

ДАВНЯ ФІЛОСОФІЯ ЩАСТЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ІНТЕРПРЕТАЦІЙ ЕВДЕМОНІСТИЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

THE ANCIENT PHILOSOPHY OF HAPPINESS AS A PRECONDITION FOR MODERN PSYCHOLOGICAL INTERPRETATIONS OF EUDAIMONIC WELL-BEING: A THEORETICAL ANALYSIS

У статті розглядається концепція евдемоністичного благополуччя як багатовимір-ного психологічного феномену, що має глибоке філософське підґрунтя та актуальне значення для сучасної психології. Евдемоністичне благополуччя розуміється як багатовимірне поняття, що розглядає щастя не як сукупність приємних переживань, а як глибинний стан особистісної реалізації, життя відповідно до чеснот, внутрішніх цінностей та екзистенційного сенсу. На відміну від гедоністичного підходу до розуміння щастя, що акцентує на короточасному задоволенні, евдемоністичне благополуччя пов'язане з процесом самоздійснення, розвитком моральної автономії, психологічної гнучкості, відповідального вибору та автентичності. Воно передбачає активну участь у значущій діяльності, стійкість до труднощів і здатність жити в гармонії з собою, іншими та світом. Автор пропонує розглядати евдемонію через три модуса: діяльнісний (що спирається на вчення Арістотеля про чесноти, мету життя й активну самореалізацію), життєстійкісний (заснованому на стоїчному ідеалі внутрішньої рівноваги, прийняття неминучого й емоційної витримки) та контемплативний (побудованому на східних практиках усвідомленості, трансценденції Его та культивуванні співчуття). У роботі здійснено порівняльний аналіз філософських витоків концепцій щастя із сучасними психологічними підходами: Self-Determination Theory, моделлю PERMA, теорію психологічного благополуччя К. Ріффа, когнітивно-поведінковою терапією, АСТ, ССТ, МВСТ та іншими. Особливу увагу приділено феноменології благополуччя: щастя у евдемоністичному ключі розуміється не як емоційне задоволення, а як глибине існування людини в згоді з власними цінностями, чеснотами та екзистенційною присутністю. Кожен з модусів евдемонії інтегрує етичні, духовні, поведінкові та емоційні виміри благополуччя. Кожен модус характеризується окремими критеріями: діяльнісний – ціннісною активністю, самореалізацією, автономією; життєстійкісний – емоційною регуляцією, стресостійкістю, прийняттям неминучого; контемплативний – усвідомленістю, присутністю, трансценденцією Его. Запропонований поділ модусів евдемонії може бути використаний як концептуальна основа в теоретичних та емпіричних дослідженнях благополуччя, в психотерапії, а також у контексті соціальних змін і екзистенційних викликів сучасності.

Ключові слова: щастя, евдемоністичне благополуччя, Арістотель, стоїцизм, усві-

домленість, самореалізація, психологічна гнучкість.

The article discusses the concept of eudaimonic well-being as a multidimensional psychological phenomenon that has a deep philosophical basis and is of great importance for modern psychology. Eudaimonic well-being is understood as a multidimensional concept that considers happiness not as a set of pleasant experiences, but as a deep state of personal fulfillment, living in accordance with virtues, inner values and existential meaning. In contrast to the hedonistic approach to understanding happiness, which emphasizes short-term satisfaction, eudaimonic well-being is associated with the process of self-actualization, the development of moral autonomy, psychological flexibility, responsible choice, and authenticity. It involves active participation in meaningful activities, resilience to difficulties, and the ability to live in harmony with oneself, others, and the world. The author proposes to consider eudaimonia through three modes: activity-based (based on Aristotle's teachings on virtue, the purpose of life, and active self-realization), resilience-based (based on the Stoic ideal of inner balance, acceptance of the inevitable, and emotional endurance), and contemplative (based on Eastern practices of mindfulness, ego transcendence, and compassion cultivation). The paper provides a comparative analysis of the philosophical origins of the concepts of happiness with modern psychological approaches: Self-Determination Theory, PERMA model, K. Ryff's theory of psychological well-being, cognitive behavioral therapy, ACT, CFT, MBCT, and others. Particular attention is paid to the phenomenology of well-being: happiness in the eudaimonic key is understood not as emotional satisfaction, but as a person's deep existence in harmony with his or her own values, virtues, and existential presence. Each of the eudaimonia modes integrates ethical, spiritual, behavioral, and emotional dimensions of well-being. Each modus is characterized by separate criteria: activity – value activity, self-realization, autonomy; resilience – emotional regulation, stress resistance, acceptance of the inevitable; contemplative – awareness, presence, transcendence of the Ego. The proposed division of eudaimonia modes can be used as a conceptual framework in theoretical and empirical studies of well-being, in psychotherapy, as well as in the context of social change and existential challenges of our time.

