

**Київський столичний університет імені Бориса Грінченка**

**Факультет суспільно-гуманітарних наук**

**Кафедра філософії та релігієзнавства**

Допущено до захисту

Зав. кафедри \_\_\_\_\_

підпис

\_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_р.

УДК \_\_\_\_\_

**Кваліфікаційна бакалаврська робота**

**«Феномен задоволення: теоретичні обґрунтування та соціальні наслідки»**

рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

галузь знань 03 «Гуманітарні науки»

спеціальність: 033 Філософія

Студент

Козлов Дмитро Андрійович

4-й курс, група ФІЛБ-1-22- 4.0д, факультет суспільно-гуманітарних наук

\_\_\_\_\_

підпис

Науковий керівник

Професор Пасько Ярослав Ігорович

науковий ступінь, вчене звання

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

підпис

Київ 2026

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. Теоретичні виміри задоволення як філософської проблеми .....	7
1.1. Античні автори та їх обґрунтування проблеми задоволення .....	7
1.2. Концептуалізація задоволення та її заперечення .....	12
1.3 Сучасне обґрунтування проблеми задоволення .....	17
РОЗДІЛ 2. Соціально практичні виміри задоволення .....	22
2.1. Ризики та деструктивні аспекти гонитви за задоволенням .....	22
2.2. Дилема гедонізму та альтруїзму.....	27
2.3. Ціннісні засади гедонізму та їх наслідки.....	32
РОЗДІЛ 3. Шляхи подолання проблематики та формування гармонійного підходу до задоволення в українському суспільстві .....	36
3.1. Науково-практичні підходи до регуляції задоволення .....	36
3.2. Духовні практики та культурні орієнтири.....	41
3.3. Проблематика задоволення в контексті сучасних глобальних реалій .....	46
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	53

## ВСТУП

Феномен задоволення упродовж століть привертав увагу мислителів, філософів, теологів, соціологів та психологів, стаючи одним із ключових елементів у розумінні людської природи, мотивації та соціальної поведінки. Попри видиму очевидність такого явища, задоволення є багатовимірною категорією, що поєднує тілесний, емоційний, духовний виміри. Відповідно, сьогодні задоволення набуває нових форм соціальної регуляції, перетворюючись на інструмент економічного впливу та культурного конструювання. Причиною тому слугує стрімкий технологічний розвиток людства, коли можливостей та способів отримати задоволення в рази більше.

Сама ж історія осмислення феномену задоволення демонструє значну варіативність підходів. Від античних уявлень про евдемонію та помірність, до етики християнського самообмеження, від утилітаристської концепції максимізації користі до психоаналітичних моделей людських потягів, а також сучасних нейробіологічних інтерпретацій. Кожен підхід пропонує своє пояснення феномену задоволення, його меж та ролі в житті індивіда й суспільства.

В античності задоволення розглядалося як фундаментальний елемент людського буття. До прикладу, Епікур визначав задоволення як природне благо та основу щастя, водночас наголошуючи на проблематику зловживання. В той час стоїки трактували задоволення як небажану афективну реакцію, що потенційно руйнує моральну цілісність людини. В свою чергу Аристотель розглядав задоволення як супутній елемент добродесної діяльності, який не є метою, але супроводжує її.

Якщо розглянути психологічний підхід, то у даній сфері задоволення пов'язане зі здатністю людини відповідати на свої потреби, зокрема фізичні та емоційні. Зигмунд Фройд стверджував, ніби задоволення є базовим принципом роботи психіки, що забезпечує зниження напруги та підтримання психічної рівноваги. Карл Роджерс і Абрагам Маслоу, як видатні американські психологи, розглядали задоволення у контексті самоактуалізації, реалізації потенціалу та досягнення особистісної гармонії.

У соціології задоволення розуміється як результат взаємодії індивіда із соціальним середовищем. Так, Макс Вебер підкреслював роль мотиваційних структур у соціальній дії, де прагнення до задоволення є одним із рушіїв раціональної поведінки. Еміль Дюркгейм трактував задоволення як елемент колективних практик і ритуалів, що зміцнюють соціальну солідарність. А от Жан Бодріяр пов'язував задоволення із симуляцією, медіатизацією та системою споживання, де насолода стає продуктом і водночас засобом соціального контролю.

Таким чином, феномен задоволення поступово обростав економічними теоріями. І саме у межах економічної теорії задоволення виступає індикатором корисності та ефективності вибору. Неокласики трактують його як результат максимізації корисності. А якщо згадати поведінкову економіку, то тут наголос буде на ірраціональності вибору та соціальній обмовленості задоволення. Сучасні засоби масової інфомрації формують стандарти бажаного, нормального та прийняттого рівня задоволення. Вони конструюють образи правильного життя, змінюють уявлення про доступність насолоди, створюють цикли очікування, де все починається зі споживання, яке є причиною розчарування, що в свою чергу провокує до виникнення нового бажання. І в надії отримати задоволення, суб'єкт, тобто людина, знову потрапляє у даний цикл. Таким чином задоволення стає соціально нав'язуваною нормою.

Економіка XXI-го століття базується на постійному стимулюванні бажань. Задоволення перетворюється на комерційний продукт і це сприяє формуванню культури миттєвих насолод. А це в свою чергу стає частиною маркетингових стратегій корпорацій. Якщо розглянути платформу Tik Tok, то дана платформа виступає досить яскравим прикладом культури миттєвих насолод через свій основний функціонал коротких відеороликів. Також конкурентом даної платформи є на сьогодні YouTube зі своєю функцією YouTube Shorts. Різні відеоролики справді покращують емоційний стан людини, проте це все-одно залишається у категорії «миттєвих задоволень», а через звикання до подібного людині доводиться витратити більше часу, аби отримати дофамін. З часом подібні відеоролики потрібно буде застосовувати не задля підвищення дофаміну, а задля підтримування його норми, тобто це призводить до звикання. На основі даної інформації впливає висновок, що задоволення функціонує як механізм утримання споживача у системі постійних потреб. І хоча сучасна культура проголошує універсальність задоволення, у реальності доступ до нього залежить від економічного статусу, рівня освіти, культурного капіталу та соціальної мобільності. Таким чином, задоволення стає маркером соціальної стратифікації.

Сучасна культура постійних насолод створює ризики емоційної залежності від стимулів, що проявляється у зниженні порогу чутливості, або ж простіше – звиканні, що призводить до необхідності постійного пошуку нових джерел радості. Та не знаходячи їх, суб'єкт з великою ймовірністю буде відчувати апатію, втому, депресивні стани, що свідчить про потрапляння людини у «дофамінову пастку». Так домінування задоволення змінює систему цінностей, де моральні й етичні норми поступаються місцем прагматичним інтересам, відбувається індивідуалізація свободи у формі «право на насолоду», а соціальні обов'язки відходять на другий план. Пошук задоволення часто відводить людину у сферу приватного життя, знижує рівень участі у громадських процесах. Це спричиняє зниженню соціальної солідарності, зросту індивідуалізму та послабленню інституційних взаємозв'язків.

Зрештою, повстає філософське питання сенсу життя людини, котре є причиною однієї із найдавніших та найсуперечливіших дискусій в історії філософії. Сама ідея задоволення, як сенсу життя має багату інтелектуальну традицію, проте водночас породжує критику з різних етичних, релігійних і соціальних позицій. Таким чином, даний феномен є багатовимірним та піддається різним класифікаціям, залежно від підходу.

Проте незалежно від концепцій, для людини задоволення є природнім, здатність його відчувати, переживати, створювати задля повторного ефекту є нормою. Відповідно, феномен задоволення може слугувати мотиваційним механізмом, завдяки якому людина має можливість до самовдосконалення та покращення умов своєї життєдіяльності.

**Актуальність** дослідження зумовлена змінами соціальних цінностей у суспільстві, в результаті чого задоволення стало одним із ключових цінностей для людини, а також одним із ресурсів комерції. Реклама, індустрія розваг, цифрові платформи й алгоритмічні системи працюють на формування бажань і стимулювання постійного пошуку задоволення на короткий час, як от перегляд коротких відеороликів на платформі Тік Ток. В сукупності це зумовлює глибокі соціальні наслідки у вигляді зміни моделей споживання, трансформації міжособистісних стосунків, формування нових типів залежностей, а також змін уявлень про щастя та добробут.

Наукове вивчення феномену задоволення важливе не лише для гуманітарних дисциплін, але й для суспільної практики. Що може проявлятися у розробках соціальної політики, освітніх стратегій, психотерапевтичної роботи та аналізу культурних процесів. Саме системне осмислення теоретичних підходів

**Мета:** визначити сутність феномену задоволення та з'ясувати його основні соціальні наслідки.

### **Завдання:**

- проаналізувати основні філософські, психологічні та історичні підходи до розуміння феномену задоволення.

- узагальнити історико-теоретичні уявлення про задоволення та визначити його ключові характеристики.

- розкрити соціокультурні чинники, що впливають на формування сучасних уявлень про задоволення.

- визначити соціальні наслідки домінування культури задоволення у сучасному суспільному просторі.

- окреслити потенційні ризики та виклики, пов'язані з функціонуванням феномену задоволення у сучасному соціокультурному середовищі.

**Об'єкт:** життєві цінності суспільства у контексті глобальних змін.

**Предмет:** сутність феномену задоволення та його соціальні наслідки в сучасному соціальному просторі.

У теоретико-методологічну основу дослідження входить вивчення різних філософських концепцій, психологічних, соціологічних та культурологічних підходів, економічних аспектів. Серед основних методологічних принципів варто зазначити аналіз наукової літератури, концептуальний та історико-філософський аналіз, порівняльний метод, систематизацію соціокультурних та психологічних аспектів задоволення, узагальнення соціальних імплікацій, синтетичні методи та критичний підхід.

**Ключові слова:** задоволення, феномен, гедонізм, альтруїзм, щастя, утилітаризм, евдемонія.

# **РОЗДІЛ 1. Теоретичні виміри задоволення як філософської проблеми**

## **1.1. Античні автори та їх обґрунтування проблеми задоволення**

Проблема задоволення посідає ключове місце у філософських дискусіях античності, так як для стародавніх мислителів вона була психологічним феноменом та слугувала етичним орієнтиром, що визначає добродесне життя людини та шлях до щастя. Так Епікур вважається одним із перших мислителів, який системно осмислив проблематику задоволення у контексті етики і щастя. За вченням епікурейців, задоволення є основним благом і кінцевою метою людського життя. «Зосередженість життєвих інтересів людини на справжньому, матеріальному, стає визначальною ознакою гедонізму.» [10, с 133]. Тут ставився наголос на досягненні щастя через вгамування природних та необхідних потреб, при цьому поділяючи насолоди на види. Динамічними насолодами називали ті насолоди, котрі виникають у процесі задоволення конкретних потреб, як от голод, спрага. Вищий рівень насолод являв стан спокою, тобто відсутність болю та страждань.

В даному випадку етична концепція Епікура акцентує помірність та розсудливість. «Важливою складовою усієї античної культури є принцип міри, оснований на дельфійських афоризмах: «нічого надміру» і «краще — міра», пріоритетних для полісних норм.» [10, с 133]. Тобто прагнення до надмірних насолод призводить до страждань і руйнує щастя. Це поєднує задоволення з моральною відповідальністю та соціальною взаємодією. Таким чином, у даній концепції задоволення набуває як психологічного, так і соціального виміру, оскільки помірність та уникнення надмірних бажань забезпечують стабільність особистого й суспільного життя.

На противагу вченню Епікура, існує стоїцизм, в основі якого лежить добродесність. Основні представники даної течії це Зенон з Кітіону, Сенека та Епіктет. Тут варто зазначити, що стоїки розглядали задоволення не як мету життя, а скоріше як небажаний ефект, що потенційно порушує внутрішню гармонію та моральну цілісність людини. Порівнюючи із вченням Епікура, стан спокою, котрий є вищим проявом задоволення, у стоїків є звичайним станом гармонії, а насолоди виступають подразниками, котрі цю гармонію порушують. Тут варто наголосити, що Сократ, котрий формально не був стоїком, адже сам стоїцизм виник набагато пізніше життя Сократа, проте його філософія значним чином вплинула на стоїцизм, заклавши основні принципи. «Згідно зі свідченням Платона і Ксенофонта, Сократ надто критично оцінював тезу свого учня Арістіппа про те, що пошук задоволень — єдина мета життя людини.» [10, с 131]. Тобто іде наголос на тому, що примітивні форми задоволення мають бути, але вони є лише фоновими, або ж не є основними. Такі форми задоволення супроводжують людину до її щастя, тобто основної, кінцевої мети, про що також говорив Аристотель.

Також стоїки стверджували, ніби щастя досягається через добродесну діяльність, незалежну від зовнішніх факторів й тілесних насолод. Це одразу розділяє дану течію із вченням Епікура, адже епікурейці більш схильні до матеріального світу, в той час як стоїки – до духовного. Відповідно, стоїцизм виділяє три категорії духовних цінностей: внутрішні, зовнішні, нейтральні. Під внутрішніми мається на увазі добродесність, яка за течією стоїцизму є головною та невід'ємною складовою щастя. Зовнішні категорії включають в себе матеріальний вимір, тобто багатство, насолоду, здоров'я, котрі є вторинні та відносні. А нейтральні категорії стоїки вважали незначущими, або ж тими, котрі ніяким чином не впливають на справжнє щастя.

