

УДК 165.614:17.023.34

Гене́за щастя: філософсько-психологічний аналіз становлення феномена щастя

І. Бойко,

кандидатка психологічних наук,
доцентка, завідувачка кафедри психології,
комунальний заклад «Житомирський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти»
Житомирської обласної ради
e-mail: irenboyko60@gmail.com

Анотація. У статті здійснено комплексний аналіз щастя як наукового феномена – у філософському, психологічному та онтогенетичному вимірах. Простежено трансформацію уявлень про щастя від античного гедонізму та стоїцизму через евдемонізм Аристотеля і секулярну модель homo economicus доби Модерну до сучасної евдемонічної моделі homo eudamonicus. Проаналізовано основні наукові парадигми дослідження щастя – гедоністичну та евдемонічну, психологічного благополуччя (К. Ріфф), суб'єктивного благополуччя (Е. Дінер) та концепцію PERMA (М. Селігман). Окремо розглянуто онтогенетичну лінію генези щастя на основі емпіричного дослідження вікової динаміки уявлень про щастя (за матеріалами І. Білої), яке засвідчує рух від гедоністичних (афективних) до евдемоністичних (ціннісних) репрезентацій щастя протягом життя людини. Висвітлено специфіку українського контексту дослідження щастя в умовах війни та окреслено прикладні напрями впровадження щастяорієнтованого підходу в освіті та практиках підтримки психологічного благополуччя.

Ключові слова: щастя, генеза щастя, евдемонія, гедонізм, суб'єктивне благополуччя, homo eudamonicus, онтогенез щастя, позитивна психологія, щастяорієнтований підхід.

I. Boiko,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Psychology,
Municipal Institution «Zhytomyr Regional In-Service Teacher
Training Institute» of Zhytomyr Regional Council
e-mail: irenboyko60@gmail.com

Genesis of Happiness: A Philosophical and Psychological Analysis of the Formation of the Phenomenon of Happiness

Abstract. The article presents a comprehensive analysis of happiness as a scientific phenomenon – in philosophical, psychological, and ontogenetic dimensions. It traces the transformation of ideas about happiness from ancient hedonism and

stoicism through Aristotle's eudaimonism and the secular model of homo economicus of the Modern era to the contemporary eudaimonic model of homo eudaimonicus. The main scientific paradigms of happiness research are analyzed – the hedonistic and eudaimonic paradigms, psychological well-being (K. Ryff), subjective well-being (E. Diener), and the PERMA concept (M. Seligman). The ontogenetic line of the genesis of happiness is separately considered based on empirical research of the age dynamics of ideas about happiness (based on the materials of I. Bila), which demonstrates a movement from hedonistic (affective) to eudaimonic (value-based) representations of happiness throughout a person's life. The specifics of the Ukrainian context of happiness research in wartime conditions are highlighted, and applied directions for implementing a happiness-oriented approach in education and psychological well-being support practices are outlined.

Keywords: happiness, genesis of happiness, eudaimonia, hedonism, subjective well-being, homo eudaimonicus, ontogenesis of happiness, positive psychology, happiness-oriented approach.

Проблема щастя належить до тих небагатьох філософських і психологічних тем, що не втрачають своєї актуальності протягом усієї історії людської думки, водночас щоразу набуваючи нового змісту відповідно до історичного, культурного та соціального контексту. Щастя одночасно є предметом філософської рефлексії, об'єктом психологічного виміру та повсякденним переживанням кожної людини, що зумовлює складність його наукового аналізу. Термінологічна багатозначність – «щастя», «гедонізм», «суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя», «евдемонія», «задоволеність життям», «процвітання» (flourishing) – відображає не термінологічну плутанину, а реальну багатовимірність самого феномена.

Актуальність дослідження генези щастя посилюється кількома чинниками. По-перше, розвиток позитивної психології з кінця ХХ століття перетворив щастя з маргінальної теми на самостійний предмет систематичних емпіричних досліджень. По-друге, криза консюмеристської*, гедоністичної моделі благополуччя, яка домінувала в культурі Модерну, спонукає до пошуку нових – евдемонічних, ціннісно орієнтованих – моделей щастя.

По-третє, український контекст останніх років (пандемія COVID-19 та повномасштабна війна, розв'язана росією проти України) актуалізував питання про те, як людина зберігає здатність до щастя, психологічне благополуччя та осмисленого життя в умовах екзистенційної загрози.

Метою статті є комплексний аналіз генези щастя як феномена, що розгортається одночасно у трьох взаємопов'язаних площинах: історико-філософській (еволюція розуміння щастя від античності до сучасності), науково-психологічній (становлення дослідницьких парадигм щастя) та

**Консюмеризм (або споживачтво) – це суспільна ідеологія та спосіб життя, за яких купівля та використання товарів і послуг стають головним сенсом людини. У цьому світі успіх і щастя вимірюються кількістю речей. Також це слово означає рух на захист прав покупців.*

онтогенетичній (розвиток індивідуальних уявлень про щастя протягом життя людини). *Завданнями статті є:* 1) простежити основні етапи філософської трансформації концепту щастя; 2) дати характеристику сучасним психологічним моделям благополуччя; 3) проаналізувати емпіричні дані щодо вікової динаміки уявлень про щастя; 4) розкрити специфіку українського досвіду осмислення щастя в умовах війни; 5) окреслити прикладні напрями впровадження щастяорієнтованого підходу.