Key words: happiness, eudaimonic well-being, Aristotle, stoicism, awareness, self-realization, psychological flexibility.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.27>

Репецький А.Ю.
аспірант кафедри психології
Львівський національний університет
імені Івана Франка

Питання благополуччя, яке безпосередньо стосується основ кращого функціонування особистості, залишається ключовим у сучасних досліджен-

нях психології та філософії. Одним із підходів до вивчення цього явища є концепція евдемоністичного благополуччя (eudaimonic well-being). Вона

зосереджується на реалізації особистісного потенціалу, досягненні автентичності та дотриманні життєвих цінностей. Цей підхід можна проілюструвати у контрасті з гедоністичним, який акцентує увагу на отриманні задоволення та уникненні дискомфорту. Евдемоністичний підхід натомість спрямований на глибокий сенс життя та довготривалий розвиток.

Мета цієї статті – проаналізувати поняття евдемоністичного благополуччя через дослідження його філософських витоків та подальших концептуалізацій у контексті сучасної психологічної науки.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням потреби у суспільства в цілісному розумінні чинників, що сприяють стійкому психологічному благополуччю в умовах динамічних соціальних трансформацій, глобальної нестабільності та екзистенційної невизначеності. У відповідь на виклики сучасного світу – зокрема, пов'язані з війною, кризою ідентичності та зниженням рівня психічного здоров'я серед різних соціальних груп – постає потреба у нових концептуальних орієнтирах. Синтез філософських ідей з психологічними моделями відкриває можливості для створення більш глибоких підходів до підтримки психічного здоров'я, розвитку внутрішньої стійкості та особистісного зростання.

Наукова новизна дослідження полягає у формулюванні та обґрунтуванні трьох модусів евдемоністичного благополуччя – діяльнісного, життєстійкісного та контемплативного – на основі історико-філософських джерел (Аристотель, стоїки, буддизм) та виявленні їхньої відповідності сучасним психологічним моделям благополуччя (PWB, SDT, PERMA, ACT та ін.). Така систематизація дозволяє інтегрувати класичні уявлення про щастя у сучасний дискурс психологічного благополуччя.

Поняття евдемоністичного благополуччя у психології апелює до уявлення про щастя як реалізацію особистісного потенціалу, життя у злагоді з власними цінностями, чеснотами та сенсом. На відміну від гедоністичного підходу, що фокусується

на задоволенні та уникненні страждання, евдемоністичне благополуччя ґрунтується на глибших екзистенційних вимірах людського буття. У цій статті ми пропонуємо досліджувати це поняття крізь призму трьох модусів – діяльнісного, життєстійкісного та контемплативного:

- діяльнісний, що походить з Аристотелевого погляду на питання щастя;
- життєстійкісний (resilient), що корениться в поглядах та практиках стоїків;
- контемплативний (споглядальний), який орієнтується на досвід Східних мислителів, передусім буддистської традиції.

Такий поділ допомагає систематизувати та структурувати розмаїття ідей про те, яким чином особистість може досягти стану гармонійного розвитку та психологічного процвітання. Починаючи з античних мислителів, ці модуси благополуччя отримали подальший розвиток у сучасних напрямках психології.

Діяльнісний модус евдемоністичного благополуччя, насамперед, походить із аристотелівського уявлення про те, що евдемонія – це не просто стан, а активний процес самореалізації через чесноти та суспільно значущу діяльність. Загальні філософські витоки концепції евдемоністичного благополуччя беруть початок саме з ідеї, сформульованої Аристотелем.

У вченні давньогрецького філософа щастя визначається як діяльність, що узгоджується з чеснотами та забезпечує повну реалізацію людських можливостей. Аристотель вважав, що найвище благо для людини – це *eudaimonia* (евдемонія), що зазвичай перекладається як «щастя», «процвітання», «благополуччя». У Нікомаховій етиці він описує евдемонію не як суб'єктивне почуття, а як спосіб життя, який втілює чесноту. Щастя, на його думку, полягає у діяльному вираженні чесноти розумною душею протягом усього життя [9]. Інакше кажучи, евдемонія – це цілеспрямоване життя, присвячене розвитку чеснот і найкращих людських якостей [10]. Такий підхід пов'язує етику з психологією: жити добре означає жити доброчесно, розвиваючи моральні

Таблиця 1

Модуси евдемоністичного благополуччя: філософські витоки, сучасні психологічні відповідники та функціональні орієнтації

Модус/ Вимір	Філософські джерела	Сучасні теорії та напрямки	Орієнтація	Ключові поняття	Психологічні функції
Діяльнісний	Аристотель	Self-Determination Theory, PERMA, Ryff's PWB	Цінності → дія → розвиток	Чеснота, мета, самореалізація	Самоактуалізація, мотивація, автономія, досягнення
Життєстійкісний	Стоїки	CBT, resilience psychology	Ставлення → прийняття → стабільність	Чеснота, дихотомія контролю	Стресостійкість, когнітивна гнучкість, емоційна регуляція
Контемплативний	Буддизм, йога, даосизм	Mindfulness-based підходи, ACT (як інтеграція всіх модусів), CFT	Усвідомлення → присутність → звільнення	Усвідомленість, співчуття, спостережуваче Я	Прийняття, співчуття, метапізнання, психологічна гнучкість

αρετή (чесноти) та реалізуючи свій людський потенціал.