Дана течія висвітлює задоволення в гедоністичній концепції як потенційно шкідливу залежність, яка може відволікати від морального росту і саморозвитку. При цьому вони не заперечували наявність фізичних або ж емоційних насолод, але не надавали їм такого високого значення, як епікурейці.

У концепції Аристотеля задоволення розглядається як супутній елемент добродієвності діяльності. Він вважав, що людина, реалізуючи свої здібності відповідно до розуму й добродієвності, відчуває задоволення як природний результат дії. Так у трактаті «Нікомахова етика» Аристотель зазначає, ніби задоволення є показником того, що діяльність відповідає природі людини і моральним нормам. При цьому задоволення не є самою метою життя, а сигналом гармонійного поєднання етичної поведінки та особистого розвитку.

В даній концепції задоволення має функціональний і моральний характер, так як Аристотель оцінює задоволення через призму добродієвності. І в результаті чого воно є індикатором правильного виконання соціальних та особистісних зв'язків. «І хоча він не вважав задоволення благом, але в «Риториці» й «Нікомаховій етиці» проаналізував і класифікував різні види задоволень.» [10, с 132]. На відміну від гедоністичних концепцій, де задоволення проголошується найвищим благом, Аристотель підпорядковував його вищій меті – досягненню евдемонії, тобто щасливого й добродієвного життя. Тут задоволення тісно пов'язане з діяльністю людини, адже кожна дія супроводжується відповідним видом задоволення, яке вдосконалює діяльність, або спотворює її. Саме тому моральна оцінка задоволення залежить від характеру діяльності, з якою воно пов'язане. Якщо діяльність є добродієвною, то й задоволення набуває позитивного значення, якщо ж вона є порочною тоді задоволення стає хибним та руйнівним.

Дане вчення фактично вводить етичний критерій оцінки задоволення. Людина не повинна уникати задоволень повністю, однак має навчитися співвідносити їх із розумом і принципом міри. Надмірність у прагненні до насолоди, так само як і повне її заперечення, розглядається мислителем як відхилення від добродетності.

На сьогодні в Греції домінує православне християнство, що є національною релігією греків, а церква не відокремлена від держави. Проте згадуючи міфологію Стародавньої Греції можна зрозуміти тодішній життєвий устрій у суспільстві серед простого люду, а не тільки філософів та мислителів. У даному випадку варто зробити наголос не на міфах та різних фантастичних істотах, хоча вони теж є досить важливою символікою, а саме на пантеоні тодішніх Богів. Серед найвідоміших Богів варто виділити Ероса, Афродіту, Діоніса, Деметру, а також напівбога Геракла. Тут дуже важливим є символізм, оскільки Геракл та подвиги є прикладом морального задоволення, а дану концепцію в свій час просував Аристотель і стоїки. Міф про Геракла часто пов'язують із працею, самопожертвою та моральним випробуванням. А це приносить внутрішнє духовне задоволення від досягнення мети. Тобто чітко бачимо задоволення як супутній результат добродетельної діяльності за принципом Аристотеля. Деметра, богиня родючості та землеробства є символом задоволення природних та необхідних потреб, задля забезпечення виживання. Тут можна спостерігати паралелі з епікурейською концепцією задоволення необхідного та природного, котре призводить до спокійного стану. Афродіта, богиня любові та краси, виступала символом фізичної та духовної насолоди, що теж перетиналося зі світоглядом стоїків.

Діоніс, Бог вина, свят і екстазу, виступає символом веселощів та радості, але і втратою розсудливості. Його культ підкреслює подвійність задоволення, адже воно справді приносить радість, проте може вести до хаосу, втрати контролю й морального занепаду. В даному випадку спостерігаємо паралелі між тодішніми часами і теперішніми, так як проблема культури споживання та

гедоністичного екстремізму існували повсякчас. «Проте, етанол на пряму діє на центри задоволення та штучно різко підвищує рівень дофаміну і людина переживає «штучну ейфорію», уходять стрес та тривога, виникає короткочасний приплив задоволення, але потім – неминучий спад в настрої, тому, щоб підстебнути вироблення дофаміну, людина далі приймає алкоголь, поступово збільшуючи дози.» [38, с 253]. У ті часи це характеризували, як стан зв'язку із вищими силами. Те ж саме можна сказати і про Ерота, котрий уособлював прагнення і сексуальне бажання. Що також водночас було символікою занепаду й деструктивних явищ у суспільстві при неконтрольованих сексуальних бажаннях. Аналізуючи пантеон Богів Стародавньої Греції можна помітити, що деякі божества є уособленням того чи іншого джерела задоволення. І це джерело може бути як примітивним (алкоголь, секс), так і більш духовним (добродіє, любов). Це в повній мірі відображає погляди соціуму на задоволення у ті часи, так як стародавні греки надавали нижчим і вищим джерелам задоволення божественного образу. Це було буденністю тогочасного соціуму, але що найголовніше, існувало розуміння, що зловживання веде до занепаду.

Порівнюючи різні концепції, виділяються одразу декілька ключових аспектів проблеми задоволення. Щодо позитивного й негативного трактування, то Епікур акцентує увагу на задоволенні, як на блаженстві, стоїки сприймають задоволення примітивне, як потенційну загрозу, або ж подразник, виокремлюючи вищий рівень задоволення – чесноту. Аристотель притримується думки, що задоволення – супутня ознака добродієної моральної діяльності. Проте в усіх напрямів та мислителів феномен задоволення пов'язаний із етичними нормами, хоча підходи сильно відрізняються один від одного. Тут варто зазначити, що в межах даних концепцій задоволення не обмежується індивідуальною сферою, адже воно впливає на відносини між людьми, на формування цінностей і структур соціального життя. Тому помірність виступає ключовим принципом, що дозволяє уникати негативних наслідків надмірного прагнення задоволення.

## 1.2. Концептуалізація задоволення та її заперечення

В античній філософії проблема задоволення виникла у зв'язку з пошуком відповіді на питання про вище благо людини. Одні філософські школи вважали, що людина за своєю природою прагне насолоди, а отже задоволення є закономірною та позитивною складовою людського існування. Інші ж наголошували, що надмірне прагнення до насолоди робить людину залежною від власних бажань і позбавляє її внутрішньої свободи.

Одним із перших напрямів до формування концепції задоволення став гедонізм. Представники цієї традиції, зокрема Арістіпп, вважали, що прагнення до насолоди є природною властивістю людини. Задоволення трактувалося як найвище благо, а страждання як зло, якого необхідно уникати. Проте гедонізм не був однорідним явищем. Значно глибше проблему задоволення розвинув Епікур, який розумів насолоду не як безмежне чуттєве задоволення, а як стан душевного спокою та відсутності страждань. У його концепції справжнє щастя досягається через поміркованість, свободу від страху та гармонію внутрішнього життя. Аристотель не заперечував важливості задоволення, але підпорядковував його моральному виміру. На його думку, задоволення саме по собі не є вищим благом, оскільки моральна цінність людини визначається не насолодою, а добродієм. Задоволення постає як супровід правильних дій та гармонійного способу життя. Таким чином, Аристотель намагався поєднати природне прагнення людини до приємного із необхідністю морального самоконтролю.

Подальший розвиток заперечення задоволення простежується і в релігійній традиції, насамперед у християнстві, де тілесні насолоди часто асоціювалися з гріховністю та духовним падінням. «Усі релігії спрямовані на щастя людини.» [43]. Але сутність полягає в тому, що задоволення не є щастям. Тому ідея самообмеження, стриманості та подолання чуттєвих бажань набула морального значення. Таким чином, у європейській культурі сформувалося подвійне ставлення до задоволення, адже з одного боку воно визнавалося

природною потребою людини, а з іншого це потенційна загроза для її духовного та морального розвитку. У християнстві тілесні насолоди нерідко розглядалися як джерело спокус і духовного занепаду, оскільки надмірна прив'язаність до матеріального світу віддаляє людину від Бога та морального вдосконалення. Аскетизм, стриманість і самозречення набували позитивного значення як засоби очищення душі та досягнення духовної гармонії. Водночас релігія не заперечувала радості життя повністю, а радше прагнула підпорядкувати людські бажання вищим духовним цінностям. Тут значною мірою відображаються ідеї Аристотеля, де задоволення є лише шляхом до щастя.

У патристиці проблема задоволення набуває морально-релігійного характеру. Людина повинна не знищувати свої бажання повністю, а підпорядковувати їх духовним цінностям і божественному порядку. Саме через це важливого значення набувають аскетизм, стриманість, самодисципліна та контроль над пристрастями. У такому підході задоволення перестає бути метою життя й розглядається як випробування моральної стійкості людини.

У межах патристики проблема пристрастей і бажань посідала центральне місце, оскільки саме через них пояснювалася внутрішня суперечливість людської природи. Отці Церкви вважали, що після гріхопадіння людина втратила первісну духовну гармонію, а її бажання стали схильними до гріха та надмірної прив'язаності до матеріального світу. Саме тому пристрасть у даній традиції розумілася не просто як сильне почуття, а як стан внутрішньої залежності, коли тілесні або емоційні потяги починають домінувати над розумом і духовним життям людини. «Визначення «пристрасті» також досить подібне до «бажання», і в східних отців можна знайти розрізнення про два вияви бажання, а саме як непоміроване, протиприродне, і натомість інстинктивне, яке не виходить за межі природної потреби.» [35, с 27].

Представники ранньохристиянської філософії вважали, що прагнення до тілесних насолод не приводить людину до справжнього щастя, а породжує нові бажання, внутрішню тривогу і духовну спустошеність. У такому підході чуттєве задоволення постає тимчасовим і нестійким явищем. Чим більше людина підпорядковує себе пристрастям, тим сильнішою стає її внутрішня залежність від них, що створює гедоністичний парадокс. «Під гедоністичним парадоксом мається на увазі психологічна особливість людини, яка полягає в тому, що після досягнення певного задоволення, людина з часом неодмінно бажатиме більшого за інтенсивністю та приємністю задоволення.» [6, с 18]. Особливого значення тут набуває концепція самообмеження та аскетизму. Для Отців Церкви стриманість була не просто відмовою від земних благ, а способом звільнення людини від влади нескінченних бажань. Через контроль над пристрастями людина отримує можливість досягти духовної гармонії та внутрішнього спокою, які вважалися вищими за короточасні тілесні насолоди. Патристика фактично демонструє одну з ранніх форм осмислення гедоністичного парадоксу, де надмірне прагнення до задоволення не приносить щастя, тоді як поміркованість і самоконтроль здатні привести людину до більш глибокого та стійкого стану духовного блага. В даному контексті самообмеження розглядається не як заперечення радості життя, а як спосіб подолання залежності від чуттєвого світу. Саме через відмову від надмірних бажань людина, згідно з традицією патристики, наближається до справжньої свободи та внутрішньої цілісності.

В цей час прагнення схоластики полягало у поєднанні християнського віровчення із раціональним філософським мисленням, насамперед із вченням Аристотеля. Представники схоластики намагалися логічно обґрунтувати релігійні істини, використовуючи методи аналізу, доказу та систематизації знання. Найвідомішим представником цього напрямку був Тома Аквінський, котрий і вважав, що віра і розум не суперечать одне одному, а доповнюють одне одного.

У контексті проблеми задоволення схоластика займає проміжне положення між суворим аскетизмом патристики та більш логічним вченням Аристотеля. Якщо ранньохристиянська традиція часто розглядала тілесні насолоди переважно як джерело гріха й духовної небезпеки, то схоласти прагнули дати більш збалансовану оцінку людським бажанням і потребам. Схоластична філософія виходила з того, що людина створена Богом, а тому її природні потреби й прагнення самі по собі не можуть бути абсолютно злими. Задоволення розглядалося як природна реакція людини на благо або на задоволення певної потреби. Проблемою ставало не саме задоволення, а його надмірність, невпорядкованість або підпорядкування людини чуттєвим бажанням. Таким чином, моральна оцінка задоволення залежала від того, чи узгоджується воно з розумом, добротністю та божественним законом.

Якщо патристика та значна частина схоластики розглядали чуттєві насолоди переважно через призму гріховності, самообмеження та підпорядкування духовному життю, то філософія Відродження поступово повертає увагу до людини, її земного існування, тілесності та індивідуальності. Саме тому ставлення до задоволення в цей період стає значно менш аскетичним і більш гуманістичним. «Філософський аспект розуміння задоволення глибоко показаний у знаменитому трактаті Лоренцо Валли "Про задоволення" (більш відомий під назвою "Про істинне і хибне благо").» [7, с 56]. У центрі мислення Валли перебуває ідея, що людина за своєю природою прагне до задоволення, і це прагнення не може бути визнане злом. На відміну від традиції патристів, яка часто інтерпретувала тілесні насолоди як джерело гріха та духовного занепаду, Валла стверджує, що сам факт насолоди закладений у людській природі Богом. Отже, заперечення задоволення означало б заперечення самої природи людини, а отже і божественного задуму.

Варто наголосити, що Лоренцо не зводить свою позицію до примітивного гедонізму. Він не стверджує, що будь-яке задоволення автоматично є добром. Йдеться радше про переосмислення статусу задоволення, оскільки воно перестає бути морально підозрілим явищем і набуває статусу природного блага. У цьому сенсі він виступає проти середньовічного аскетизму, який розривав єдність між тілом і духом, надаючи перевагу виключно духовному виміру людини. Особливістю даного підходу є прагнення гармонізувати різні рівні людського існування. Він визнає як тілесні, так і духовні форми задоволення, не протиставляючи їх радикально. Чуттєві насолоди не заперечуються, але й не абсолютизуються, вони розглядаються як природна частина людського життя, яка може співіснувати з моральністю та духовним розвитком. «Мислителі східної патристики однастайні у твердженні: Бог, витворюючи людину, дарував їй «красу нетління і безсмертя», а здатність до насолоди, як у безпристрасної, реалізовувалась через розумну силу.» [21, с 246]. Задоволення не є злом саме по собі, але воно повинно контролюватися розумом, інакше воно спотворює людську природу.