1. Філософська генеза поняття щастя: від античності до секулярного* модерну

1.1. Античні витоки: доля, атараксія та евдемонія

Етимологічно грецьке слово *εὐδαιμονία* («евдемонія») складається з коренів *eu* (добре) та *daimon* (дух, божество), що первісно означало прихильність доброго духу-охоронця, тобто *щастя як удачу*, дароване богами [1]. Саме у такому розумінні щастя постає у текстах Гесіода – як зовнішня, не залежна від людини обставина. Принципову трансформацію цього розуміння здійснив Аристотель, який змістив акцент із зовнішніх благ на внутрішні – чесноти, розумну діяльність душі, – а також замінив божественне втручання людською причетністю до власного щастя [1]. Відтоді евдемонія перестає бути даром і стає результатом досконалої, чесотної діяльності людини впродовж усього життя.

Паралельно з евдемоністичною традицією в елліністичній філософії розвивалися гедоністичний та стоїчний підходи до щастя. Епікурейська традиція вбачала щастя в атараксії – незворушності/непохитності духу, яка досягається через звільнення від зайвих бажань і страхів, зосередження на найважливіших принципах буття [2]. Фейєрбах надав щастю статусу універсальної характеристики усього живого: прагнення до щастя постає як первинне устремління будь-якої істоти, що живе й хоче існувати. Щастя у цьому трактуванні є нормальним, здоровим станом буття, за якого істота здатна безперешкодно задовольняти власні характерні потреби. Ця ідея опосередковано резонує з сучасними конституційним визнанням людини, її життя та здоров'я є найвищою соціальною цінністю, що засвідчує тяглість філософської традиції у сучасному правовому дискурсі [3].

1.2. Секуляторна модель Модерну: homo economicus і гедоністичний поворот

Принципово новий етап у генезі концепту щастя пов'язаний із процесом секуляризації, що розпочався у ранньомодерну добу. Секуляризація, за визначенням Ч. Тейлора, не означала витіснення релігії із життя людини, а радикально переорієнтувала цінності на «цей світ» (*saeculum*), гуманізувавши

*Секулярний – означає світський, не пов'язаний із церквою чи релігією. Це слово походить від латинського *saecularis* (світський, земний). Воно описує речі, явища чи суспільні сфери, які існують окремо від духовних чи релігійних впливів.

божественне й водночас надавши людському життю статусу найвищої, безумовної цінності [1]. Унаслідок цього щастя перетворилося на секулярну мету людського життя – «право на життя, свободу і прагнення щастя», закріплене у Декларації незалежності США, символізує кульмінацію цього процесу.

Модерне розуміння щастя принципово відрізняється від аристотелівського евдемонізму: замість чесноти у центр було поставлено *felicity* – задоволення бажань. Т. Гоббс у «Левіафані» визначав щастя (*felicity*) як безперервне процвітання, тобто постійне задоволення бажань, оскільки, за його словами, життя саме по собі є рухом і не може існувати без бажання [1]. Просвітницькі філософи та політичні економісти А. Сміт, Дж. Бентам розвинули цю лінію, увівши поняття «суспільного щастя» (*public happiness*) і затвердивши зовнішні блага та задоволення мірилом благополуччя. У теорії Дж. Бентама щастя, задоволення та корисність фактично ототожнювалися, а всі дії, зокрема урядові, мали оцінюватися за критерієм виробленого задоволення. Саме на цьому підґрунті сформувалася антропологічна модель *homo economicus* – гедоністичного суб'єкта, який прагне максимізувати задоволення та користь, використовуючи розум як інструмент досягнення мети, а гроші – як універсальний засіб забезпечення земного щастя. Ця модель домінувала в культурі й економічній теорії практично до кінця ХХ століття, спираючись на переконання, що зростання добробуту автоматично зробить людей щасливішими.

1.3. Криза гедоністичної моделі та поворот до евдемонізму: *homo eudaimonicus*

Наприкінці ХХ – на початку ХХІ століть гедоністична модель *homo economicus* зазнала очевидної кризи. Попри десятиліття сталого економічного зростання дослідження фіксують стагнацію чи навіть зниження суб'єктивного благополуччя населення розвинених країн паралельно зі зростанням залежностей, самотності та психологічних розладів. Консьюмеризм, замість задоволення потреб людини, почав генерувати нові потреби, перетворюючи гонитву за щастям на джерело ненаситності й розчарування.