Низка сучасних психологічних теорій близькі до аристотелівського розуміння благополуччя як діяльнісної реалізації особистості. Так, Абрахам Маслоу у своїй гуманістичній теорії потреб помістив на вершину ієрархії потреб самоактуалізацію – прагнення «стати всім, чим людина може бути» [19]. Самоактуалізована особистість, за Маслоу, повністю реалізує свій творчий, інтелектуальний і соціальний потенціал, спираючись на внутрішні мотиви. Такий підхід до благополуччя напряду перегукується з евдемоністичною ідеєю життя відповідно до здібностей і чеснот. Невипадково дослідники відзначають очевидну схожість між концепцією евдемонії та ідеєю самоактуалізації Маслоу.

Ще один приклад сучасного діяльнісного розуміння евдемонії – це теорія благополуччя Мартіна Селігмана, засновника позитивної психології. Селігман увів поняття «процвітання» (*flourishing*) як концептуальний аналог евдемонії та запропонував модель PERMA, яка описує благополуччя через п'ять вимірів:

- Positive Emotions (позитивні емоції);
- Engagement (залученість, стан потоку);
- Relationships (міжособистісні стосунки);
- Meaning (сенси життя);
- Achievement (досягнення) [7].

У цій моделі лише один компонент безпосередньо пов'язаний із задоволенням (позитивні емоції), тоді як решта – залученість, сенс, досягнення, стосунки – відображають глибші та довготриваліші аспекти благополуччя, співзвучні з Аристотелівським розумінням усвідомленого і добродісного життя.

Подібним чином інші психологи розвивають поняття «психологічного благополуччя», акцентуючи увагу на таких аспектах, як особистісне зростання, автономія, цілеспрямованість, самоприйняття та позитивні зв'язки з іншими [15] – фактично описуючи щастя як реалізацію потенціалу та якісних стосунків, а не просто як отримання задоволення.

На думку Е. Десі та Р. Раяна (Теорія Самодефініції, SDT), найвищого рівня благополуччя людина досягає через задоволення трьох фундаментальних психологічних потреб:

- автономія (*autonomy*): відчуття, що поведінка людини є самовизначеною та узгодженою з її внутрішніми цінностями й інтересами;
- компетентність (*competence*): відчуття ефективності у взаємодії зі світом, прагнення до майстерності та професійного/особистісного зростання;
- пов'язаність (*relatedness*): відчуття близькості з іншими людьми, емоційної підтримки та залучення до спільноти або значущих соціальних стосунків.

SDT також розрізняє внутрішню мотивацію (коли діяльність здійснюється через щире зацікавлення і задоволення) та зовнішню мотивацію

(зумовлену винагородами або санкціями). Для довготривалого процвітання, яке узгоджується з евдемоністичним підходом до щастя, вирішальне значення має саме внутрішня мотивація [2].

У міру задоволення потреб в автономії, компетентності та пов'язаності людина демонструє оптимальне психологічне функціонування: зростає її креативність, здатність до самостійного вибору та підтримання глибоких відносин з іншими. Цей стан багато в чому відповідає античному уявленню про гармонійний розвиток чеснот і реалізацію потенціалу. У SDT, як і в аристотелівській етиці, реалізація автономії та компетентності потребує активної участі у практичних діях: людина, яка прагне компетентності, постійно вдосконалюється, опановує складніші завдання; автономія формується через реальні ситуації вибору та узгодження поведінки з власними цінностями.

Особливо примітним та важливим є соціальний компонент цієї теорії благополуччя, який теж зближує SDT з ідеями Аристотеля. Для Аристотеля евдемонія невіддільна від справедливих стосунків у полісі, від здатності до дружби та реалізації чеснот у соціальному житті. В SDT пов'язаність (*relatedness*) також є ключовою умовою благополуччя: відчуття підтримки та позитивних зв'язків із іншими дозволяє людині розкриватися, зростати й почуватися щасливою [13]. Таким чином, як антична, так і сучасна моделі підкреслюють, що процвітання людини неможливе без соціального контексту: благополуччя формується не лише через індивідуальні зусилля, а й у взаємодії з іншими.

Важливою теорією, що відображає діяльнісний аспект евдемонії, є модель психологічного благополуччя Керол Ріф. Сама авторка зазначає, що в її концепції простежується вплив ідей Аристотеля: вона напряду або опосередковано розвиває окремі елементи його розуміння щастя. Зокрема, компонент «особистісне зростання» в моделі К. Ріф акцентує увагу на необхідності активного розвитку здібностей і відкритості до нового досвіду. Це перегукується з аристотелівською ідеєю про втілення чесноти через практику (*praxis*), де щастя – це не фіксований стан, а процес постійного вдосконалення [14].

