуються як емпати. В той же час, бути HSP означає бути більш чутливим до всього сенсорного подразнення, а не лише до емоцій.

Що потрібно високочутливим людям, щоб бути щасливими? Насамперед це їх індивідуальний спосіб життя, часто більш повільний, ніж у інших, трохи більше часу на прийняття рішень, час на прийняття будь-яких змін; можливість відпочинку у комфортному просторі після напруженого дня, достатній сон, харчування за розкладом (бо часто турбує голод), уникання кофеїну та алкоголю, красиве гармонічне оточення, контакт з природою, бо наше середовище впливає на нас. Їх надмірно чутлива нервова система поглинає велику кількість інформації одразу та обробляє її дуже швидко. Тому важлива можливість відреагувати купу емоцій, бо такі люди не тільки надзвичайно чутливі до стимуляції навколишнього середовища, а і вони також емоційно чутливі. Важливі близькі змістовні стосунки, м'який та здоровий, раціональний спосіб вирішень конфліктів. Справа з розлюченою людиною може бути надмірною для них, як і завдання шкоди іншому. Такі люди жадають сенсу та задумуються над екзистенційними речами у житті, тому важлива мета і напрям життя. HSP дуже потребують близьких людей, які вміють розуміти і поважати чутливу натуру, і захистити, в разі потреби, від надмірної стимуляції.

Високочутливі люди мають гостру потребу у творчості, де можуть реалізувати весь свій тонкий спектр емоцій, уявлень, спостережень на всіх рівнях життя. Щодо освіти – то в педагогічному процесі мети розвитку творчості

(вираження, опредмечування) і традиційні завдання навчання і виховання - є антиномічним. Педагогічна система, як відображення системи державної, має на меті, перш за все, адаптувати дітей до наявних соціальних умов життя. Цим досягається органічне пристосування дитини до соціальної дійсності, але при цьому блокується творче начало. Це переконливо показав В.С.Арсеньєв [1].

Вирішення цієї дилеми, розвиток креативності дітей і дорослих залишається глобальною проблемою сучасного світового освіти. Саме в процесі неінституалізованого навчання людина сама керує розвитком свого індивідуального освітнього простору. В такому випадку людина перетворюється в більш цілеспрямовану систему, в залежності від її актуальних потреб, а самореалізація і розвиток особистості засобами неінституалізованої освіти набуває актуальності.

Неінституалізована освіта, як одна з форм сучасного освітнього простору, органічно підходить, на наш погляд, для високочутливої людини з її особливостями. В такий спосіб людина може собі дозволити деяку несинхронність з темпоритмом загального життя та культури в цілому. Буде мати змогу більш широко та ефективно розвивати свої таланти, відкривати та помічати нові сенси, ідеї, деталі, дослухатись до своїх потреб та піклуватись про себе, щоб не перенавантажувати свій організм сенсорними подразниками. І в той же час бути корисними для суспільства як ніхто інший, використовуючи свою здібність до емпатії, враховуючи свою критичність, перфекціонізм і водночас втому від великої кількості контактів.

Правдиво твердження С.Д. Максименко, що перспектива життєвого шляху і усвідомлення способів її досягнення робить дії людини впевненими, цілеспрямованими, живить їх енергією. Відсутність життєвої перспективи або її втрата можуть викликати стан фрустрації, тобто порушення планів, зневіру, безнадію, розпач [5]. І саме бачення цієї перспективи, мета життя і зручні форми її реалізації і прокладають крок за кроком ту стежку, той процес, шлях шукання щастя. Самостійне навчання, творчий пошук методом проб і помилок і, одночасно, свідоме планування і моделювання якраз формують навички самоорганізації і спонукає до зростання та формування особистості в цілому.

Таким чином, неінституалізовану освіту може бути представлено як джерело, ресурс унікальних можливостей неформальної та інформальної сфери для індивідуального особистісного розвитку і самореалізації. У ньому знаходить відображення особистість з усіма її унікальними особливостями, розширюється простір для самоосвіти і творчої самореалізації, здійснюється залучення до особистісно значущих соціокультурних цінностей, вирішується проблеми відновлення фізичних і психічних сил, відпочинку та розваги, соціалізації і самоактуалізації, саморозвитку, за настановами Григорія Сковороди знаходження самого себе, та відчуття задоволення та щастя в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аргайл М. Психология счастья. – М.: Прогресс, 1990 - 336 с.
2. Арсеньев А.С. Проблема цели в воспитании и образовании. Цель в воспитании личности // Философско-психологические проблемы развития образования /Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1981. – С. 54–73.

3. Горбаль І. С. Психологічні кореляти суб'єктивного благополуччя / І. С. Горбаль // Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». – 2013. – Том 18. – Вип. 22. – Ч. 1. – Одеса: Астропринт, 2013.
4. Дяченко В.А., Мунасіпова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя студентської молоді //Актуальні проблеми психології: Екологічна психологія: збірник наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка/ гол ред. С.Д.Максименко. – Київ, 2018. –Т.VII – Вип. 45. – С.120-129.
5. Кузікова С. Саморозвиток особистості: суб'єктний підхід/ С. Кузікова// Психологія особистості. – 2013. – No 1(4).
6. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі : у 2 т. Т.1. : Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології : монографія / Сергій Дмитрович Максименко. – Київ : Форум, 2002. – 319 с.
7. Сковорода Г.С. Розмова про істинне щастя / Пер. укр. мовою, прим. В.О.Шевчука. – Харків: Прапор, 2002. – 280с.
8. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
9. Psychotherapy and the Highly Sensitive Person(1st Edition) Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients by Elaine N. Aron /Paperback, 288 Pages, Published 2010 by Routledge
10. The Highly Sensitive Person. How To Thrive When The World Overwhelms You by Elaine N. Aron Ph.D./256 Pages, Published 2020 by Citadel