Відповіддю на цю кризу стало відродження евдемонічної традиції – цього разу в секулярному, а не релігійному чи суто античному вигляді. У західній філософії ХХ–ХХІ століть евдемонічну теорію щастя розвивають А. Макінтайр, М. Нусбаум, Д. Гейброн, К. Гамільтон, Дж. Кекс та інші [1]. На їхній основі формується нова антропологічна модель – *homo eudaimonicus*, яку У. Луц-Пурій визначає як людину, що має свободу і мужність обирати власні цінності та вибудовувати життєвий план; яка вдосконалює власні чесноти, потенціал і навички; яка наважується визначити секулярну мету свого життя в межах цього світу та знаходить сенс у щоденній діяльності [1]. На відміну від *homo economicus*, для якого мірилом є накопичення й споживання, *homo eudaimonicus* інвестує час і ресурси в проєкти, спрямовані на інших, і переживає щастя не як мету гонитви, а як щоденний досвід.

Важливим внеском А. Макінтайра є включення в структуру евдемонії категорій практики (діяльності, у процесі якої людина набуває чеснот – мистецтво, наука, політика), наративу (усвідомлення власного життя як цілісної

історії) і традиції (історико-культурної вкоріненості морального суб'єкта). Сучасна евдемонія, за М. Селігманом, поєднує два з трьох типів благополуччя – «добре життя» (the good life), орієнтоване на розвиток власного потенціалу, якісні стосунки та особистісне зростання, і «змістовне життя» (the meaningful life), зосереджене на служінні чомусь більшому за самого себе [1]. Емпірична евдемонічна психологія підтверджує: стійке щастя й вища задоволеність життям пов'язані саме з етичною поведінкою та альтруїстичною діяльністю – соціальною активністю, турботою про інших, дбайливим ставленням до природи.

Показово, що модель homo eudaimonicus знаходить практичне втілення у сфері підприємництва – у формі соціального бізнесу (концепція нобелівського лауреата М. Юнуса) та корпоративної соціальної відповідальності, побудованої на принципі «потрійної нижньої лінії» (triple bottom line), яка враховує не лише прибуток, а й соціальний та екологічний ефект діяльності компанії [1].

2. Психологічна генеза: наукові парадигми дослідження щастя

2.1. Гедоністичний та евдемонічний підходи в позитивній психології

Психологічна наука успадкувала філософську дихотомію гедонізму й евдемонізму, перетворивши її на дві основні дослідницькі парадигми вивчення щастя. Гедоністичний підхід, представлений насамперед працями Е. Дінера, розглядає щастя як суб'єктивне благополуччя (subjective well-being) – переважання позитивного афекту над негативним у поєднанні з когнітивною оцінкою задоволеності життям загалом. За визначенням П. Кесебіра та Е. Дінера, основою суб'єктивного благополуччя є афективний баланс, що впливає на всі його складові: задоволення життям (глобальні особистісні судження про власне життя), задоволення важливими життєвими сферами (здоров'я, робота, шлюб), переважання позитивних емоцій та низький рівень негативного афекту [4].

Евдемонічний підхід, натомість, пов'язує щастя не з переживанням задоволення як таким, а з повноцінним, ціннісно наповненим функціонуванням особистості. Засновник позитивної психології М. Селігман на основі численних досліджень дійшов висновку, що переживання задоволеності життям ґрунтується на шести чеснотах, спільних практично для всіх народів: мудрості й знанні, мужності, людяності, справедливості, поміркованості та трансцендентності. Людина, яка усвідомлює власні чесноти та реалізує їх у кар'єрі, родині чи творчості, переживає справжнє, стійке задоволення життям.

2.2. Моделі психологічного благополуччя: К. Ріфф та PERMA

Одну з найвпливовіших сучасних моделей психологічного благополуччя запропонувала К. Ріфф, визначивши шість його компонентів: автономію (самостійність у прийнятті рішень і відповідальність за них), самоприйняття (позитивне ставлення до себе й власного життя), позитивні стосунки з іншими (доброту, довіру, емпатію), володіння навколишнім середовищем (здатність адекватно реагувати на життєві виклики), сенс життя (усвідомлення особистих цінностей і смислів) та особистісне зростання (відчуття самореалізації

й розвитку) [4]. К. Ріфф визначає психологічне благополуччя як інтегральну міру реалізації цих компонентів, що виявляється в переживанні задоволення та щастя.

Комплементарною є концептуальна модель PERMA М. Селігмана, яка охоплює п'ять аспектів процвітання: позитивні емоції (Positive emotion), залученість (Engagement), стосунки (Relationships), сенс (Meaning) та досягнення (Accomplishment). Ця модель зміцнює зв'язки людини з іншими та допомагає їй віднайти власний сенс життя, навчитися використовувати особисті сильні сторони в усіх сферах життєдіяльності.

Особливу роль у розумінні механізмів щастя відіграє концепція потоку (flow), розроблена М. Чіксентмігаї в теорії оптимального досвіду. Потік означає оптимальний стан внутрішньої мотивації, коли людина повністю занурена у виконувану діяльність, відчуває свободу, задоволення й радість, а час немовби зникає [4]. За М. Селігманом, стан потоку характеризується викликом ситуації (завдання має бути достатньо складним і вимагати навичок), ясністю мети, концентрацією, негайним зворотним зв'язком, повним зануренням у діяльність, відчуттям контролю та зникненням відчуття часу. Досвід потоку сприяє психологічному зростанню, розкриттю внутрішнього потенціалу особистості та є прикладом «аутотелічної діяльності», породженої внутрішньою мотивацією.