Інший вимір моделі – «мета в житті» – безпосередньо перегукується з аристотелівським поняттям *télos* (телос) – вищої мети або сенсу, заради якого людина живе [18]. Аристотель наголошував, що добродісні вчинки вимагають свідомого вибору (*proairesis*) та розсудливості (*phronesis*), тоді як дії, здійснені з примусу чи без роздумів, не формують чесноти й не ведуть до справжнього щастя. У К. Ріф ця ідея втілена в понятті «автономія»: справжнє благополуччя можливе лише тоді, коли поведінка особистості відповідає її внутрішнім цінностям, а не є наслідком зовнішнього тиску [16].

Соціальний аспект евдемонії також знаходить спільні риси в обох концепціях. Як ми вже згадували раніше, Аристотель вважав дружбу (*philia*)

невід'ємною складовою щасливого життя: добрі стосунки, засновані на взаємній доброзичливості та чеснотах, роблять життя повноцінним. У К. Ріф аналогічну ідею виражає вимір «позитивні стосунки з іншими», де здатність до теплих, щирих, взаємопідтримуючих контактів вважається одним з ключових індикаторів психологічного благополуччя [17].

Нарешті, вимір «екологічна майстерність» у К. Ріф співвідноситься з роллю практичного розуму/розсудливості (*фронезіс*) в етиці Аристотеля. Ця здатність діяти розважливо й адаптивно у змінних обставинах, зберігаючи гідність і чесноту, була важливою складовою думки давньогрецького філософа. Аристотель визнавав, що навіть доброчесна людина потребує певних зовнішніх благ, таких як здоров'я чи матеріальні умови, аби мати змогу реалізовувати чесноти у практиці. У К. Ріф це відображено в умінні ефективно взаємодіяти з оточенням і впливати на нього, не втрачаючи себе.

Однією з сучасних теорій, що тісно пов'язана з діяльним модусом евдемонії, є Eudaimonic Identity Theory, запропонована Ендрю Вотерманом (Andrew S. Waterman). Вона об'єднує концепції особистісного розвитку, ціннісного вибору та самореалізації в єдину структуру розуміння благополуччя та ідентичності. В основі цієї теорії – ідея про те, що істинна ідентичність людини формується через дії, які узгоджуються з її внутрішніми цінностями та потенціалом, тобто з тим, що можна назвати її «справжнім Я». Вотерман стверджує, що евдемонія виникає тоді, коли індивід бере участь у діяльності, що резонує з його сутністю і сприяє її реалізації [21, с. 678].

Ця концепція напряду апелює до аристотелівської ідеї енергії (*ἐνέργεια*) – тобто активного здійснення своєї природи через чесноти. Так само як у Аристотеля щастя полягає у діяльності душі згідно з чеснотою, так і у Вотермана щастя (eudaimonic happiness) – це процес становлення автентичної ідентичності через осмислені дії. На відміну від гедоністичного підходу, який фокусується на приємних переживаннях, Eudaimonic Identity Theory пропонує більш глибокий, екзистенційно й етично насичений погляд на добробут. Він полягає не у відчуттях, а в ціннісному виборі, відповідальності та особистісному зростанні. Вотерман підкреслює, що емоційне задоволення може бути наслідком, але не визначальною метою дій, що відповідають евдемонічному ідеалу [21, с. 679].

Як показує аналіз, діяльний модус евдемоністичного благополуччя має декілька детальних репрезентацій у сучасній психології. Його історико-філософське коріння простежується в ученні Аристотеля, де щастя (*εὐδαιμονία*) визначається як діяльне життя, що узгоджується з чеснотами, розумом і вищим призначенням людини (*telos*). Ця традиція знайшла глибоке продовження у низці сучасних концепцій психології добробуту, які, хоча й побудовані на емпіричному ґрунті, зберіга-

ють онтологічне й етичне ядро евдемоністичного погляду на питання щастя.

Виділимо критерії, за якими ми визначаємо діяльний модус евдемонії.

1. Благополуччя визначається не як емоційний стан, а як процес реалізації потенціалу – щастя розглядається не як пасивне переживання, а як активна участь у власному становленні.

2. Центральне значення мають дія, розвиток чеснот, ціннісні орієнтири й автономія вибору – добробут досягається через вільну й свідому діяльність, спрямовану на втілення внутрішніх принципів.

3. Автентичність, зростання та сенс постають як умови або результати самореалізації – особистість знаходить щастя в тому, щоб бути собою, розвиватися згідно з власною природою й відкривати глибший життєвий сенс.

4. Зв'язок із суспільним добром або міжособистісними стосунками – як частина етичного горизонту благополуччя – процвітання особистості мислиться у контексті спільноти, де реалізуються чесноти солідарності, дружби й відповідальності.