У центрі гуманістичного світогляду опиняється людина як істота, наділена природною гідністю, розумом і здатністю до самореалізації. У цьому контексті задоволення перестає сприйматися як щось негативне. Воно розглядається як природний прояв людської сутності, закладений у саму структуру життя. Гуманісти не заперечують існування духовного виміру людини, однак відмовляються від радикального протиставлення духу і тіла, яке було характерним для частини середньовічної традиції. Особливого значення набуває ідея гармонії. Людське життя розглядається як поєднання тілесного, емоційного, інтелектуального та духовного рівнів. Задоволення в такій перспективі не зводиться до простого чуттєвого переживання, а охоплює радість пізнання, естетичне захоплення, насолоду творчістю та повнотою існування. Саме тому мислителі доби відродження підкреслювали природність людського прагнення до насолоди, вважаючи його частиною божественного задуму про людину.

### 1.3 Сучасне обґрунтування проблеми задоволення

Після релігійного дискурсу про феномен задоволення та його взаємодію із людським тілом та душею, даний феномен було переосмислено в контексті антропології та сенсуалізму. Людина починає розглядатися не стільки як моральна істота, скільки як істота, поведінка якої визначається відчуттями, прагненнями та механізмами уникнення болю.

У філософії Томаса Гоббса людина постає як істота, поведінка якої визначається базовими природними імпульсами, а саме прагненням до задоволення і уникнення страждання. Пізніше дану ідею також висловить і Етьєн Бонно де Кондільяк у своєму трактаті про чуттєву статую. Для Гоббса немає місця традиційним моральним уявленням про «вище благо» у метафізичному сенсі коли добро ототожнюється з тим, що приносить приємність або користь, тоді як зло викликає біль або загрожує життю. Задоволення у Гоббса має переважно динамічний характер, оскільки воно пов'язане з рухом бажання, яке ніколи повністю не зупиняється, оскільки досягнення одного об'єкта породжує нове прагнення. Саме тому людське життя він описує як безперервний процес бажань, де задоволення є радше тимчасовим станом, ніж остаточною метою. «Щоб переконатися в цьому, достатньо взяти до уваги, що любити завжди є синонімом насолоди або бажання; і що ненавидіти означає також страждати від дискомфорту, від невдоволення наявністю об'єкта» [49, с. 36]. Тут розкривається сутність людської природи, оскільки задоволення людина отримує при вирішенні власної потреби, проте коли потреба вирішена то автоматично з'являється нова і людина буде відчувати невдоволення, що стимулює її рух та дії для вирішення нової потреби.

В даному контексті також варто згадати Аристотеля, де щастя – кінцева мета, а задоволення – шлях до цієї мети. Відповідно, цикл вирішення потреб має привести людину до щастя.

Джон Локк розвиває інший, але споріднений підхід. На відміну від Гоббса, він більше уваги приділяє структурі досвіду та формуванню свідомості. Однак і для Локка фундаментальними принципами людської мотивації залишаються задоволення і біль. Саме вони, за його концепцією, є первинними регуляторами людської поведінки, оскільки людина прагне того, що викликає приємні відчуття, і уникає того, що спричиняє страждання. У цьому сенсі задоволення стає універсальним психологічним механізмом, який пояснює як індивідуальні дії, так і соціальну взаємодію. Тут людина здатна порівнювати різні види задоволень і відкладати короточасні насолоди заради довгострокової вигоди. Таким чином, задоволення набуває більш структурованого характеру і стає основою формування досвіду, знання та навіть моральних суджень.

Перехід від психологічних концепцій Нового часу до утилітаризму є досить логічним, якщо розглядати його як поступове перетворення індивідуального принципу задоволення на соціальний і політичний критерій моралі. Те, що для філософів нового часу було описом людської мотивації, в утилітаризмі перетворюється на нормативний принцип. До прикладу: «Кондільяк пропонує спостерігати себе від найперших відчуттів, дошукуватися причин перших операцій мислення, відкривати джерела ідей, з'ясовувати їхнє походження, простежувати за ними до меж, визначених природою.» [22]. Відповідно, до утилітаризму питання задоволення у контексті людської природи полягало у тому, як людина діє. В концепції утилітаризму питання полягає у тому, як людина мусить діяти.

Якщо в попередній філософській традиції задоволення розглядалося як індивідуальне переживання або як елемент морального життя людини, то в утилітаризмі воно стає основою оцінки правильності дій як окремої особи, так і суспільства в цілому.

Ідейні витоки утилітаризму можна простежити у філософії Нового часу, так як у Гоббса людська природа описується як така, що постійно прагне задоволення і уникає страждання, а соціальні відносини розглядаються як результат зіткнення індивідуальних інтересів. У Локка ця модель набуває більш раціонального характеру коли людина здатна через досвід і розум оцінювати наслідки своїх дій і обирати ті, що приносять більше користі. Таким чином, поступово формується уявлення про можливість раціонального обчислення людського щастя.

Як стверджує утилітаризм: «Індивіда можна цілком справедливо примушувати здійснювати певні позитивні дії на користь інших індивідів.» [28, с 32]. Джеремі Бентам формулює принцип найбільшого щастя для найбільшої кількості людей, який стає центральною нормою утилітарної етики. Згідно з цим підходом, морально правильною є та дія, яка збільшує загальну суму задоволення і зменшує страждання. Таким чином, етика відходить від апеляції до авторитету, традиції чи релігійного закону і переходить до раціонального аналізу наслідків. Окрім цього Бентам стверджував, що різні види насолоди можна порівнювати за інтенсивністю, тривалістю, визначеністю та масштабом впливу. Це створює уявлення про мораль як своєрідний розрахунок балансу щастя і страждання. Однак така редукція викликала критику, оскільки вона ігнорує якісні відмінності між різними типами задоволення.

Саме на цьому етапі Джон Стюарт Мілль уточнює і поглиблює утилітаризм. Він визнає, що не всі задоволення є рівноцінними, і вводить розрізнення між вищими та нижчими насолодами. До вищих він відносить інтелектуальні, моральні та естетичні задоволення, які пов'язані з розвитком особистості, тоді як нижчі стосуються суто тілесних потреб. Таким чином, утилітаризм Мілля стає більш складною системою, яка враховує кількість та якість щастя.

Утилітаризм в своїй сутності переносить проблему задоволення з рівня індивідуальної психології на рівень суспільства вцілому. Моральність політичних рішень, законів і соціальних інституцій тепер оцінюється через їхній вплив на загальний рівень благополуччя. Це означає, що держава і суспільство повинні організовуватися таким чином, щоб максимально збільшувати сумарне щастя громадян. «На кожному, перш за все, лежить моральний обов'язок утримуватися від дій, які можуть негативно вплинути на суспільство.» [28, с 33].

Однак залишається відкритим питання про те, чи можливо об'єктивно виміряти задоволення, а також виникає конфлікт між індивідуальним і загальним благом. Індивід замислюється над питанням, котре полягає у допустимості приносити в жертву інтереси окремої людини заради більшого загального щастя. Це в свою чергу викликає проблему редукції моральності до наслідків, що може ігнорувати наміри, права та справедливість.

Від античності до утилітаризму задоволення переважно розглядалося як етична категорія, тобто благо, чеснота, суспільна користь, а Фрейд трактує задоволення, як структурний принцип психіки. У центрі його теорії знаходиться так званий принцип задоволення, згідно з яким психічне життя людини спочатку організоване навколо прагнення зменшити напруження та досягти стану приємності. Людина, у розумінні Зігмунда, від початку не є раціональною чи моральною істотою, вона є істотою, керованою внутрішніми потягами, котрі є несвідомими та прагнуть розрядки через задоволення. «Мусимо, однак, зазначити, що неправильно було б стверджувати, буцімто принцип задоволення керує перебігом психічних процесів.» [40, с 3]. Саме на даному моменті цей принцип постійно стикається з принципом реальності. Реальний соціальний світ змушує людину відкладати, трансформувати або витісняти свої бажання. Саме тому задоволення у Фрейда ніколи не є прямим і повним, воно завжди опосередковане культурою, нормами та внутрішніми заборонами.

Цей конфлікт породжує ключову для психоаналізу ідею, де значна частина людських бажань не зникає, а переходить у несвідоме, де продовжує впливати на поведінку. Таким чином, задоволення перестає бути свідомо контрольованим процесом і перетворюється на приховану динаміку психіки. Дана проблема задоволення виходить далеко за межі індивідуальної психології і культура із цивілізацією загалом будуються на обмеженні принципу задоволення. Людина змушена відмовлятися від частини своїх імпульсів заради життя в суспільстві, що породжує внутрішню напругу і навіть невротичні стани. Цивілізація постає як простір постійного компромісу між бажанням і заборонаю. Саме тут виникає необхідність у внутрішній регуляції бажань, яка й створює умови для появи рефлексивного виміру психіки. «Регуляція організмів проявляється у якості задоволення тих чи інших потреб.» [44, с 267]. Рефлексивність у процесі задоволення проявляється у механізмі відкладення насолоди. Людина, згідно з Фрейдом, не відмовляється від прагнення до задоволення, але змушена його контролювати, співвідносити з умовами реальності та соціальними обмеженнями. Це означає, що кожне бажання проходить внутрішню обробку, де воно оцінюється, модифікується або витісняється. У цьому сенсі психіка постійно перебуває у стані самоспостереження.

Важливо, що витіснені бажання не зникають, а продовжують існувати у сфері несвідомого, повертаючись у символічних формах. Тобто сновидіннях, помилкових діях або невротичних симптомах. Це створює додатковий рівень рефлексивності, оскільки психіка змушена опосередковано реагувати на власні приховані імпульси, навіть не усвідомлюючи їх безпосередньо.

## **РОЗДІЛ 2. Соціально практичні виміри задоволення**

### **2.1. Ризики та деструктивні аспекти гонитви за задоволенням**

Потреба є внутрішній стан нестачі або необхідності, який спонукає людину до активності. Вона виникає тоді, коли певний індивід відчуває відсутність чогось важливого. Потреби можна поділити на примітивні, до котрих відносять їжу, сон, сексуальну втіху. До духовних варто віднести пізнання, самореалізацію, розвиток, чесноти. Якщо ж згадувати утилітаризм, то окрім вищих і нижчих благ матимемо і соціальні, проте вони скоріше єднають ці 2 окремих блага. Так, аби навіть банально мати розуміння про вищі та нижчі блага ми маємо про це дізнатися, а оскільки джерелом знань для новонародженого є оточення, то і взаємодія із соціумом, тобто оточенням, є необхідним фактором в моменті самопізнання. «На наш погляд, поняття “стимул” необхідно розглядати у нерозривному зв’язку з поняттям “потреба” перш за все, як зовнішнє спонукання людини до діяльності тим чи іншим способом.» [24, с 10]. Саме потреба створює внутрішню напругу, яку людина прагне усунути через певну діяльність або отримання задоволення.

Стимул слугує як зовнішній або внутрішній чинник, який активізує потребу та спрямовує поведінку людини. Іншими словами, стимул є тим, що викликає реакцію або спонукає до дії. Так запах їжі може бути стимулом для задоволення потреби голоду, а соціальне схвалення цілком може виступати стимулом для потреби у визнанні. На сьогоднішній день стимулом для емоційного задоволення є цифровий контент в більшості випадків. Тут варто уточнити, що стимул не створює потребу з нуля, а радше запускає вже наявну схильність або внутрішню необхідність. У сучасному суспільстві стимули відіграють особливо важливу роль, оскільки культура споживання постійно продукує нові подразники, здатні посилювати або навіть штучно формувати бажання людини.

Таким чином між потребою і стимулом існує тісний взаємозв'язок, де потреба формує внутрішню основу поведінки, а стимул виступає механізмом її актуалізації. Саме в процесі задоволення потреб через реакцію на стимули людина переживає задоволення або, навпаки, фрустрацію.

Людина не є завершеною та незмінною сутністю від моменту народження, а поступово стає особистістю через взаємодію зі світом. Саме діяльність виступає тим середовищем, у якому формуються цінності, мотивація, характер, спосіб мислення та ставлення людини до самої себе й оточення. «Оскільки особистість формується і розвивається в діяльності, то в певному сенсі можна говорити про особистість як наслідок особливостей діяльності.» [36, с 12]. Діяльність у цьому контексті розуміється не лише як фізична праця чи професійна активність, а як будь-яка форма взаємодії людини з реальністю. Це стає чинниками формування особистості, через діяльність, причиною якої є потреба. Людина в процесі діяльності не просто реалізує вже наявні якості, а й поступово змінює себе, набуває нового досвіду, переосмислює власні бажання та виробляє систему життєвих орієнтирів.

Особливу роль у цьому процесі відіграють потреби та способи їх задоволення. Саме потреби спонукають людину до активності, а задоволення виступає своєрідним механізмом закріплення певних форм поведінки. Якщо діяльність людини зосереджується виключно на швидкому отриманні насолоди, це поступово формує відповідний тип особистості орієнтований на миттєві стимули, емоційну залежність і короточасні переживання. Натомість діяльність, пов'язана з довготривалими цілями, саморозвитком і творчою реалізацією, сприяє формуванню більш стійкої та рефлексивної особистості.