Прогностичні моделі психологічного благополуччя також указують на роль особистісної автономії, самовираження, креативності, цілеспрямованості та самоефективності. За результатами відповідних досліджень, найбільш значущими предикторами психологічного благополуччя є відданість (справі, стосункам), прийняття агресії (як частини реальності), адекватна самооцінка та очікуване ставлення інших [4].

2.3. Феноменологічно-персоналістичний вимір щастя

Окремий, значною мірою автономний напрям дослідження щастя представлений феноменологічною етикою, зокрема традицією, що спирається на ідеї Д. фон Гільдебранда. Український філософ Т. Добко у дисертаційному дослідженні «Щастя людської особи. Феноменологічне дослідження розкриття людської особи у досвіді щастя» [5] (захищене в Міжнародній академії філософії, Ліхтенштейн, 2003 р.; нострифіковане в Україні 2011 р. як кандидатська дисертація зі спеціальності «Етика») здійснив персоналістичний аналіз щастя, що суттєво доповнює як гедоністичну, так і суто євдемонічну лінії дослідження.

У цій традиції щастя розглядається не як суб'єктивне задоволення й не лише як реалізація потенціалу, а як результат «перебування в добрі» та досконалої ціннісної відповіді особистості на це добро. Ключовими для феноменологічного аналізу є категорії повноти самовіддання (справжній досвід щастя ґрунтується на самовідданні вищому благу) та спорідненості між благом і людською особою. Тобто щастя постає не як зовнішній додаток до життя людини, а як спосіб, у який розкривається сама сутність людської особи в її зв'язку з цінністю. Ця лінія аналізу зближує філософське розуміння щастя з класичною етикою чеснот, водночас акцентуючи не стільки діяльнісний (як в Аристотеля), скільки ціннісно-переживальний вимір досвіду щастя [5].

3. Онтогенез щастя: емпіричне дослідження вікової динаміки уявлень

3.1. *Методологічні засади дослідження*

Третій, значною мірою оригінальний вимір генези щастя розкривається в онтогенетичній площині, тобто в дослідженні того, як індивідуальні уявлення про щастя формуються та трансформуються протягом життя конкретної людини. Показовим у цьому сенсі є емпіричне дослідження І. Білої «Генеза щастя», яке фіксує індивідуально-особистісні особливості уявлень про щастя на різних вікових етапах з використанням проєктивної малюнкової методики.

Вибір графічного методу дослідження щастя обґрунтовується його високою проєктивністю та емоційною привабливістю для досліджуваних усіх вікових груп без винятку. Малюнок у єдиній формі поєднує образ, ставлення людини до світу та особистий досвід переживань, а сам процес малювання має психотерапевтичний ефект, дозволяючи індивіду позбутися особистісного напруження та виразити власне бачення щастя. У дослідженні респондентам пропонувалася уніфікована інструкція «Намалюй свою картину щастя» без обмежень у часі, а аналіз зосереджувався виключно на змістових, а не технічних характеристиках малюнків.

3.2. *Вікова динаміка уявлень про щастя*

Дослідження охопило кілька вікових груп – від дошкільного до дорослого віку – і виявило чітку якісну динаміку в змісті уявлень про щастя [6; 7; 8; 9]. Діти дошкільного віку, зображуючи щастя, переважно малюють сім'ю та родину, що засвідчує вирішальне значення для дитячого суб'єктивного благополуччя стосунків із матір'ю, батьком і близькими родичами, а також позитивного психологічного клімату в родині. Менша частина дошкільнят зображує власні інтереси (наприклад, тему космосу) або предмети, що покращують настрій (солодощі, прикраси, іграшки), а також домашніх тварин, які нерідко компенсують дефіцит спілкування у родині.

У молодшому шкільному віці образ сім'ї, близьких і дому надалі домінує в картинах щастя, проте поступово в зміст поняття включаються нав'язані соціумом матеріальні цінності – новий гаджет, гроші, машина, будинок. Тобто вже в молодшому шкільному віці діти, переймаючи «дорослі» критерії щастя, доповнюють ними власні автентичні уявлення, водночас продовжуючи цінувати те, що їх чують і приймають близькі й друзі.

Підлітковий вік демонструє подальший розвиток і диференціацію уявлень про щастя: у малюнках переважають хобі та захоплення (коні, боксерські рукавиці, машини, риболовля), а старші підлітки вже пов'язують щастя з родиною та матеріальними статками одночасно.

У юнацькому віці поняття щастя стає більш усвідомленим і визначеним щодо як афективних, так і ціннісних його складових. У малюнках з'являються романтичні партнери й атрибути «щасливого життя» (море, пальми, кабріолет), символічні образи (схід сонця як символ надії й відродження, метелики, повітряні кульки як символ радості, людина в позі лотоса як символ психічної стабільності), а також тема родини й дому.