Евдемонія в діяльному модусі – це не пасивне переживання задоволення, а динамічне втілення потенціалу через осмислену, доброчесну й соціально відповідальну діяльність. Цей модус дозволяє поєднати філософські уявлення про «життя у згоді з природою» із сучасними емпіричними дослідженнями благополуччя, формуючи потужну методологічну рамку для особистісного та суспільного розвитку.

Життєстійкий модус (*resilient*) евдемоністичного благополуччя характеризується акцентом на здатності особистості витримувати життєві виклики та зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних чи травматичних обставинах. У межах античної філософської традиції цей підхід яскраво репрезентують стоїки. Вони вважали, що щастя досягається не завдяки зміні обставин, а через прийняття неминучого та розвиток внутрішньої витривалості. Справжню свободу, на їхню думку, можна здобути, звільнившись від надмірної залежності від зовнішніх речей. Подібні ідеї виявляються у психологічних теоріях резилієнтності, які досліджують, як людина може зростати й розвиватися після стресових подій, а також у техніках когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), що спрямовані на активну трансформацію мислення і переконань.

Античні стоїки – зокрема Епіктет, Сенека, Марк Аврелій – стверджували, що благо і щастя людини визначаються внутрішніми якостями: її чеснотами та мудрістю, а не зовнішніми обставинами. Жити «згідно з природою» для стоїка означає жити згідно з розумом і чеснотами. Вони вважали, що лише моральна поведінка є справжнім благом, тоді як зовнішні речі – багатство, статус, задоволення чи біль – належать до категорії байдужих (*adiaphora*), тобто таких, що не мають прямого стосунку до істинного благополуччя [1, с. 1863]. Таким чином, стоїчна евдемонія ґрунтується на культивуванні чес-

нот – розсудливості, мужності, справедливості та поміркованості – та на правильному відношенні до того, що не підлягає нашому контролю.

Позитивна психологія реабілітувала ідею моральних чеснот як фундаментального компонента людського процвітання. У фундаментальній праці «Character Strengths and Virtues» [12] було запропоновано класифікацію шести універсальних чеснот: мудрість, мужність, гуманність, справедливість, поміркованість та трансцендентність. Кожна з них розгортається через низку сильних сторін характеру, які, згідно з емпіричними даними авторів сприяють психологічному благополуччю, задоволеності життям і особистісному зростанню. Цей підхід концептуально близький до стоїчної етики, яка також трактувала щастя не як залежність від зовнішніх благ, а як внутрішню доброчесність, втілену у повсякденному житті. Стоїки визначали щастя як життя, що узгоджується з чеснотами розуму, стриманості, справедливості та мужності – чесноти, які мають прямі відповідники в моделі Петерсона та Селігмана. Таким чином, сучасна психологія чеснот у позитивній психології віддзеркалює античне уявлення про евдемонію як морально цілісне та осмислене життя.

Сучасна когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) безпосередньо спирається на ідеї, що мають витоки в стоїцизмі. Ще у 1960-х роках Альберт Елліс, засновник раціонально-емоційної поведінкової терапії (REBT) – попередника КПТ, – зазначав, що більшість його принципів були натхненні стоїчною філософією. Зокрема, Елліс часто цитував Епікрета, який писав: «Людей засмучують не події, а їхні уявлення про ці події» [1, с. 1861]. Ця думка лягла в основу когнітивної реструктуризації, коли терапевт допомагає клієнтові виявити й змінити ірраціональні переконання, що спричиняють дистрес.

Аарон Бек, засновник когнітивної терапії, також підкреслював схожість між стоїцизмом і своїм методом. Він стверджував, що зміна глибинних переконань особистості призводить до зміни емоційних реакцій – і тим самим підтверджував висновки, зроблені ще в давнину [1, с. 1864].

Аналіз історичних джерел свідчить, що значна кількість психотерапевтичних технік мають витоки у стоїцизмі як формі філософської терапії. Наприклад:

- промедитація лих (попереднє уявлення можливих труднощів) схожа на методи десенсибілізації та профілактики тривоги в КПТ;
- стоїчна практика щоденного самозвіту, аналогічна веденню рефлексивних журналів, що широко використовується в психотерапії;
- когнітивне переформулювання (*reframing*) відтворює стоїчну практику розгляду ситуації з позиції розуму і чесноти, а не страху чи емоційної реактивності.

Таким чином, спостерігається ідейна тяглість між стоїчною філософією – з її наголосом на саморефлексії, раціональному аналізу переконань

і внутрішній стійкості – та сучасними підходами когнітивно-поведінкової терапії. Особливо виразно ця тяглість проявляється в раціонально-емоційній терапії Альберта Елліса, що безпосередньо апелює до стоїчних принципів, зокрема до дихотомії контролю, сформульованої Епіктетом.