У цьому сенсі особистість можна розглядати як результат накопиченого досвіду діяльності. Людина формує себе через власні дії, рішення та способи взаємодії зі світом, таким чином задовольняючи власні потреби та визначаючи які саме потреби стають для неї головними.

Згадуючи принцип міри із античних поглядів, задоволення перестає бути природним елементом гармонійного життя і починає визначати сам спосіб існування особистості у випадках, коли індивід надає перевагу джерелам миттєвого задоволення. Людина поступово звикає до постійної потреби в емоційній стимуляції, що змінює не лише її поведінку, але й структуру мотивації, систему цінностей та здатність до рефлексії.

Гонитва за миттєвими насолодами формує поверховий тип взаємодії зі світом, у якому перевага надається швидкому емоційному ефекту, а не глибокому досвіду чи внутрішньому розвитку. Особистість починає оцінювати власну діяльність не через її зміст або значення, а через інтенсивність отриманих переживань. Унаслідок цього поступово знижується здатність до самоконтролю, терпіння та довготривалого цілепокладання. Людина стає більш залежною від зовнішніх стимулів, які забезпечують короточасне відчуття задоволення. «Проте швидкі джерела задоволення можуть викликати залежність, оскільки вони дарують відчуття миттєвої, але тимчасової радості.» [31]. Особливо небезпечним є те, що така форма існування створює ефект психологічної адаптації. Тобто попередній рівень насолоди перестає приносити очікуване задоволення, тому виникає потреба у нових, сильніших або частіших стимулах. Це породжує пастку, де прагнення до задоволення вже не приносить справжнього внутрішнього задоволення, а лише підтримує тимчасове відчуття емоційної компенсації. У результаті особистість може втрачати здатність переживати глибокі емоційні стани, пов'язані з творчістю, міжособистісними стосунками або духовним розвитком. Що часто може привести до негативних наслідків як особисто для індивіда, так і для його оточення, оскільки очікування перетворюються у розчарування, що часто викликає відчуття безпорадності. Індивід у такому стані часто є неконтрольованим і схильний до деструктивних дій, так як тепер потреби керують людиною, а не людина керується власними потребами.

Крім того, орієнтація виключно на короткочасні насолоди послаблює рефлексивність особистості. Людина перестає аналізувати власні потреби та мотиви, оскільки головним стає негайне усунення внутрішнього дискомфорту через отримання нового стимулу. У такому стані діяльність втрачає усвідомлений характер і перетворюється на механічний процес пошуку приємних переживань. Саме тому гонитва за задоволенням може поступово призводити до внутрішньої спустошеності, втрати життєвих орієнтирів та формування залежних моделей поведінки. «Дослідження показують, що депресія часто пов'язана зі зниженим рівнем серотоніну, що призводить до погіршення настрою та підвищення тривожності.» [18]. Тут варто наголосити, що інформаційний простір, соціальні мережі та культура споживання створюють постійний потік стимулів, які підтримують у людини потребу в швидкому емоційному підкріпленні. Внаслідок цього особистість ризикує втратити здатність до глибокого переживання життя, замінюючи його безперервним пошуком нових форм миттєвого задоволення.

Знову таки, навіть Епікур у своїх доводах наголошував на принципі міри. Гедонізм у своїй початковій сутності не являв форму людського задоволення, де варто брати більше, ніж потрібно. Окрім цього, поділ задоволення у Аристотеля є актуальним і на сьогодні. Поділ щастя і задоволення, як окремих смислів, де щастя – є основною ціллю людини, до котрої вона іде шляхом задоволення. В даному випадку, пошук швидких стимулів є деструктивним для духовного та фізичного стану людини, оскільки це є дією заради дії. Вона не несе у собі смислу або розвитку, вона створює ілюзію руху, де чим довше індивід знаходиться, тим більше зростає його усвідомленість у втраті найважливішого. Найважливішим для людини є такі категорії як життя і час, тому що в класичному розумінні простого індивіда їх неможливо повернути. При усвідомленні є варіант розриву, коли потрібно просто змиритися, визнати помилки, зробити висновки і жити далі, як це притаманно стоїкам. Проте часто відбувається варіант, коли людина при всьому усвідомленні відмовляється від визнання своїх помилок і в паніці продовжує витрачати свій час у пошуках

швидких стимулів. Саме тому дана форма пошуку задоволення є небезпечною і мала негативну репутацію навіть серед прихильників вчення Епікура.

Така ситуація може бути прикладом вторинної вигоди, котра є своєрідною формою внутрішньої компенсації. Негативний стан може забезпечувати людині увагу, співчуття, емоційну підтримку або навіть звільнення від відповідальності та необхідності приймати складні рішення. Таким чином, попри зовнішнє невдоволення, психіка фіксує певний рівень психологічного комфорту, який і утримує особистість у межах звичної ситуації. У цьому сенсі страждання перестає бути лише негативним переживанням і набуває суперечливого характеру, оскільки починає виконувати функцію прихованого задоволення. «У психологічній науці зазначається, що вторинна вигода - це те, що утримує людину в поточному стані, не даючи їй змоги змінити своє життя на краще, за умови, що нинішня ситуація далека від ідеалу, а сама людина постійно скаржиться на життя, насправді вона знаходить у своєму становищі певні плюси і не хоче їх втратити.» [23, с 7]. Особливо важливим є те, що вторинна вигода часто має несвідомий характер. Людина може щиро вважати, що прагне змінити своє життя, але водночас внутрішньо боїться втратити ті психологічні переваги, які забезпечує проблемний стан. Саме тому зміни нерідко супроводжуються внутрішнім опором, тривогою та поверненням до звичних моделей поведінки. У цьому контексті можна простежити зв'язок із психоаналітичною концепцією Зигмунда Фрейда, який наголошував на складній взаємодії між свідомими намірами людини та несвідомими механізмами психіки.

Тобто в даний спосіб людська психіка здатна отримувати своєрідне емоційне підкріплення навіть із негативних переживань, якщо вони дозволяють уникнути внутрішньої невизначеності, страху або відповідальності. У такому випадку задоволення перестає асоціюватися виключно з позитивними емоціями й починає проявлятися у формі звички до власного страждання або кризового стану.

## 2.2. Дилема гедонізму та альтруїзму

Як вже зазначалося, гедонізм є однією з найдавніших і найвпливовіших концепцій у філософії задоволення, в основі якої лежить уявлення про те, що прагнення до насолоди та уникнення страждання є природною й фундаментальною характеристикою людського існування. У подальшій історії філософії ставлення до гедонізму було суперечливим. Стоїки та християнська патристика критикували його за надмірну орієнтацію на тілесні насолоди та залежність людини від зовнішніх обставин. У середньовічній традиції задоволення часто розглядалося як джерело пристрастей і морального падіння.

Проте вже у новий час проблема задоволення знову набуває позитивного значення, оскільки відбулося переосмислення ідеї гедонізму, перетворюючи феномен задоволення на психологічний та соціальний принцип. Знову таки, гедонізм не обмежується лише фізичними насолодами. Уже Епікур наголошував, що існують не тільки тілесні, а й духовні та інтелектуальні задоволення. Саме тому переживання краси, мистецтва, музики, літератури чи творчості також можуть бути формою насолоди. «У сучасному гуманітарному дискурсі спостерігається прагнення до розширення меж класичних естетичних категорій, у тому числі й «прекрасного» та «високого»» [48, с 254]. У цьому контексті насолода від мистецтва перестає бути лише чуттєвим або емоційним переживанням і набуває складнішого, багатовимірного характеру. Вона поєднує естетичне сприйняття з інтелектуальною рефлексією, а іноді навіть із внутрішнім напруженням або суперечливими емоціями. Однак даний спосіб отримання задоволення є правильним, оскільки у людини є кінцева ціль, або мета, котру вона отримує після проходження шляху. Припустімо, якщо це різьблення по дереву, то людина буде відчувати щастя від кінцевого результату саме через відчуття самовдосконалення та самого процесу. Замість відчуття тривоги або страху індивід буде відчувати те саме задоволення за Аристотелем, адже замість конкретного моменту присутнє також бачення того, що є наслідком даного моменту.

Це можна віднести суцільно до людської природи, адже банально страх бути обманути закладено в людину на генетичному рівні. Існує популярна психологічна метафора під назвою «теорія п'яної мавпи», яка використовується для пояснення внутрішнього конфлікту в поведінці людини між раціональним контролем і імпульсивними бажаннями. Хоча вона не є строго науковою теорією у класичному сенсі, її цінність полягає у наочному описі того, як у психіці співіснують різні рівні регуляції поведінки, особливо у сфері задоволення. Було також проведено дослідження, де «Американські науковці вперше продемонстрували в дослідженні, що плодоїдні мавпи регулярно споживають алкоголь разом із фруктами в основі свого раціону.» [20]. На основі результатів антропологі зробили висновки, що первісні люди також шукали перестиглі плоди як джерело великої кількості калорій, оскільки в тодішніх умовах основною метою було виживання. Варто наголосити, що ситуації, коли для певної мети було застосовано багато зусиль, але не відбулося очікуваного результату могли поставити під загрозу життя індивіда. Звідси і пояснення деструктивної форми поведінки та страху при перебуванні у постійних пошуках швидких стимулів. Це є самообман через відтягування неминучого, що лише погіршує ситуацію.

Тобто людський мозок формувався в умовах нестабільного середовища, де ресурси були обмеженими, а виживання залежало від швидких рішень. Тому природний відбір закріплював ті поведінкові реакції, які забезпечували негайну винагороду у вигляді їжі, безпеки, соціального схвалення або уникнення небезпеки. Саме тому система винагороди мозку орієнтована на швидке підкріплення поведінки через вивільнення дофаміну. У цьому контексті пошук швидких стимулів задоволення є не випадковим, а структурно вбудованим у функціонування психіки. Мозок вчиться віддавати перевагу тим діям, які дають миттєвий результат, оскільки в еволюційній перспективі це підвищувало шанси на виживання. Повільні, відкладені винагороди є відносно новим культурним явищем і часто конфліктує із біологічно більш давніми механізмами мотивації.

В цей час альтруїзм є однією з ключових етичних і соціально-психологічних категорій, що описує поведінку людини, спрямовану на благо іншого, іноді навіть ціною власних інтересів. У найзагальнішому розумінні альтруїзм постає як протилежність егоїзму, однак у філософії та науці це протиставлення не є абсолютним, адже мотивації допомоги іншим можуть мати складну і багаторівневу природу. В своїй сутності це не є протиставлення гедонізму, а скоріше поглиблена форма його прояву. При умові отримання задоволення індивіда через спрямовані дії на благо іншого, якщо в таких умовах перший індивід отримує те саме щастя, то саму концепцію гедонізму це не порушує. «У кожному індивіді, проголошує Дж.Ст. Мілль, закладене уявлення про себе як про істоту соціальну, а звідси – прагнення до того, аби жити в гармонії з почуттями ближніх.» [28, с 33]. Тобто альтруїзм у своїй класичній інтерпретації передбачає безкорисливу спрямованість на благо іншого, що перетинається із утилітаризмом. Його ядром є ідея, що моральна цінність вчинку визначається здатністю людини виходити за межі власних інтересів і діяти на користь інших навіть тоді, коли це не приносить їй безпосередньої вигоди.

Дана категорія розглядається як моральна чеснота, що передбачає здатність людини виходити за межі власного «я» і враховувати інтереси інших. У цьому сенсі він тісно пов'язаний із поняттями співчуття, емпатії та морального обов'язку. Уже в античній філософії можна знайти передумови альтруїстичного мислення, зокрема в ідеях стоїків, які підкреслювали єдність людства та важливість життя відповідно до розумного й соціального порядку. В межах альтруїзму та утилітаризму моральність дії визначається її користю для найбільшої кількості людей. У такій перспективі альтруїстична поведінка може бути раціонально обґрунтованою, оскільки сприяє загальному щастю суспільства.

Водночас у сучасній психології та еволюційній біології альтруїзм розглядається більш складно. Дослідники показують, що допомога іншим може бути пов'язана з різними мотиваціями від щирого співчуття до непрямих форм взаємної вигоди, соціального схвалення або навіть біологічних механізмів групового виживання. Таким чином, альтруїзм не завжди означає повну відмову від власного інтересу, а радше його часткове узгодження з інтересами інших. Особливо важливим є те, що альтруїзм виконує функцію соціальної інтеграції. Він зміцнює довіру між людьми, забезпечує стабільність соціальних зв'язків і створює основу для цивілізованого суспільства.

Без певного рівня альтруїстичної поведінки неможливе існування складних суспільних структур, оскільки вони ґрунтуються на взаємній підтримці та передбачуваності поведінки. «Бувають вчинки, відзначає Мілль, які відповідають нашим очікуванням, і це викликає у нас захоплення; якщо ж подібного людина не робить, то це може спричинити несхвалення чи навіть зневагу.» [28, с 33]. Тут саме і простежується напруга, так як альтруїзм підкреслює внутрішню моральну установку та безкорисливість наміру, а утилітаризм може виправдати дії, які суперечать індивідуальній моралі, якщо вони ведуть до загального блага. Це породжує етичну дилему, де моральність є або справою наміру, або результату.