Принципово важливою є тенденція, зафіксована в юнацькій та дорослій вибірках, які досліджувалися в умовах повномасштабної війни: тема миру набуває для багатьох респондентів статусу ключового складника щастя [6; 7; 8; 9]. Так, для більшості, щастя – це рідний дім, родина, море та мир в Україні; мир як найбільше щастя; респонденти зображують закоханих на тлі мирного міста, голуба й рук людей як символ миру, можливість «жити під мирним небом без ракет» у злагоді з родиною. Ця тенденція демонструє, як екзистенційна загроза війни трансформує зміст індивідуальних уявлень про щастя, висуваючи безпеку й мир на позицію базової, смислоутворювальної цінності.

У виборці дорослого віку (36–58 років) продовжує домінувати тема подружніх стосунків, теплої сімейної атмосфери та «ідеальних» стосунків, водночас з'являються більш абстрактні символічні образи – квітка, пелюстки якої символізують рідних і близьких, райдуга, зорі, захід сонця. Респонденти чоловічої статі частіше за жіночу вибірку прямо згадують у зв'язку зі щастям гроші й матеріальні цінності, поєднуючи їх, утім, із любов'ю/коханням, безпекою, повагою та самореалізацією.

3.3. *Вектор онтогенезу: від гедоністичного до евдемоністичного*

Узагальнюючи емпіричні дані, маємо підстави констатувати позитивний вектор розвитку уявлень про щастя в онтогенезі: від переважно гедоністичних (афективних) репрезентацій у ранньому віці – у бік евдемоністичних (ціннісних) репрезентацій у зрілому віці. Інакше кажучи, індивідуальний онтогенез уявлень про щастя структурно відтворює ту саму траєкторію, яку філософська й психологічна думка проходила історично, – рух від щастя як задоволення бажань і зовнішніх благ до щастя як реалізації цінностей, стосунків і сенсу; щастя має принципово суб'єктивний, індивідуально-особистісний характер, зміст якого залежить від сукупності чинників – віку, статі, соціальної ситуації розвитку, загального емоційного фону, середовища, у якому перебуває індивід, рівня потреб та міри їх задоволеності. Це методологічно важливий висновок: універсальні моделі благополуччя (PERMA, шкала К. Ріфф) описують структурні компоненти щастя, тоді як їхнє конкретне змістове наповнення завжди опосередковане індивідуальним і віковим досвідом людини.

4. Український контекст генези щастя: досвід війни та міждисциплінарного діалогу

4.1. *Щастя як цінність свободи в умовах війни*

Дослідження щастя в Україні останніх років розвивається в специфічному контексті – умовах повномасштабної війни, розв'язаної росією. Огляд матеріалів щорічної Міжнародної наукової конференції «Щастя та сучасне суспільство» (Львів, з 2020 р.; співорганізатор конференції кафедра новітньої історії України Київського національного університету імені Тараса Шевченка), проведених попри воєнний стан, засвідчує, що академічна спільнота свідомо перетворила конференцію на майданчик для міжнародної заяви про те, що у війні з агресором українці захищають право на щастя й свободу не лише для себе, а й для всього

демократичного світу [10]. Л. Ковач підсумував три наскрізні меседжі заходу: солідарність усього світу з Україною; необхідність витіснення консюмеризму мінімалізмом; потреба навчання молодого покоління щастю та розумінню нерозривної єдності щастя й мудрості [10]. Актуальним завданням перед українськими науковцями в умовах екзистенційної війни постає завдання переосмислення української історії та формування нового щастяорієнтованого історичного наративу, вільного від решток російських пропагандистських ідеологем.

У межах конференції війна постає не як перешкода дослідженню щастя, а як чинник формування специфічно українського варіанту евдемонічного щастя, фундаментом якого є свобода. Розглядалися й суміжні напрями: етична та біоетична проблематика, психологічний інструментарій підтримки ментального здоров'я та подолання стресу під час війни, нейропсихологічні дослідження щастя, а також економіка щастя – аналіз трансформації української економіки в умовах війни та моделювання щастяорієнтованої стратегії повоєнного відновлення.

4.2. *Інституційний вимір: Український інститут дослідження щастя*

З 2020 року системну міждисциплінарну роботу з дослідження феномена щастя в Україні координує громадська організація «Український інститут дослідження щастя», яка об'єднує дослідників у галузях філософії, психології, економіки, менеджменту, історії, педагогіки та медицини. Щорічна конференція, приурочена до Міжнародного дня щастя (20 березня), стала міжнародною платформою для міждисциплінарного обговорення феномену щастя крізь призму зміцнення демократії та розбудови громадянського суспільства [10]. Систематичне проведення конференції протягом років пандемії COVID-19 і повномасштабної війни само по собі є свідченням того, що дослідження щастя в українському науковому дискурсі є не абстрактно-академічною, а глибоко екзистенційно вкоріненою практикою.