Серед виявів життєстійкісного модусу евдемонії особливу увагу заслуговують так звані терапії «третьої хвилі» когнітивно-поведінкової психотерапії. Йдеться передусім про терапію прийняття та відповідальності (ACT), а також діалектичну поведінкову терапію (DBT). Ці підходи розширюють фокус класичної КПТ, зміщуючи акцент із модифікації змісту думок на трансформацію ставлення до внутрішнього досвіду – через розвиток усвідомленості, прийняття, самоспівчуття та орієнтацію на цінності. Такі підходи добре узгоджуються з стоїчним уявленням про внутрішню свободу та витримку, де афекти, страждання та зовнішні обставини не є причиною неблагополуччя – усе залежить від нашої здатності розпізнати свої оціночні судження, прийняти неминуче й діяти відповідно до цінностей-чеснот. Зокрема, в ACT центральною є ідея психологічної гнучкості, яка проявляється у здатності приймати дискомфорт і при цьому залишатися вірним власним цінностям [3] – подібно до стоїчного ідеалу *prohairesis*, або внутрішньої свободи вибору.

У структурі ACT можна виділити кілька ключових процесів, які особливо тісно перегукуються з ідеями життєстійкості в стоїцизмі та сучасній психології.

1. Прийняття (*acceptance*): замість уникнення або пригнічення негативного досвіду, ACT пропонує відкрите і готове ставлення до болю, тривоги, втрат і невизначеності. Це відповідає стоїчному принципу «приймати те, що не залежить від нас».

2. Когнітивне розділення (*cognitive defusion*): людину навчають бачити думки не як факти, а як плінні психічні події, з якими не обов'язково зливатися. Подібна ідея лежить у серці стоїчного когнітивного дистанціювання та емоційної саморефлексії.

3. Контакт із теперішнім моментом (*present-moment attention*): увага до поточного досвіду без осуду або боротьби – це основа контемплативної саморегуляції, що водночас розвиває стійкість до афектів і внутрішню рівновагу.

Крім того, ACT – чи не єдиний сучасний підхід, який у своїй структурі органічно поєднує риси усіх трьох модусів евдемоністичного благополуччя, завдяки чому ACT можна розглядати як емпірично обґрунтовану інтегративну практичну модель евдемонії, де страждання стає не перешкодою, а умовою глибшого зв'язку з життям, сенсом і собою. Розгляд цього підходу у контексті евдемоністичного благополуччя потребує подальшого глибшого аналізу і дослідження.

Виділимо критерії, за якими ми визначаємо життєстійкісний модус евдемонії.

1. Благополуччя визначається як здатність зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу, втрати чи болю – щастя полягає у сталості й цілісності особистості, попри зовнішні виклики.

2. Центральне місце займає прийняття неминучого та здатність витримувати афекти – важливо не уникати страждання, а навчитися бути з ним у контакті без деструктивної реактивності.

3. Розвиток емоційної витримки, гнучкості та моральної автономії – благополуччя постає як результат внутрішнього тренування свідомого реагування на труднощі.

4. Моральна орієнтація як внутрішня опора в умовах змінності світу – етичні переконання, чесноти та цінності забезпечують стабільність і гідність перед обличчям непевності.

Контемплативний (споглядальний) модус євдемоністичного благополуччя вимагає окремого і поглибленого аналізу, з огляду на складність його теоретичного й практичного осмислення. Це передусім стосується критичного переосмислення західної апропріації східних філософських традицій, редукціоністського трактування їхніх практик, а також ширшого соціокультурного контексту – включно з історією колоніального підпорядкування, культурним расизмом, проблемами перекладу багатозначних термінів та специфікою передачі знань у традиційних духовних школах. У межах цієї статті ми лише окреслюємо загальні засади цього виміру, визнаючи необхідність більш глибокого міждисциплінарного дослідження.

У загальному сенсі, контемплативний модус (від лат. *contemplatio* – «споглядання») можна окреслити як шлях досягнення внутрішнього спокою, ясності, саморозкриття та екзистенційної свободи через практики усвідомленості у широкому контексті (*mindfulness*), зосередженості (*saṃātha*) та рефлексивного спостереження (*vipassanā*). Цей модус передбачає поступовий розпад ідентифікації з потоком думок, емоцій, наративів про себе. Особистість більше не визначається реактивністю або соціальними ролями, а розпізнає «споглядаюче Я» як простір відкритої свідомості. Це «Я», яке не прагне контролювати досвід, а здатне бути з ним у повній присутності, у спокої й доброзичливості. У цьому підході щастя не зводиться до інтенсивності позитивних емоцій чи задоволення потреб, а постає як глибока зміна відношення до себе, досвіду і світу, що розгортається у тиші внутрішньої присутності. У буддистському підході, ця трансформація описується як внутрішня реалізація безумовної свободи від афективного впливу зовнішньої стимуляції, тобто як форма глибинної євдемонії, яка не залежить від умовного щастя.