Мораль пов'язана із соціальною природою людини, оскільки люди живуть у суспільстві, де стабільність залежить від передбачуваності поведінки інших. Коли людина допомагає, підтримує або проявляє співчуття, вона підтверджує існування спільних моральних правил, які забезпечують довіру між людьми. Однак при цьому все-одно зберігається дилема внутрішньої моралі окремого індивіда із власним внутрішнім світом. У певному сенсі моральна поведінка стає формою соціального обов'язку, а людина опиняється під тиском колективних норм. Це створює суперечність між щирою моральною мотивацією та прагненням відповідати очікуванням оточення.

Особливо актуально це виглядає у сучасному світі, де соціальні мережі та публічний простір значно посилили роль суспільного схвалення. Багато моральних вчинків сьогодні стають публічними, а отже підпорядковуються не лише етичним мотивам, але й потребі соціального визнання. Через це межа між щирим альтруїзмом і поведінкою, орієнтованою на репутацію, стає дедалі менш очевидною. «Роль потреби в самовдосконаленні, в розвитку та становленні особистості розкриває С.Рубінштейн. Він був переконаний, що успіх у формуванні духовного обличчя людини залежить від внутрішньої роботи вихованця над собою, від того, наскільки людина в змозі себе стимулювати та скеровувати.»[1, с 26]. В цьому і полягає основна проблематика, оскільки наш світ подібний до Чорного Лебедя, як зазначає Насім Талеб, то гарантій, що суспільство залишатиметься єдиним просто нема. Як тільки дана концепція почне ламатися і суспільство буде вимушене звикати до нових умов життя то буде досить складно, оскільки контроль над моральністю буде відсутній, а суспільство буде розколотим. У таких умовах здатністю до звичного функціонування зможуть похизуватися лише суспільства, члени якого свідомо притримувалися саме альтруїзму.

Саме завдяки існуванню моральних очікувань суспільство здатне підтримувати певний рівень гуманності та взаємної відповідальності. Якби люди не очікували одне від одного допомоги, співчуття чи підтримки, соціальні зв'язки були б значно слабшими, а суспільство менш стабільним. Тому утилітаризм існує лише у відповідних умовах, де людство уже заклало фундамент для подальшого функціонування та розвитку суспільства. При цьому альтруїзм може існувати за будь-яких умов, однак тут варто наголосити на тому, що утилітаризм може функціонувати і не мати конфліктів із моральністю, якщо кожен індивід буде мислити згідно моралі та власних етичних суджень, а не приносити суспільне благо виключно на основі вигоди, що є близьким до егоїзму.

### 2.3. Ціннісні засади гедонізму та їх наслідки

Задоволення і уникнення страждання визнаються основними орієнтирами людської діяльності. У межах такої логіки людина оцінює дії, явища та навіть власне життя через призму того, наскільки вони приносять комфорт, емоційне задоволення або внутрішню насолоду. Саме тому гедонізм безпосередньо пов'язаний із питанням сенсу життя, свободи вибору та людських потреб. Беззаперечно, задоволення є природною частиною людського існування. Воно допомагає людині підтримувати життєву активність, формує мотивацію, сприяє творчості, міжособистісним зв'язкам та емоційному благополуччю. Без здатності переживати задоволення людське життя втратило б значну частину своєї емоційної та екзистенційної повноти.

«Сучасні форми відчуженої праці повертають людину до тваринного стану, коли переважають інстинкти. В результаті цього людина відчуває себе вільною в чуттєвих проявах тільки під час виконання своїх біологічних та споживацьких функцій — під час статевого акту, споживання їжі та напоїв, здійснення покупок та прикрашання себе та своєї оселі.» [39, с 236]. В даному контексті задоволення перетворюється на абсолютну цінність. У такому випадку життя починає будуватися навколо постійного пошуку нових стимулів, а сама особистість дедалі більше залежить від зовнішніх джерел емоційного підкріплення. Саме тут виникають ризики, про які писали як античні стоїки, так і сучасні психологи. Відбувається втрата самоконтролю, залежність від миттєвих насолод, послаблення здатності до довгострокових цілей та внутрішньої рефлексії. Особливо актуально ця проблема проявляється у сучасній культурі споживання. Суспільство дедалі активніше стимулює людину до постійного отримання нових вражень, емоцій та швидких форм задоволення. Соціальні мережі, реклама, цифрові технології та індустрія розваг створюють середовище, у якому задоволення стає центральним механізмом. Унаслідок цього людина ризикує втратити здатність переживати глибокі, тривалі та змістовні форми щастя.

Тут особливого значення набуває дослідження біологічних механізмів мотивації, насамперед системи винагороди мозку та ролі дофаміну. Якщо класична філософія намагалася пояснити прагнення людини до насолоди через моральні, етичні або психологічні категорії, то сучасна нейронаука демонструє, що пошук задоволення має також глибоке нейробіологічне підґрунтя. «Відомі людині відчуття крил за плечима, метеликів у животі чи просто позитивних емоцій – це результат біохімічних процесів в організмі. Участь деяких речовин у фізіологічних процесах є гарантом забезпечення гарного настрою. Однією з таких важливих для життєдіяльності молекул є дофамін.» [33, с 195]. Його часто помилково називають «гормоном щастя», однак насправді його головна функція пов'язана не стільки із самим переживанням задоволення, скільки з мотивацією, очікуванням винагороди та формуванням прагнення до дії. Іншими словами, дофамін змушує індивіда рухатися у напрямку того, що мозок сприймає як потенційно цінне або приємне.

Саме завдяки цій системі людина здатна підтримувати активність, ставити цілі та шукати способи задоволення власних потреб. У біологічному сенсі система винагороди сформувалася як механізм виживання. Вона підкріплювала поведінку, необхідну для існування організму через пошук їжі, безпеки, соціальних контактів або репродукції. Коли людина виконувала дію, корисну для виживання, мозок створював відчуття позитивного підкріплення, тим самим закріплюючи відповідну модель поведінки. Однак ця система була створена не для сьогоденних реалій і її можна порівняти із вищезгаданою «теорією п'яної мавпи». Якщо раніше це була корисна і необхідна звичка для виживання у вигляді пошуку й травлені перестиглих фруктів з високою калорійністю, то сьогодні це негативна звичка, яка несе деструктивні наслідки для фізичного, а надалі й духовного стану здоров'я у вигляді зайвої ваги, проблем із функціонуванням організму, що так чи інакше впливає на психіку.

Людина більше не обмежена базовими потребами, а постійно взаємодіє з величезною кількістю штучних стимулів. У результаті система винагороди опиняється у стані постійного перевантаження, а прагнення до задоволення дедалі частіше набуває форми безперервного пошуку нових стимулів. «В цьому контексті важливо зауважити, що етичний гедонізм постав у часи т.зв. «перцептивного голоду», тобто тоді, коли пересічна людина мала досить вузький спектр фізіологічного та духовного сприйняття (розвиток економіки ще не дозволяв отримувати великий досвід задоволення через споживання, а релігійні вчення та моральні обмеження консервативно налаштованого суспільства суворо регламентували сферу чуттєвого взагалі).» [8, с 170]. Виникає зв'язок між дофаміном і сучасним гедонізмом. Людина починає орієнтуватися не стільки на глибоке переживання щастя, скільки на короточасні імпульси винагороди. Парадокс полягає в тому, що дофамінова система найбільш активно реагує не на саме отримання задоволення, а на його очікування. Через це людина може постійно перебувати у стані пошуку нових стимулів, не досягаючи тривалого внутрішнього задоволення. Саме тому гонитва за швидкими насолодами нерідко супроводжується емоційною нестабільністю, втратою здатності до глибокої концентрації.

Єдиний вихід, котрий також слугує і альтернативним варіантом даній системі є едемонія за Аристотелем. На відміну від радикального гедонізму, де головною цінністю виступає насолода, Аристотель вважав, що справжнє щастя не може зводитися лише до чуттєвих задоволень. Людина, на його думку, є розумною істотою, а тому її благо полягає у діяльності відповідно до чесноти та розуму. Саме тому евдемонія розглядається не як миттєвий емоційний стан, а як результат правильного способу життя.

У цьому сенсі евдемонізм поєднує етичний і психологічний виміри людського існування. Щастя тут не є випадковою удачею або пасивним переживанням приємності, а досягається через внутрішній розвиток особистості. Людина стає щасливою не тому, що постійно уникає труднощів, а тому, що здатна гармонізувати власні бажання, моральні принципи та діяльність. Саме тому евдемонізм значною мірою протистоїть примітивному розумінню задоволення як безперервного пошуку насолод. «Отже, у гедоністичній орієнтації задоволення – мета безпосередня, а в евдемонізмі – опосередкована. Переслідування значущих цілей може зажадати особливих фізичних і духовних зусиль, жертв і страждань, страхів.» [13, с 29]. Повертаючись до ідеї міри та понад мірою, Аристотель наголошував, що чеснота знаходиться між крайнощами, між надлишком і нестачею. Таким чином, справжнє щастя не виникає через абсолютне самозаперечення або через безконтрольне прагнення до насолоди.

Воно формується через здатність людини до розумного самоконтролю, морального вибору та усвідомлення наслідків власних дій. «Але платою за це будуть набагато сильніші та багатогранніші задоволення. Евдемоністична орієнтація вимагає зміни ставлення до болю і страждань, розглядаючи їх як неминучу плату за рух до значимої мети. І чим важчими будуть ці перешкоди та важче позбавлення, тим більшу радість приносить перемога.» [13, с 29]. У суспільстві, де щастя часто ототожнюється зі споживанням, емоційною стимуляцією та швидкими формами винагороди, евдемоністичний підхід нагадує про глибші виміри людського життя. Тим самим запобігаючи деструктивним наслідкам, коли індивід живе виключно через призму гедонізму, що на практиці часто є егоїзмом.

Відповідно, ціннісні засади несуть в собі позитивні наслідки при певних умовах. Так, при дотриманні вищезазначених принципів, індивід матиме змогу через задоволення досягати щастя, замість досягнення задоволення заради задоволення без кінцевої цілі.

## **РОЗДІЛ 3. Шляхи подолання проблематики та формування гармонійного підходу до задоволення в українському суспільстві**

### **3.1. Науково-практичні підходи до регуляції задоволення**

Швидкий розвиток цифрових технологій, постійне інформаційне навантаження, культура споживання та доступність великої кількості стимулів створюють умови, у яких людина дедалі частіше стикається з труднощами саморегуляції власних бажань і потреб. Так актуального значення набувають науково-практичні підходи до регуляції задоволення, спрямовані на формування гармонійного співвідношення між природним прагненням людини до насолоди та її психологічним благополуччям.

Одним із важливих напрямів сучасних досліджень є когнітивно-поведінковий підхід, який розглядає поведінку людини як результат взаємодії думок, емоцій та зовнішніх стимулів. У межах цього підходу важливу роль відіграє усвідомлення механізмів формування бажань і поведінкових звичок. Людина часто не помічає, як певні дії поступово закріплюються через систему винагороди та перетворюються на автоматичні моделі поведінки. Саме тому розвиток рефлексивності та здатності аналізувати власні мотиваційні установки стає важливим елементом психологічної саморегуляції та адаптації.

«Подальший розвиток дістало положення про детермінованість задоволеності життям, ставленням до себе, самооцінкою, характером міжособистісних стосунків.» [5, с 2]. Тут варто наголосити на утилітаристській моделі більшості держав та постійних змінах, в результаті чого питання адаптації постає досить жорстко. Від даного питання залежить результат успіху як окремого індивіда, так і суспільства, в контексті задоволення та способів його отримання правильним шляхом.

Психологічна адаптація проявляється в тому, що подразники, які спочатку викликають сильну емоційну реакцію та відчуття задоволення, поступово втрачають свою початкову інтенсивність впливу. Іншими словами, людина звикає до певного рівня стимуляції, а те, що раніше викликало яскраві переживання, із часом починає сприйматися як звичайне явище. У психології це часто пов'язують із явищем гедоністичної адаптації, згідно з яким людина має схильність повертатися до відносно стабільного емоційного рівня незалежно від позитивних або негативних змін у житті. «Дофамін знижується одразу після досягнення мети, що спонукає шукати нові стимули. Проте швидкі джерела задоволення можуть викликати залежність, оскільки вони дарують відчуття миттєвої, але тимчасової радості.» [31]. Для підтримання попереднього рівня емоційної винагороди людина може починати шукати сильніші, частіші або нові стимули. Те, що спочатку забезпечувало задоволення, поступово перестає давати такий самий психологічний ефект. У результаті формується тенденція до безперервного пошуку нових джерел стимуляції. Саме цей механізм можна спостерігати у цифровому середовищі, де постійне оновлення інформації, короткі відеоформати, нові повідомлення та швидкі форми емоційного підкріплення створюють майже безперервний цикл очікування винагороди.

З точки зору психологічної саморегуляції проблема полягає в тому, що людина часто не усвідомлює процесу власної адаптації. Вона може помилково сприймати зниження інтенсивності задоволення як втрату щастя або нестачу позитивних переживань, хоча насправді відбувається природне пристосування психіки до повторюваного досвіду. Унаслідок цього виникає прагнення компенсувати внутрішній дискомфорт через збільшення кількості стимулів.

Усвідомлення механізмів адаптації дозволяє людині зрозуміти, що безперервне збільшення кількості задоволень не завжди веде до збільшення відчуття щастя. Навпаки, гармонійний підхід передбачає здатність знаходити баланс між природним прагненням до нових переживань та збереженням внутрішньої психологічної рівноваги.

Тут проявляється нейропсихологічний підхід, який пов'язує регуляцію задоволення з особливостями функціонування системи винагороди мозку. Встановлено, що постійне отримання швидких стимулів може формувати залежність від короткочасних винагород, знижуючи чутливість до більш тривалих і глибоких форм задоволення. В даному контексті важливості набуває формування балансу між миттєвими бажаннями та довгостроковими життєвими цілями.