5. Прикладні аспекти щастяорієнтованого підходу

5.1. *Стратегії розвитку щастя*

Прикладний вимір дослідження щастя ґрунтується на принциповій тезі сучасної психології: щастя можна розвивати через свідомі психологічні стратегії, а не лише пасивно сприймати його як наслідок зовнішніх обставин. У працях І. Білої, присвячених стратегіям і тактикам щастя, ідеться про те, що рівень щастя частково задається індивідуально (успадкованим темпераментальним «сетпойнтом»), частково залежить від зовнішніх умов, але значною мірою формується через власні зусилля та вольовий контроль особистості – теза, що спирається на класичну формулу М. Селігмана про відносну питому вагу генетичного, ситуативного та вольового чинників у структурі щастя.

Найефективнішим напрямом розвитку щастя дослідниця вважає формування оптимістичного світосприймання та адаптивних поведінкових навичок. Серед практичних засобів розвитку щастя називаються читання й обговорення притч, ігрові методи та спеціальні вправи для тренування

позитивних поведінкових стратегій. Окремо підкреслюється, що стрижневою стратегією розвитку щастя є вдячність – свідома практика фіксації та цінування позитивного досвіду. Важливим напрямом є також зниження надмірної залежності добробуту від грошей і формування навичок цінувати повсякденний досвід радості.

Узагальнено: щастя в психологічному сенсі постає не як стан, а як навичка і спосіб життя, які можна цілеспрямовано розвивати через практичні вправи, ставлення до себе, якість взаємодії з іншими та регулярну практику вдячності.

5.2. Щастяорієнтована освіта

Логічним прикладним продовженням теоретичного аналізу моделі homo eudaimonicus є концепція щастяорієнтованої освіти, розроблена У. Луц-Пурій [1]. Авторка виходить із того, що сучасна система освіти має бути переорієнтована на нові цілі: якщо традиційна школа готує дітей до конкуренції за знаннями, які дедалі ефективніше відтворюють машини, то освіта майбутнього повинна навчати того, чого машина ніколи не зможе повторити, – цінностей, віри в себе, самостійного мислення, командної роботи та турботи про інших [1].

Метою щастяорієнтованої освіти є навчання дітей досягати щастя саме через суспільно корисну діяльність, а не через накопичення чи споживання. Пропонована методика передбачає опанування дитиною «часового континууму щастя»: минулого (формування щасливих спогадів через спільну діяльність класу – свята, поїздки, важливі події, які фіксуються, наприклад, у форматі «Журналу щасливих спогадів»); теперішнього (командна робота, під час якої дитина переживає відчуття приналежності, залученості й підтримки); майбутнього (проектна діяльність, яка розвиває уяву, креативність, навички планування часу та дозволяє пережити «дофаміновий» тип щастя від допитливості, мотивації й досягнення цілей).

5.2. Ментальне здоров'я, вдячність і психологічне благополуччя як складові прикладної моделі

Прикладна цінність евдемонічного підходу підтверджується й тим, що Всесвітня організація охорони здоров'я безпосередньо пов'язує визначення ментального здоров'я зі щастям: ментальне здоров'я визначається як стан щастя та добробуту, у якому людина реалізує свої творчі здібності, здатна протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя [9; 11; 12]. У сучасному українському освітньому й педагогічному дискурсі проблема ментального здоров'я педагогів і здобувачів освіти в умовах воєнного стану, реформи Нової української школи та хронічного стресу дедалі частіше розглядається саме в парадигмі феліксології (науки про щастя), позитивної психології та психології благополуччя, що засвідчує практичну затребуваність евдемонічної моделі не лише в академічному, а й у прикладному, освітньо-психологічному контексті. Прикладом такої практики слугує курс «Уроки щастя», який впроваджено в українських закладах освіти з вересня 2024 року в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» [13]. Цей курс базується на американській програмі соціально-емоційного навчання Well-Being та адаптований вітчизняними фахівцями. Він не є окремим обов'язковим

шкільним предметом з оцінюванням, а знання та навички інтегрують у навчальний процес або проводять як позакласні заняття.

Феліксологічна компетентність учителя – це інтегрована професійна якість педагога, що визначає його здатність бути щасливим у професії та навчати культурі щастя своїх учнів [14; 15]. Поняття походить від феліксології (науки про щастя) та набуло особливої актуальності в контексті концепції Нової української школи (НУШ). Воно передбачає створення гармонійного, психологічно безпечного та емоційно комфортного освітнього середовища (у стилі концепцій на кшталт «х'юге») та ґрунтується: на принципі «щасливий учитель – щасливі діти» (стресостійкий і задоволений життям учитель формує здорову атмосферу в класі); на протидії вигоранню (це спонукає педагога до вдосконалення та пошуку нових інструментів для саморегуляції, балансу між роботою та особистим життям (Work-Life Balance); на екологізації навчання (замість авторитарного тиску пріоритетом стає емоційний інтелект, взаємоповага та радість від спільного процесу пізнання).

Педагоги розвивають цю компетентність через впровадження специфічних практик: «х'юге»-педагогіка – оформлення затишного освітнього простору (світло, зони відпочинку), проведення уроків-чаювань, використання теплих візуальних матеріалів; рефлексивні хвилинки – щоденні вправи на вдячність, фіксацію позитивних моментів за день разом з учнями; технології арттерапії – використання музики, малювання, казкотерапії для зняття психологічної напруги під час занять.