У сучасній психології цей модус дедалі більше осмислюється через:

- використання усвідомленості (*mindfulness*) як інструменту емоційної регуляції та підвищення благополуччя в MBSR [6];

- поєднання КПТ із практиками *mindfulness* для профілактики рецидивів депресії в рамках MBCT [20];

- розвиток compassion-based практик (наприклад, Compassion-Focused Therapy та Mindful Self-Compassion), які поєднують самоспівчуття, емпатію та внутрішню рівновагу [11];

- концепцію психологічної гнучкості, в основі яких лежать процеси усвідомленості та вимір «Споглядаючого Я» в Acceptance and Commitment Therapy (ACT) [3].

Ці підходи демонструють зростаючу інтеграцію східних традицій у західну науку про благополуччя, не як екзотичних технік релаксації, а як повноцінних онтологічних і етичних рамок, що дозволяють переосмислити саму природу щастя, страждання і людської реалізації.

Усвідомленість (*mindfulness*) є базовою практикою та водночас світоглядною основою контемплативного модусу євдемоністичного благополуччя. Вона передбачає уважну, неосудливу присутність у теперішньому моменті, що дозволяє людині помічати свої думки, емоції та тілесні відчуття як явища, а не як тотожні їй структури. Така зміна ставлення до досвіду веде до глибшого самопізнання, прийняття й поступового звільнення від автоматичних реакцій, які часто лежать в основі страждання.

Один із провідних дослідників і популяризаторів *mindfulness*, Джон Кабат-Зінн, визначав усвідомленість як «увагу, скеровану навмисно, у поточний момент і без осуду» – і саме ця здатність до усвідомленої присутності розглядається як ресурс для трансформації свідомості та культивування внутрішнього спокою, співчуття та психологічної стійкості [6, с. 4-5]. Таким чином, *mindfulness* є не лише інструментом для зниження стресу, а й глибинним шляхом розвитку споглядального виміру особистості.

Споглядаюче Я (*Self-as-Context*) – одна з центральних концепцій Acceptance and Commitment Therapy (ACT), яка має глибокі паралелі з контемплативним модусом євдемоністичного благополуччя. На відміну від концептуалізацій «Я» як сукупності рис або наративу, *Self-as-Context* позначає внутрішній простір усвідомлення, в якому виникають усі переживання, думки й емоції, але з яким особистість не тотожна. Це «Я» не реагує, не осуджує, не бореться – воно спостерігає, приймає і вміщує будь-який досвід, залишаючись незмінним [4]. Така позиція резонує з буддистським поглядом та природу «Я» та пов'язаним з цим розумінням досвідом медитативної присутності, де особистість більше не обмежена реактивними шаблонами, а постає як простір прийняття й ясності. Практика *Self-as-Context* дозволяє людині не зливатися з болем, не ототожнюватися з травматичними наративами, а залишатися в контакті з глибинною свідомістю, що спостерігає і не потребує захисту. Саме така здатність створює передумови для внутрішнього миру, екзистенційної свободи й етичної дії – основних ознак контемплативної євдемонії.

Принцип трансценденції «Его» і культивация станів доброзичливості, співчуття, внутрішнього безумовного прийняття є ще одним з ключових аспектів контемплативного модусу евдемонії. У цьому контексті щастя не зводиться до гедонічного задоволення чи контролю над зовнішніми обставинами, а постає як результат виходу за межі звичного «Его» – обмеженої, реактивної ідентичності, сконструйованої на основі страху, захисту й порівняння з іншими. Одним із напрямів, що безпосередньо втілює цю ідею в сучасній психотерапії, є терапія, зорієнтована на розвиток співчуття (Compassion-Focused Therapy, CFT), запропонована Полом Гілбертом. У CFT благополуччя розглядається як баланс трьох емоційних систем – загрози, винагороди та заспокоєння – де саме система заспокоєння активується через досвід співчуття. Центральним є поняття «compassionate self» – внутрішнього «Я», яке не зливається з емоційною боротьбою, а має здатність з мудрістю, турботою та силою спостерігати за стражданням і діяти, щоби його полегшити. Саме це, за даними численних досліджень CFT [8], корелює з підвищенням психологічного благополуччя, зменшенням сорому, тривоги, депресії та зростанням стійкості до болю.

Означимо критерії, за якими ми визнаємо контемплативний (споглядальний) модус.

1. Благополуччя визначається як внутрішній стан ясності, спокою та екзистенційної свободи – щастя розуміється як відчуття злиття з глибинним виміром існування, незалежно від зовнішніх факторів.

2. Центальною є практика усвідомленості, спостереження, рефлексії та медитативного самопізнання – шлях до благополуччя лежить через поглиблене споглядання досвіду.

3. Відмова від отождолення з емоціями, думками та образами «Я» – контемплативна евдемонія включає досвід «Я як свідомості», що спостерігає, а не діє.

4. Принцип трансценденції «Его» і культивация станів доброзичливості, співчуття, внутрішнього безумовного прийняття – щастя досягається через розширення ідентичності й вихід за межі індивідуальних реакцій.