Цифрове середовище та роль інтернету у формуванні сучасних поведінкових моделей важко переоцінити, оскільки мережа на сьогодні є окремий психологічний простір, який активно впливає на мотивацію, емоційну сферу та механізми задоволення людських потреб. Його специфіка полягає у високій швидкості отримання інформації та майже необмеженій доступності різноманітних стимулів. «Термін “психологія Інтернету” уже міцно ввійшов у сучасні наукові публікації, присвячені віртуальності й Всесвітній Мережі. В екологічній психології Інтернет відносять до так названого Інформаційного середовища (ноосфери), що оточує сучасну людину.» [19, с 186].

Психологія інтернету демонструє, що цифрове середовище значною мірою змінює традиційні способи взаємодії людини із зовнішнім світом. Якщо раніше для досягнення певного результату або отримання винагороди були необхідні тривалий час, фізичні чи інтелектуальні зусилля, то сучасні цифрові технології значно скорочують цей процес. Отримання інформації, комунікація, розваги та соціальне схвалення можуть відбуватися практично миттєво. У результаті формується новий тип взаємодії із задоволенням, де швидкість отримання винагороди поступово починає відігравати дедалі важливішу роль.

Особливістю цифрового середовища є те, що воно постійно взаємодіє із системою винагороди мозку. Кожне нове повідомлення, оновлення стрічки новин, реакція інших користувачів або перегляд короткого відеоконтенту можуть формувати ефект очікування наступного стимулу. Внаслідок цього увага людини поступово адаптується до швидкої зміни інформаційних потоків, що може знижувати здатність до тривалої концентрації та терплячого очікування результату.

Унаслідок постійного контакту з цифровими платформами людина може починати несвідомо надавати перевагу швидким джерелам задоволення над складнішими, але більш тривалими та змістовними формами діяльності. Це створює ризик поступового послаблення навичок самоконтролю та відкладеного задоволення, що у довгостроковій перспективі може впливати на психологічне благополуччя особистості. Це знову відсилає нас до евдемонії, та проблематики задоволення заради задоволення.

Ключовим питанням стає не відмова від цифрового середовища, а формування культури його усвідомленого використання, що дозволяє зберегти баланс між технологічними можливостями та психологічною рівновагою особистості. «Тривалий час у традиційному розумінні задоволення життям розглядалося як протиставлення психологічному захворюванню. Тобто, якщо людина не мала психологічних проблем, то вона вважалася психологічно здоровою.» [12, с 8]. Однак згадуючи логіку то  $a$  не завжди є  $b$ , так само і  $b$  не завжди є  $a$ . Істину можна пізнати у порівнянні, в даному випадку, порівнюючи негативні відчуття та позитивні, на основі чого сформувані відповідний висновок. Щасливою людина вважається при свідомому направленні своїх зусиль та виборі, а при швидких стимулах така можливість відсутня, оскільки людина знаходиться у психологічній пастці. Фактично втрата часу вже відбулася, але природньо через страх людина не хоче це визнавати і залишається у даній пастці через ілюзію комфорту.

Сучасна психологія не розглядає проблему надмірного прагнення до швидких форм винагороди як явище, що потребує повного заперечення людських бажань. Основна увага приділяється формуванню навичок усвідомленого ставлення до власних потреб.

Тому одним із найбільш поширених напрямів є розвиток усвідомленості як психологічної практики спостереження за власними думками, емоціями та поведінковими реакціями. Її сутність полягає у здатності людини фіксувати власні внутрішні стани без автоматичної реакції на них. У даному випадку людина поступово починає розрізняти справжні потреби та імпульсивні бажання, які можуть виникати під впливом зовнішніх стимулів. Усвідомленість дозволяє зменшити рівень автоматизованої поведінки та сприяє розвитку психологічного самоконтролю. «Отже, зазначимо, що евдемоністичний ідеал – це життя, максимально повне й глибоко, що задовольняє людину, її потреби. Якщо в гедоністичному варіанті психологічне благополуччя – це результат, то в евдемоністичному – це процес, самореалізація людських можливостей, призначення справжньої природи. Життя людини є таким, яким воно має бути.» [13, с 28]. Це є практика відкладеного задоволення, яка передбачає здатність свідомо відмовлятися від миттєвої винагороди заради досягнення більш значущих результатів у майбутньому. Психологічні дослідження демонструють, що розвиток такої навички позитивно впливає на академічну успішність, професійну діяльність та здатність до довготривалого планування.

«Таким чином, кожен з нас має величезний потенціал для збільшення щастя у власному житті. У це входить, насамперед, зміна мислення та поведінки (Lyubomirsky, 2007).» [30, с 196]. З біологічної точки зору даний вислів суперечить людській природі, але сучасна людина знаходиться в кардинально різних умовах із первісною людиною, аби основною ціллю було виживання і миттєві стимули радості. Принцип задоволення заради щастя актуальний в наш час і є певною формою інвестицій.

### 3.2. Духовні практики та культурні орієнтири

Функцію внутрішньої регуляції людської поведінки виконує система цінностей, котра визначає межі бажань та підтримує внутрішню рівновагу. Ще з давніх часів існували певні форми діяльності, спрямовані на розвиток внутрішнього світу людини, її самосвідомості та здатності до контролю власних потреб. У різних культурах такі практики набували різних форм у вигляді релігійних обрядів, молитв, медитації, споглядальної діяльності, самоаналізу чи морального самовдосконалення. Їх спільною рисою є прагнення перемістити увагу людини із зовнішнього пошуку стимулів на внутрішній світ особистості.

У контексті формування гармонійного ставлення до задоволення важливе значення має здоровий спосіб життя як комплекс практик, спрямованих на підтримання фізичного, психологічного та соціального благополуччя людини. «Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.» [14]. Сучасне розуміння здорового способу життя значно виходить за межі виключно фізичної активності чи правильного харчування. Воно охоплює цілісну систему поведінки, яка дозволяє людині підтримувати баланс між власними потребами, способом життя та внутрішнім станом.

Звідси і всім відомий вислів про здорове тіло та здоровий дух. Оскільки тіло людини функціонує також як і гормональна система, то духовний стан цілком залежить від фізичного і навпаки. Тому здоровий спосіб життя через фізичну активність є способом впливу на гормональну систему, або ж дух, через фізичне тіло.

Окрім правильної активності, також потрібно зробити наголос на правильному відпочинку, оскільки його недостатність може впливати на рівень емоційної стабільності, самоконтролю та здатності до усвідомленого прийняття рішень. Унаслідок цього людина може ставати більш схильною до пошуку швидких способів отримання задоволення як засобу компенсації внутрішнього виснаження.

Тут і розкривається культура відпочинку. В умовах постійного інформаційного навантаження та високого темпу життя люди часто недооцінюють значення повноцінного відновлення. Варто згадати Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, а саме кафедру філософії та релігієзнавства факультету суспільно-гуманітарних наук, котра відкрила свій YouTube канал під назвою OTIUM. Як зазначає автор та ведучий каналу Богдан Чернюк, прямого перекладу даного слова немає, але саме слово «OTIUM» для давніх римлян означало шляхетне дозвілля, або ж вільний від справ час, який вони могли присвятити саморозвитку через філософію, самопізнання, мистецтво. До речі, на відміну від швидких та короткочасних стимулів, які часто спрямовані на миттєве отримання емоційної винагороди, мистецтво здатне формувати більш глибокі й тривалі переживання. «Уперше мистецтво як особливий вид духовної діяльності, що має самоцінне значення визначено в працях Арістотеля.» [16, с 65]. Прояви даної духовної діяльності можна спостерігати як результат перетворення речі зі світу ідей у світ матеріальний. Це підтримує принцип евдемонії, а також окрім щастя для індивіда може виступати естетичним задоволенням для суспільства.

З часів античності мислителі пов'язували естетичне переживання із внутрішнім розвитком людини. Якщо гедоністичні концепції часто акцентували увагу на отриманні насолоди як кінцевої мети, то естетичне задоволення має складнішу природу, оскільки воно поєднує чуттєві, інтелектуальні та емоційні компоненти. Саме тому мистецтво сприяє формуванню здатності до рефлексії та осмислення власного досвіду.

Особливістю мистецтва є те, що воно створює умови для виникнення більш стійких форм задоволення, які не залежать виключно від швидкої стимуляції системи винагороди. Переживання музики, літератури, живопису, театру чи інших видів творчості часто пов'язане не з короткочасною емоційною реакцією, а з більш глибокими процесами внутрішнього переживання. Людина може повертатися до певних творів багаторазово, кожного разу відкриваючи нові смисли та отримуючи новий емоційний досвід.

На даному етапі мистецтво також і чинник формування світогляду особистості, від котрого залежить яким чином людина сприймає навколишню дійсність і визначає власне місце у світі. Саме тому процес отримання задоволення не є виключно біологічним або психологічним явищем, так як значною мірою він залежить від того, які смисли та цінності людина вкладає у власне життя. «Адже світоглядом живуть, ставлять себе в певну позицію світовідношення.» [17, с 6]. Саме через світогляд відбувається оцінка реальності та визначається характер людських бажань і потреб. Людина не народжується із готовою системою цінностей, вона поступово формується під впливом сім'ї, освіти, культури, соціального середовища, історичного досвіду та особистих переживань. Саме через світогляд відбувається визначення того, що людина сприймає як благо, успіх, щастя або задоволення.

У контексті проблематики задоволення світогляд відіграє особливо важливу роль, оскільки він визначає напрямок людського прагнення. Якщо основою світогляду стає виключно матеріальне сприйняття життя та орієнтація на швидкі форми винагороди, то існує ризик поступового звуження спектра людських потреб до постійного пошуку зовнішніх стимулів. У такому випадку задоволення може перетворюватися на самоціль, а життєва активність на безперервний процес отримання короткочасних емоційних реакцій.

Більш цілісний світогляд дозволяє людині розглядати задоволення не як кінцеву мету існування, а як одну зі складових гармонійного життя. У цьому випадку особливого значення набувають духовні, культурні та моральні цінності, які розширюють межі людського досвіду. Людина починає отримувати задоволення також і через творчість, пізнання, міжособистісні стосунки, самореалізацію та усвідомлення власної життєвої мети. В даному контексті мистецтво через абстракції та образи змушує людину мислити і через даний спосіб мистецтво виступає одним із важливих механізмів формування світогляду.

Проблема задоволення тісно пов'язана з моральними питаннями. Протягом історичного розвитку філософії різні мислителі по-різному відповідали на питання про те, чи може прагнення до насолоди бути морально виправданим. «Аристотель підкреслює діяльнісний характер щастя: це не володіння чеснотою, а її постійне практикування протягом всього життя. Він ретельно досліджує, чи потрібні для щастя зовнішні блага і сприятливі обставини, і, відзначаючи їхню необхідність, доходить висновку, що щасливим є той, хто живе згідно з чеснотою, вміло переносячи мінливості долі і здійснюючи гідні, правильні вчинки.» [32, с 27]. При цьому мораль не зводиться лише до системи зовнішніх заборон. Її функція полягає у формуванні внутрішніх орієнтирів особистості. Саме через мораль людина поступово засвоює уявлення про відповідальність за власні дії та їхні наслідки для інших людей. У цьому сенсі мораль виступає як засіб гармонізації особистих прагнень і суспільних інтересів.

Відповідно, людина, що працює над своїм внутрішнім світом почуватиметься щасливою як індивідуально, так і в соціальному середовищі. «Підкреслюючи соціальність людини, Аристотель наголошує, що саме в спільному житті люди постають як моральні істоти.» [34]. Особистість не формується ізольовано від суспільства, а розвивається через взаємодію з іншими людьми.

Завдяки правильним пошукам задоволення та формування світогляду через мораль людина є здатною до цілісного, усвідомленого та гармонійного існування, у якому прагнення до задоволення не суперечить моральним принципам і соціальній відповідальності, а інтегрується в систему вищих життєвих смислів. Таким чином, людині присуца така категорія як милосердя, що є однією із найвищих форм моральної поведінки. Милосердя можна розглядати як практичний прояв моральних принципів, що ґрунтується на здатності людини до співпереживання, розуміння та допомоги іншому.

На відміну від формального дотримання соціальних норм, милосердя передбачає внутрішню готовність виходити за межі власних інтересів і тимчасових прагнень до задоволення. «Крізь призму проблем абортів та евтаназії милосердя постає потенційним засобом утвердження і захисту життя як фундаментальної цінності через усвідомлення людиною відповідальності за життя, через полегшення страждання іншому, співчуття та підтримку людини, а також через розуміння неможливості втручання в природний розвиток живого на Землі.» [42, с 11]. У цьому сенсі милосердя виступає важливим елементом гармонізації людських бажань, оскільки воно переносить акцент із індивідуального отримання задоволення на його соціально-етичний вимір. Людина починає сприймати власні дії не лише через призму особистої вигоди, але й через їхній вплив на інших. Це формує більш глибоке розуміння щастя як стану, що пов'язаний із якістю міжособистісних відносин, а не лише із щастям окремого індивіда.

Справжнє благополуччя не може бути зведене до індивідуального переживання задоволення, а завжди включає вимір соціального буття. «Збереження життя і прагнення до щастя, вважала Айн Ренд, – це не дві окремі цілі, а дві сторони того ж самого.» [25, с 40]. Відповідно, евдемонія, або ж істинне благо, не може існувати без моральної свідомості.