Таким чином, прикладний вимір генези щастя утворює цілісний цикл: філософське й психологічне осмислення євдемонії трансформується у конкретні техніки й стратегії (вдячність, оптимістичне мислення, практика потоку), інституціоналізується в освітніх моделях (щастяорієнтована освіта) та інтегрується в системи охорони психічного здоров'я – тобто рухається від абстрактної теорії до конкретної повсякденної практики.

5.4. Методичні рекомендації щодо застосування онтогенетичних даних

Емпіричні дані щодо вікової динаміки уявлень про щастя (розділ 3) мають безпосередню прикладну цінність для розробки диференційованих, вікоспецифічних програм психологічної підтримки. Оскільки для дітей дошкільного й молодшого шкільного віку щастя тісно пов'язане передусім із сімейним контекстом і якістю стосунків із батьками, психолого-педагогічний супровід на цьому етапі має бути зорієнтований насамперед на зміцнення сімейної взаємодії, а не на формування «зовнішніх» атрибутів успіху. Водночас фіксація того факту, що вже в молодшому шкільному віці в дитячі уявлення про щастя проникають матеріальні, нав'язані медіа й соціумом критерії, указує на доцільність цілеспрямованої роботи з медіаграмотності та критичного мислення саме на цьому віковому етапі – до того, як консюмеристські установки закріпляться як стійкий компонент індивідуальної моделі благополуччя.

Для підліткового й юнацького віку, коли уявлення про щастя стають дедалі більш усвідомленими та ціннісно навантаженими, продуктивними є методи, що поєднують афективний і ціннісний компоненти щастя, – проєктна діяльність, групова рефлексія досвіду, практики вдячності, а також цілеспрямоване

обговорення теми безпеки й миру, яка, за отриманими даними, посідає особливе місце в структурі щастя молоді, що дорослішає в умовах війни.

Для дорослого віку доцільним є акцент на практиках підтримки подружніх і родинних стосунків, а також на розвитку професійної й особистісної самореалізації як стрижневих чинників евдемонічного благополуччя.

Загалом інтеграція онтогенетичного, філософського та прикладного вимірів аналізу щастя дозволяє вибудувати цілісну методологічну рамку: розуміння того, які саме компоненти щастя (гедоністичні чи евдемоністичні, афективні чи ціннісні) є домінантними на кожному віковому етапі, дає змогу проектувати адресні, а не уніфіковані інтервенції – освітні, психотерапевтичні чи соціальні, – спрямовані на підтримку психологічного благополуччя особистості впродовж усього життєвого шляху.

Проведений аналіз дозволяє констатувати та зробити висновок, що генеза щастя, як науковий феномен, є багатовимірним процесом, який розгортається одночасно у кількох взаємопов'язаних площинах: філософсько-історичній, науково-психологічній, онтогенетичній. У філософсько-історичній площині простежується рух від античного розуміння щастя як зовнішньої удачі (*δαίμων*), через евдемонізм Аристотеля, гедонізм і стоїцизм елліністичної доби, секулярну гедоністичну модель *homo economicus* Модерну до сучасної евдемонічної моделі *homo eudaimonicus*, яка постає результатом подолання ціннісної кризи консюмеристського суспільства: у науково-психологічній площині зафіксовано становлення двох головних дослідницьких парадигм – гедоністичної (суб'єктивне благополуччя, за Е. Дінером) та евдемонічної (психологічне благополуччя, за К. Ріфф, М. Селігманом), які доповнюються феноменологічно-персоналістичним підходом (Т. Добко), що трактує щастя як ціннісну відповідь особистості на переживання добра; у онтогенетичній площині емпіричні дані (за матеріалами дослідження І. Білої) засвідчують, що індивідуальний розвиток уявлень про щастя структурно відтворює ту саму траєкторію, яку історично проходила філософська й психологічна думка, – рух від переважно гедоністичних, афективних репрезентацій дитинства до евдемоністичних, ціннісних репрезентацій зрілого віку, коли центральне місце посідають стосунки, сенс, безпека і мир.

Специфічно українським внеском у генезу дослідження щастя є переосмислення евдемонії крізь досвід повномасштабної війни, унаслідок чого мир і свобода набувають статусу базової, смислоутворювальної складової щастя – як на рівні індивідуальних уявлень, так і на рівні міждисциплінарного наукового дискурсу (діяльність Українського інституту дослідження щастя, впровадження курсу «Уроки щастя», Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»).

Прикладний потенціал евдемонічного підходу реалізується щонайменше у трьох напрямках: у розвитку індивідуальних стратегій щастя (вдячність, оптимістичне мислення, практика потоку), у побудові щастяорієнтованих моделей освіти, орієнтованих на навчання дітей щастю від суспільно корисної діяльності, в інтеграції евдемонічної парадигми в систему охорони психічного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в емпіричній верифікації запропонованих щастяорієнтованих освітніх методик в українських закладах освіти, а також у порівняльному міжкультурному дослідженні впливу воєнного досвіду на структуру уявлень про щастя.