Розгляд трьох модусів евдемонії – діяльнісного, життєстійкісного та контемплативного – дозволяє не лише краще зрозуміти багатовимірність цієї категорії, а й показує її методологічну продуктивність для сучасної психології. У діяльнісному модусі евдемонія постає як динаміка ціннісної реалізації потенціалу; у життєстійкісному – як практика внутрішнього балансу та адаптивності; а в контемплативному – як шлях виходу за межі егоцентричної перспективи до стану глибинного усвідомлення.

Таким чином, концепт евдемоністичного благополуччя постає не лише як історико-філософська конструкція або етичний ідеал, але й як потенційно

продуктивна теоретична рамка для інтеграції когнітивного, поведінкового, етичного та екзистенційного вимірів у дослідженні питання психологічного благополуччя. Застосування цього підходу сприяє перегляду сучасного розуміння благополуччя – не як суто суб'єктивного емоційного стану, а як тривалого процесу особистісного становлення та онтологічного самовияву, що передбачає поєднання ціннісної самореалізації з готовністю приймати невизначеність та складність людського досвіду. У психотерапевтичному контексті це відкриває шлях до більш цілісного розуміння психічного здоров'я, де суб'єктивна задоволеність доповнюється сенсом, автентичністю, прийняттям і внутрішньою збалансованістю.

Майбутні дослідження можуть розвивати цю класифікацію далі – зокрема, вивчаючи, як різні модуси евдемонії проявляються в особистісних структурах, культурних контекстах, або як змінюються у відповідь на виклики сучасності. Інтеграція філософської глибини та емпіричної валідності – саме той напрям, який має потенціал збагатити як гуманітарні, так і прикладні дисципліни. Дослідження також можуть зосередитися на емпіричній верифікації даної типології, зокрема за допомогою якісних методів (інтерпретативна феноменологія, нарративний аналіз), а також кількісних інструментів (шкалювання, факторний аналіз, лонгітюдні). Особливо перспективною є міждисциплінарна взаємодія філософії, психотерапії, культурології та когнітивної науки для глибшого осмислення та конкретизації феномену евдемонії в умовах постмодерної множинності. Таким чином, запропонована трикомпонентна модель евдемоністичного благополуччя слугує не лише евристичним інструментом, але й основою для формування нової концептуальної рамки благополуччя – такої, що здатна об'єднати етичний зміст з психологічною валідністю, а феноменологічну глибину – з практичною застосовністю.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Cavanna A.E. et al. The Western origins of mindfulness therapy in ancient Rome. *Neurological Sciences*. 2023. Vol. 44, № 6. P. 1861–1869.
2. Deci E.L., Ryan R.M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, № 4. P. 227–268.
3. Hayes S.C., Strosahl K.D., Wilson K.G. *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York : Guilford Press, 1999. P. 22–23.
4. Hayes S.C., Strosahl K.D., Wilson K.G. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2012. P. 62–63.
5. Javaid Z.K. et al. Eudaimonic Well-Being Among Young Adults: A Systematic Review of Influencing Factors and Outcomes. *Journal of Policy Research*. 2024. Vol. 10, № 2. P. 46–57.

6. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York : Delacorte, 1990. P. 4–19.
7. Kaczor C. Aristotle, Aquinas, and Seligman on Happiness. *Journal of Psychology and Christianity*. 2015. Vol. 34, № 3. P. 196–205.
8. Kirby J.N., Tellegen C.L., Steindl S.R. A Meta-Analysis of Compassion-Based Interventions: Current State of Knowledge and Future Directions. *Behavior Therapy*. 2017. Vol. 48, № 6. P. 778–792.
9. Kraut R. Aristotle's Ethics. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. 2022. URL: <https://plato.stanford.edu/archives/fall2022/entries/aristotle-ethics/>
10. Moore C. What is Eudaimonia? Aristotle and Eudaimonic Wellbeing. *Positive Psychology*. 2019. URL: <https://positivepsychology.com/what-is-eudaimonia/>
11. Neff K.D., Germer C.K. A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*. 2013. Vol. 69, № 1. P. 28–44.
12. Peterson C., Seligman M.E.P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford : Oxford University Press ; Washington, DC : American Psychological Association, 2004. P. 13–26.
13. Ryan R.M., Deci E.L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York : Guilford Press, 2017. P. 564.
14. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, № 6. P. 1069–1081.
15. Ryff C.D. Self Realization and Meaning Making in the Face of Adversity: A Eudaimonic Approach to Human Resilience. *Journal of Psychology in Africa*. 2014. Vol. 24, № 1. P. 1–12.
16. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, № 4. P. 719–727.
17. Ryff C.D., Singer B.H. Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9, № 1. P. 13–39.
18. Ryff C.D., Singer B.H. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9, № 1. P. 1–28.
19. Selva J. What Is Self-Actualization? Meaning, Theory + Examples. *Positive Psychology*. 2017. URL: <https://positivepsychology.com/self-actualization/>
20. Teasdale J.D., Segal Z.V., Williams J.M.G. et al. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000. Vol. 68, № 4. P. 615–623.
21. Waterman A.S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 64, № 4. P. 678–691.