### 3.3. Проблематика задоволення в контексті сучасних глобальних реалій

Глобалізація та цифрове середовище створюють умови, за яких інформація, розваги, соціальні взаємодії та споживчі можливості стають доступними в режимі постійного оновлення. Це формує нову модель взаємодії людини зі світом, у якій швидкість отримання задоволення часто починає переважати над його якістю та глибиною. У результаті виникає тенденція до посилення орієнтації на короткочасні форми винагороди, що, у свою чергу, впливає на стабільність емоційного стану та здатність до довгострокового планування.

У даному контексті особливого значення набуває проблема моральної культури, яка виступає одним із ключових регуляторів людської поведінки в умовах глобалізованого та інформаційно насиченого суспільства. Моральна культура охоплює систему норм, правил та рівень внутрішньої зрілості особистості, її здатність усвідомлювати наслідки власних дій, співвідносити індивідуальні бажання з загальноприйнятими етичними принципами. «Кризовий стан моральної культури українського суспільства зумовлений ще й тим, що руйнування старої, нехай навіть ілюзорної та оманливої, системи моральних цінностей автоматично потягло за собою значне спустошення морально-аксіологічної сфери соціуму, поставило кожного українця перед низкою проблем без відповідного світоглядно-культурного та морально-орієнтаційного підґрунтя для їх вирішення.» [45, с 95]. У сучасних умовах стрімкого розвитку цифрових технологій та культури споживання спостерігається певна трансформація моральних орієнтирів. Традиційні форми морального регулювання, що ґрунтувалися на стабільних соціальних інститутах, поступово втрачають свою однозначність, поступаючись більш індивідуалізованим формам етичного вибору. Це створює ситуацію, в якій людина змушена самотійно визначати межі допустимого у власному прагненні до задоволення.

Водночас зниження рівня моральної культури може призводити до посилення орієнтації на короточасні форми задоволення, які не завжди узгоджуються з довгостроковими життєвими цілями або соціальною відповідальністю. У такому випадку виникає ризик розриву між можливостями сучасного суспільства та здатністю особистості до їх усвідомленого використання.

Із проблемою моральної культури постає фінансова глобалізація, яка значною мірою визначає сучасні форми економічної поведінки та споживчих практик. Фінансова глобалізація передбачає інтеграцію національних економік у єдину світову систему, у межах якої капітал, товари, послуги та інформація вільно циркулюють між державами. Така взаємопов'язаність створює нові умови для формування людських потреб та уявлень про задоволення. «Головною колізією глобальної цивілізації початку XXI століття є і те, що поруч із створенням фантастичних (з погляду попередніх епох історії людства) можливостей для гармонійного розвитку особистості, які стали результатом науково-технічного прогресу, розгортаються потужні кризові процеси, які охоплюють практично всі сфери людської життєдіяльності.» [11, с 96]. У глобалізованій фінансовій системі значною мірою посилюється роль споживання як одного з ключових механізмів економічної стабільності.

Людина дедалі частіше виступає не як суб'єкт соціальних відносин, а як споживач, поведінка якого активно формується ринковими механізмами, рекламою та цифровими платформами. У результаті прагнення до задоволення може набувати економічно опосередкованого характеру, де бажання людини стимулюються зовнішніми ринковими факторами. Це в свою чергу сприяє уніфікації моделей споживання, коли певні стандарти успіху, комфорту та щастя поширюються на глобальному рівні. Це може призводити до того, що індивідуальні потреби поступово підміняються соціально сконструйованими образами бажаного способу життя.

На проблематику задоволення в сучасних реаліях також впливають воєнні конфлікти, зокрема конфлікт повномасштабної війни в Україні. Це також має вплив на переосмислення проблеми задоволення та людського благополуччя. Війна як соціальне та екзистенційне явище радикально змінює систему пріоритетів особистості та суспільства, зміщуючи акцент із споживчих і гедоністичних орієнтацій на базові цінності виживання, безпеки та збереження людського життя. В умовах воєнної реальності традиційні форми задоволення втрачають свою первинну значущість або набувають іншого змісту.

Те, що в мирний час сприймається як джерело комфорту чи емоційного задоволення, у кризових умовах може відходити на другий план, поступаючись потребам у безпеці, стабільності та соціальній підтримці. Таким чином, відбувається своєрідна ієрархізація потреб, у якій базові рівні стають домінуючими. Проте варто зазначити, що навіть при наявності основних потреб «Українці, які живуть далі від бойових дій, більше тривожаться та переживають стрес емоційніше. Про це йдеться в дослідженні агенції Proinsight Lab, що його проводили навесні 2022 року за сприяння Національної Психологічної Асоціації.» [4]. Даний феномен може бути пояснений особливостями психологічного сприйняття загрози, коли відсутність безпосереднього контакту з небезпекою не зменшує рівень тривожності, а навпаки, посилює її через інформаційне перевантаження, невизначеність та постійний потік емоційно насиченого контенту.

У межах проблематики задоволення це свідчить про трансформацію емоційного досвіду людини в умовах кризових соціальних подій. Порушується традиційна залежність між об'єктивною ситуацією та суб'єктивним переживанням, що призводить до посилення внутрішньої напруги навіть за відсутності безпосередньої загрози. Таким чином, війна впливає на фізичну безпеку і на психологічні механізми сприйняття задоволення, стабільності та контролю над власним життям.

Зрештою, особливого значення набуває питання психологічно здорової особистості як базового орієнтира гармонійного функціонування людини в умовах постійних соціальних, інформаційних та екзистенційних змін. Психологічне здоров'я у цьому сенсі можна розуміти як стан внутрішньої рівноваги, здатності до саморегуляції, усвідомленого ставлення до власних потреб та збереження цілісності особистості у взаємодії з навколишнім світом. «У сучасному розумінні, психологічно здорова особистість – це динамічна людина, яка легко пристосовується до змінюваних умов життя, відкрита новому досвіду. Така особа відчувається суб'єктивно благополучною, тобто переживає більше внутрішній спокій, збалансованість, радість, відчуття гармонії, ніж смуток, занепокоєння, тривогу чи страх.» [2, с 420]. Тобто тепер, окрім внутрішніх чеснот, для досягнення щастя в сучасних реаліях людина повинна мати високу здатність до адаптації та бути мобільною.

В умовах сучасного суспільства значного впливу на психічний стан людини набувають різноманітні форми психологічного тиску та насильства, які можуть мати як прямий, так і опосередкований характер. До таких форм належать інформаційне перевантаження, маніпулятивні практики в медіапросторі, соціальний тиск, а також тривале перебування в умовах стресових або кризових ситуацій. Подібні фактори здатні поступово змінювати сприйняття реальності, знижувати рівень стійкості до стресу та впливати на здатність особистості до усвідомленого вибору.

Окремі сучасні дослідження свідчать, що жінки в умовах воєнного конфлікту частіше демонструють підвищений рівень тривожності, емоційного виснаження та фрустрації, що пов'язано як із соціальними ролями, так і з підвищеною емоційною чутливістю до загрозливих подій.

Зокрема, психологічні спостереження вказують на те, що жіноча частина населення може більш інтенсивно переживати опосередкований стрес, навіть перебуваючи поза зоною безпосередніх бойових дій. Це пояснюється особливостями емоційного реагування, високим рівнем емпатії, а також постійним інформаційним навантаженням, яке супроводжує сучасні воєнні конфлікти. У результаті формується стан хронічної тривожності, який не завжди прямо корелює з фізичною небезпекою, але суттєво впливає на загальний психологічний добробут.

«Жінки під час війни часто беруть на себе подвійну роль – забезпечення емоційної підтримки сім'ї та одночасного вирішення практичних питань виживання. Психологічний стан жінок ускладнюється тим, що вони намагаються створити відчуття безпеки для дітей та літніх батьків, приховуючи власний страх та вичерпання. Це призводить до явища “емоційного вигорання опікуна”, коли жінка повністю витрачає свої ресурси на інших, не залишаючи нічого для себе.» [29]. У ситуації війни ці навантаження посилюються через фактори невизначеності, втрати стабільного середовища, обмеженого доступу до ресурсів та постійного інформаційного стресу. Це може призводити до хронічної тривожності, емоційного виснаження та відчуття постійної напруги, що ускладнює процес психологічної адаптації.

В таких умовах «Ми не знаємо, скільки буде тривати війна і ніхто не може пообіцяти нам, що кінець вже скоро. Крім вижити, нам потрібно максимально зберегти себе, щоб коли закінчиться війна ми були дієздатні, адекватні, з бойовим духом, бажанням жити й творити на благо України.» [47]. У цьому контексті йдеться про формування довгострокової життєвої перспективи, яка дозволяє людині підтримувати внутрішню мотивацію, адаптивність та здатність до відновлення після пережитих кризових подій. Війна постає як виклик, що вимагає від особистості високого рівня саморегуляції, усвідомленості та здатності зберігати орієнтацію на майбутнє навіть в умовах тривалої невизначеності.

## ВИСНОВКИ

У ході дослідження було проаналізовано основні філософські, психологічні та історичні підходи до розуміння феномену задоволення. Встановлено, що проблема задоволення протягом історичного розвитку людської думки зазнавала суттєвих трансформацій. Від античних уявлень про насолоду як природне благо та складову щасливого життя до сучасних психологічних і соціокультурних концепцій феномен задоволення поступово набував більш складного та багатовимірного характеру. Різні історичні епохи по-різному визначали співвідношення між задоволенням, моральністю, духовністю та суспільними цінностями.

У результаті узагальнення історико-теоретичних уявлень про задоволення було визначено, що даний феномен має комплексну природу та поєднує біологічні, психологічні, соціальні та культурні аспекти. До його ключових характеристик належать суб'єктивність переживання, зв'язок із потребами та мотивацією особистості, залежність від системи цінностей людини, а також здатність виступати важливим механізмом регуляції поведінки.

Дослідження дозволило встановити, що на формування сучасних уявлень про задоволення суттєво впливають соціокультурні чинники. Серед них особливу роль відіграють процеси глобалізації, розвиток цифрових технологій, інформаційне середовище, культура споживання, економічні трансформації та зміна морально-ціннісних орієнтирів суспільства. Сучасне середовище створює умови для швидкого отримання великої кількості стимулів, що змінює характер взаємодії людини із власними потребами та бажаннями.

Також було визначено соціальні наслідки домінування культури задоволення у сучасному суспільному просторі. Надмірна орієнтація на миттєві форми винагороди може сприяти посиленню споживацьких тенденцій, зростанню залежності від зовнішніх стимулів, зниженню здатності до довготривалого планування та формуванню поверхневих моделей соціальної взаємодії. Унаслідок цього виникає ризик поступового зміщення акценту з духовного та морального розвитку особистості на постійний пошук короточасного емоційного задоволення.

Окрему увагу було приділено ризикам та викликам, пов'язаним із функціонуванням феномену задоволення в сучасному соціокультурному середовищі. Встановлено, що інформаційне перевантаження, культура швидких стимулів, психологічний тиск, соціальна нестабільність та глобальні кризові явища, зокрема війна, можуть суттєво впливати на психічне здоров'я та систему людських цінностей. Це зумовлює необхідність пошуку гармонійного підходу до задоволення, який би передбачав баланс між природними людськими потребами, моральними принципами та довгостроковим психологічним благополуччям.

Таким чином, феномен задоволення є індивідуальним психологічним переживанням, а також складним соціокультурним явищем, яке значною мірою визначає особливості розвитку сучасної людини та суспільства. Формування усвідомленого ставлення до задоволення, розвиток моральної культури та психологічної саморегуляції слугують важливими умовами підтримання гармонійного розвитку особистості в сучасному світі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білоусова, Н. В. "Механізми формування потреби у самовдосконаленні." Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки 10 (2011): 25-29 с. URL: <https://moodle.ndu.edu.ua/file.php/1/NaykZap2010N11/mtp/mtp3.pdf>
2. Боковець О. І. Наслідки впливу психологічного насилля на психічне здоров'я особистості // Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина». 2022. № 1(6). 417–428 с. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstreams/a22d5fe5-a412-4ad3-afae-37dd55944e93/download>
3. Бройнінг Л. Г. Керуй гормонами щастя / Лоретта Граціано Бройнінг. — Litres, 2022. URL: [https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=6-bJDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=%D0%94%D0%BE%D1%84%D0%B0%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0+%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0+%D0%B4%D0%BE%D1%84%D0%B0%D0%BC%D1%96%D0%BD+%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F+%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BD+%D1%89%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F&ots=QmaMehK62t&sig=NNVYqkufAmjrZue3bzirxgBN4RI&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=6-bJDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=%D0%94%D0%BE%D1%84%D0%B0%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0+%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0+%D0%B4%D0%BE%D1%84%D0%B0%D0%BC%D1%96%D0%BD+%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F+%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BD+%D1%89%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F&ots=QmaMehK62t&sig=NNVYqkufAmjrZue3bzirxgBN4RI&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
4. Виговська І. Життя під час війни та війна під час життя. Чому в тилу тривоги більше, ніж на фронті // The Village Україна. URL: <https://www.village.com.ua/village/life/questions/327041-zhittya-pid-chas-viyni-i-viyna-pid-chas-zhittya-chomu-v-tilu-trivogi-bilsh-nizh-na-fronti>
5. Вірна Ж. П. "Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості." Проблеми сучасної психології 2 (2013): 5 с. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&I%20MAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/pspz\\_2013\\_2\\_5.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&I%20MAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/pspz_2013_2_5.pdf)