Список використаних джерел та літератури

1. Луц-Пурій У. Homo eudaimonicus: роль нової антропологічної моделі у переформатуванні сучасної системи освіти. *Щастя та сучасне суспільство* : зб. матеріалів міжнар. наук. конф. Львів, 20–21 березня 2021 р. Львів : СПОЛОМ, 2021. С. 171–174. URL: <https://doi.org/10.31108/7.2021.39>.
2. Happiness of the Human Person. A Phenomenological Study of the Human Person's Disclosure in Happiness : дис. ... д-ра філософії. Ліхтенштейн : Міжнар. акад. філософії, 2003. (Нострифіковано в Україні 2011 р. як кандидатська дисертація зі спеціальності «Етика», Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка).
3. Конституція України. 1996. Стаття 3.
4. Яворська-Ветрова І. Психологічне благополуччя людини у парадигмі позитивної психології. *Щастя та сучасне суспільство* : зб. матеріалів міжнар. наук. конф. Львів, 20–21 березня 2020 р. Львів : СПОЛОМ, 2020. С. 305–307. URL: <https://doi.org/10.31108/7.2020.80>.
5. Біла І. М. Генеза щастя. *Щастя та сучасне суспільство* : зб. матеріалів міжнар. наук. конф. (20 березня, 2022 р.). Львів : СПОЛОМ, 2022. С. 49–52.
6. Біла І. М., Гоян І. М. Щастя як психологічне утворення. *Technologies of Intellect Development*. 2022. Т. 6. № 1 (31). URL: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/589 (psytir.org.ua in Bing).
7. Біла І. М. Стратегії щастя: психологічні практики розвитку суб'єктивного благополуччя. 2022. URL: https://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2022/Bila_Irina_2022.pdf (newlearning.org.ua in Bing).
8. Бойко І. Критерії ментального здоров'я дітей та молоді. *Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія* : збірник матеріалів IV Всеукр. наук.-практ. конф., м. Кропивницький, 10–14 лютого 2025 року / уклад. С. М. Єфіменко ; за заг. ред. Г. В. Скрипки. Кропивницький : КЗ «КОІППО ім. В. Сухомлинського», 2025. С. 122–127. URL: <https://drive.google.com/file/d/15BvX0lY9pMI11auXvl6hFGZnAtPWOQlO/view>.
9. Зборовська К., Луц-Пурій У. Українському щастю бути : рецензія на збірник матеріалів Третьої міжнародної конференції «Щастя та сучасне суспільство» (Львів, 2022). *Філософія освіти = Philosophy of Education*. 2022. Т. 28. № 1. С. 231–237. URL: <https://doi.org/10.31874/2309-1606-2022-28-1-15> (doi.org in Bing).
10. Бойко І. І. Ментальне здоров'я: від теорії до практики. *Безпека сучасного освітнього середовища: стратегії для Нової української школи* : зб. матеріалів регіон. наук.-практ. інтернет-конф., 27 листопада 2024 р. / КЗ «Житомирський ОІППО» ЖОР, Кафедра педагогіки й андрагогіки. Житомир : КЗ «Житомирський ОІППО» ЖОР, 2024. С. 5–10. URL:

<https://repository.zippo.net.ua/files/original/0445232858f2fb179e9b02aca688a3ec.pdf>

11. World Health Organization. Definition of mental health. Geneva : WHO, 1995.

12. Усе про «Уроки щастя»: зібрали відповіді на популярні питання. URL: https://nus.org.ua/2024/07/24/use-pro-uroky-shhastya-zibraly-vidpovidi-na-populyarni-pytannya/#google_vignette (дата звернення: 16.08.2026).

13. Бойко І. Психологічна компетентність педагога в умовах воєнного стану. *Професійний розвиток педагога в контексті викликів сьогодення* : збірник наук. статей за матеріалами III Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Черкаси, 9 квітня 2025 р). / за ред. Т. К. Андрющенко. Черкаси : КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», 2025. 192 с. С. 96–101. URL: <http://library.ippro.com.ua/attachments/article/786/09.04%20%D0%A7%D0%95%D0%A0%D0%9A%D0%90%D0%A1%D0%98%20%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%A2%D0%95%D0%97%20%D0%86%D0%86%D0%86%20%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%83%D0%BA%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84.pdf>.

14. Бойко І. І. Екосистема професійного розвитку педагога в контексті впливу філософії екології на сучасну філософію освіти. *Екосистема професійного розвитку педагога: сучасні виклики, перспективи та управлінські рішення* : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. (онлайн), 25 травня 2026 р. / Мін-во освіти і науки України ; Житомир. обл. рада ; Департамент освіти і науки Житомир. обл. держ. адмін. та ін. Житомир : КЗ «Житомирський ОППЮ» ЖОР, 2026. С. 35–39. URL: <https://repository.zippo.net.ua/files/original/64ac5d5a05ba0aa8275460fd848c3622.pdf>