6. Дробович А. Е. Гедоністичний дискурс як феномен європейської культури: філософсько-антропологічний аналіз / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2014. 215 с. URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/statistics/items/502c7f06-f2e9-4f52-b96b-ae31343eae0d?reportType=TotalDownloads>
7. Дробович, А. Е. "Дискурс про задоволення в добу Відродження." Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка 6 (2013): 55-60. URL: [http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbu/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&I%20MAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/VZhDU\\_2013\\_6\\_11.pdf](http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&I%20MAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/VZhDU_2013_6_11.pdf)
8. Дробович А.Е. Індивідуалізація перцептивності як ознака «сучасного гедонізму» // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 7. Релігієзнавство. Культурологія. Філософія: [зб. наукових праць] / ред. рада: В. П. Андрущенко (голова). – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 29 (41). 166-173 с. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/310868e4-3e1e-43e5-8cf4-a1fbfd6bb097/content>
9. Духовне пробудження та саморозвиток: ключі до внутрішньої гармонії // Портал «Езотера».URL: <https://esotera.space/spiritual-awakening/>
10. Жадан В. Б. "Становлення етики гедонізму в античній філософії." Культура України 46 (2014): 127-135 с. URL: [http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbu/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&I%20MAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/Ku\\_2014\\_46\\_17.pdf](http://www.irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&I%20MAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Ku_2014_46_17.pdf)
11. Жусь, О. М. "Фінансова глобалізація та її вплив на планування життєвого простору особистості." Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції,(14-15 вересня 2023р.), м. Одеса.–Міжнародний гуманітарний університет. 338 с. (2023): 95-97 с. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1ddbcc55-81bd-4908-993e-ea7ecc4dc5f7/content#page=95>

12. Захаров Д. С. Психологічні чинники задоволення життям у юнаків : кваліфікац. робота бакалавра : спец. 053 «Психологія» / Чорноморський національний університет імені Петра Могили. Миколаїв, 2024. 83 с. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3499/1/%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%20%D0%97%D0%B0%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2.pdf>

13. Каргіна Н. В. "Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки." ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ 1413 (2017): 27 с. URL: [http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4\\_2019/part\\_1/4-1\\_2019.pdf#page=27](http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4_2019/part_1/4-1_2019.pdf#page=27)

14. Карвацька Н. С. Основи здорового способу життя // Буковинський державний медичний університет : офіційний сайт. 2015. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2977-osnovi-zdorovogo-sposobu-zhittya/>

15. Ковальчук І. Л. Самовдосконалення як чинник подолання відчуження: філософсько-антропологічний аналіз / Луцький інститут розвитку людини Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна». Луцьк, 2009. 198 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0409U001547>

16. Колісник-Гуменюк, Ю. І. Мистецтво як невід’ємна частина духовної культури людства / Ю. І. Колісник-Гуменюк // Сучасні тенденції розвитку освіти й науки : проблеми та перспективи : зб. наук. праць / [упорядник Ю.І. Колісник-Гуменюк]. - Київ–Львів–Бережани–Гомель, 2019. - Вип. 4, т. 1. 63-68 с. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/83943a8f-a2b0-4dd8-a50c-324cee0401c0/content>

17. Корж Г. В., Васильченко Р. В. Світоглядна культура: традиції та сучасність : монографія / Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Харків: ФОП Панов А. М., 2020. 212 с. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/4027>

18. Левицька, Богдана Романівна, and Іван Тарасович Стефанюк. "ВПЛИВ СЕРОТОНІНУ ТА ДОФАМІНУ НА ПОВЕДІНКУ ЛЮДИНИ." The IV International Scientific and Practical Conference «Social communications in the conditions of globalization of society: challenges and prospects», September 23-25, 2024, Lyon, France. 210 p. Text Copyright© 2024 by the European Conference (<https://eu-conf.com/>). Illustrations© 2024 by the European Conference. 92-93 с. URL: <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2024/08/SOCIAL-COMMUNICATIONS-IN-THE-CONDITIONS-OF-GLOBALIZATION-OF-SOCIETY-CHALLENGES-AND-PROSPECTS.pdf#page=93>

19. Лукіяничук А. М. "Деструктивна поведінка в системі сталих комунікацій: проблеми, наслідки, протидія." Сталій розвиток—XXI століття. Дискусії 2021: матеріали VII Міжнародної науковопрактичної конференції (2021): 185-194 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729918/>

20. Маркуш К. Дієта павукоподібних мавп виявилася багатогою на етанол зі стиглих фруктів. nauka.ua. 2022. URL: <https://nauka.ua/news/diyeta-pavukopodobnih-mavp-viyavilasya-bagatoyu-na-etanol-zi-stiglih-fruktiv>

21. Марчук, О. Т. "Феномени задоволення та страждання в ідейній системі антропології здоров'я східної патристики (Частина I)." Гілея: науковий вісник 110 (2016): 245-249 с. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/gileya\\_2016\\_110\\_62.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/gileya_2016_110_62.pdf)

22. Махній М. Історія психологічної думки. Авторський науково-освітній проект. "НОМО PSYCHOLOGICUS". 4.7. Ж. Ляметрі й Е. Кондільяк: "мисляча машина" чи "чуттєва статуя"? URL: <https://makhnii-history.blogspot.com/2018/05/47.html>

23. Міхова, О. В. Особливості мотивації особистості як вторинної вигоди при деструктивних станах особистості = Peculiarities of personality motivation as a secondary benefit in destructive personality states : кваліфікаційна робота магістра / О. В. Міхова. – Одеса, 2024. – 87 с. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/items/58532cfd-b19e-476c-b36a-84bdc68628ac>

24. Огірок С. С. Потреби і стимули як системоутворюючі фактори розвитку особистості (на матеріалах педагогічної спадщини А. С. Макаренка та сучасних педагогів-новаторів) / Луганський державний педагогічний університет імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2000. 23 с. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/4729/1/Ogirok.pdf>
25. Патлайчук О. В. "Основні аспекти філософії об'єктивізму Айн Ренд." Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу Києво-Могилянська академія]. Серія: Філософія 262, Вип. 250 (2015): 39-43 с. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&I%20MAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/Npchduf\\_2015\\_262\\_250\\_9.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&I%20MAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Npchduf_2015_262_250_9.pdf)
26. Пилат Н. Проблема конфліктності людських стосунків у ракурсі філософсько-соціологічних та психологічних інтерпретацій // Соціогуманітарні проблеми людини. 2005. № 1. 119–125 с. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/handle/123456789/27521>
27. Пономаренко, Д. О. Проблеми формування ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді / Д. О. Пономаренко ; науковий керівник С. С. Денежніков. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 76 с. URL: <http://repository.sspu.sumy.ua/handle/123456789/10085>
28. Попович Т. П. Природа обов'язку у поглядах Дж. Ст. Мілля та Дж. Остіна. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: «Право». 2022. Випуск 73. Том 1. С. 31-36. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ee131f0e-b818-45ec-8b1e-ba171c27e530/content>
29. Психологічний стан жінок під час війни: як зберегти ментальне здоров'я // Neuroflex. URL: <https://neuroflex.ua/blog/psychologichnyj-stan-zhinok-pid-chas-vijny-yak-zberegty-mentalne-zdorovya/>

30. Радченко Ю. Теоретичний аналіз феліцитарної проблематики // Вчені записки Університету «КРОК». 2023. № 3(71). 193–198 с. URL: <http://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/636>
31. РБК-Україна. Дофамінова пастка: психолог пояснила небезпеку швидких джерел задоволення. URL: <https://www.rbc.ua/rus/stylar/dofaminova-pastka-psiholog-poyasnila-nebezpeku-1736775051.html>
32. Рогожа М. М. Специфіка моралі доби плинної сучасності / М. М. Рогожа // Українські культурологічні студії: збірник наукових праць / гол. ред. А. Є. Конверський ; Київський національний університет імені Тараса Шевченка. - Київ: Київський університет, 2019. - №1 (4). 24-35 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/items/a424225c-53bc-46b7-b0b4-ecb280616b07>
33. Сапоненко К. Молекула пошуку, бажання та щастя // Молода наука–2017 : збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених. Т. 4 / Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2017. 195-196 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi54/0040768.pdf#page=195>
34. Сидоренко Л.І. Філософське осмислення людини. URL: <http://www.philsci.univ.kiev.ua/biblio/sid-phil-human.htm>
35. Смаль М. М. Тілесне задоволення у житті людини: патристичний погляд Євагрія та Йоана Золотоустого і філософське осмислення К. С. Люїса у XX ст: Магістерська робота: (041 «Богослов'я») / М. М. Смаль / Український католицький університет. Кафедра богослов'я; Наук. кер: Гаврилик с. І. PhD – Львів: УКУ, 2024. – 71 с. URL: <https://er.ucu.edu.ua/items/923bacab-baea-4173-82a9-444822db73ab>
36. Сметана О. В. Прогностичні та корекційні можливості подолання професійних деструкцій психологів : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Л. Б. Маліцька. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 78 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/4770>

37. Супрун А. Г. Якість життя в умовах пандемії: філософський аспект // Humanitarian Studios: Pedagogics, Psychology, Philosophy. 2021. Vol. 12, № 2. С. 88–94. URL: [https://humstudios.com.ua/web/uploads/journals\\_pdf/Humanitarian%20Studios\\_%20Pedagogics,%20Psychology,%20Philosophy\\_12\(2\)\\_2021.pdf#page=44](https://humstudios.com.ua/web/uploads/journals_pdf/Humanitarian%20Studios_%20Pedagogics,%20Psychology,%20Philosophy_12(2)_2021.pdf#page=44)
38. Ткачук А. І. Нові підходи до вивчення питання «Шкідливі звички. Алкоголізм» при викладанні дисципліни «Безпека життєдіяльності та охорона праці в галузі» // Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 168. 252–258 с. URL: <https://cusu.edu.ua/images/download-files/naukovi-zapysky/168/64.pdf>
39. Федорова, І. І., and К. А. Москаленко. "Утилітарне як принцип конструювання соціально-культурного простору Античності." Гілея: науковий вісник 137 (2018): 233-237. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/gileya\\_2018\\_137\\_60.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/gileya_2018_137_60.pdf)
40. Фройд З. По той бік принципу задоволення / Зигмунд Фройд. — Glagoslav Publications, 2020. URL: [https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=JEQIEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=%D0%9C%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%86%D1%82%D0%B2%D0%BE+%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F+%D0%B4%D1%83%D1%88%D1%96&ots=YaYSnffZA&sig=UkXh34d4eJti6XShM51OGQ6KWzY&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=JEQIEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=%D0%9C%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%86%D1%82%D0%B2%D0%BE+%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F+%D0%B4%D1%83%D1%88%D1%96&ots=YaYSnffZA&sig=UkXh34d4eJti6XShM51OGQ6KWzY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
41. Ханстантинов, В. Моральні засади толерантності // Науковий вісник Ужгородського університету : Серія: Політологія. Соціологія. Філософія / редкол.: М. Вегеш (гол. ред.), В. Андрущенко, О. Бабкіна та ін. – Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2010. – Вип. 15. 55–61 с. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/7959>

42. Ходанич Ю. М. Милосердя як аксіологічний феномен: соціально-філософський аспект / Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2019. 15 с. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/27254/1/%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%20%D0%A5%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%87%20pdf%281%29.pdf>
43. Чодрон Т. Релігійна різноманітність і релігійна гармонія // Thubten Chodron. URL: <https://thubtenchodron.org/uk/2011/06/interfaith-insights/>
44. Шевченко Н. Ф., Обискалов І. С. Рефлексивність як основна властивість психіки у процесі задоволення потреб особистості // Scientific Horizon in the Context of Social Crises : Proceedings of the 13th International Scientific and Practical Conference (Tokyo, February 26–28, 2023). Tokyo, 2023. 266-269 с. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/2517>
45. Шляхова Н. Психологічний гедонізм як сенс життя // Світогляд-філософія-релігія. 2015. Вип. 9. 93-104 с. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/items/24ef2110-c3d2-4078-a74d-79ca1848b620>
46. Як духовні практики допомагають зберігати мораль і силу духу // Neurovolutionary. URL: <https://www.neurovolutionary.org/happiness-articles/як-духовні-практики-допомагають-зберігати-мораль-і-силу-духу>
47. Як жити далі під час війни: поради психологів // ГІІМ ДВНЗ «ДДПУ». URL: <https://edu.forlan.org.ua/?p=55864>
48. Яковина А. Поняття «прекрасного» в естетичному знанні // Київські філософські студії–2025 : матеріали VIII Всеукраїнської наукової конференції (м. Київ, 16 травня 2025 р.) : тези доповідей. Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. 253-255 с. URL: [https://fshn.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/kaf\\_f/KFS-2025/%D0%9A%D0%A4%D0%A1\\_%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_%D1%82%D0%B5%D0%B7\\_07\\_07\\_2025.pdf#page=253](https://fshn.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/kaf_f/KFS-2025/%D0%9A%D0%A4%D0%A1_%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D1%82%D0%B5%D0%B7_07_07_2025.pdf#page=253)

49. Étienne Bonnot de Condillac. Traité des sensations. 1984. Paris: Librairie Arthème Fayard. P. 256. URL:

[https://classiques.uqam.ca/classiques/condillac\\_etienne\\_bonnot\\_de/traité\\_des\\_sensations/traité\\_des\\_sensations.pdf](https://classiques.uqam.ca/classiques/condillac_etienne_bonnot_de/traité_des_sensations/traité_des_sensations.pdf)