

Список використаних джерел:

1. Ulrich, R. S. "View Through a Window May Influence Recovery from Surgery." *Science* 224(4647), 1984, 420–421.
2. Kaplan, S. "The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework." *Journal of Environmental Psychology* 15(3), 1995, 169–182.
3. Berman, M. G., Jonides, J., Kaplan, S. "The Cognitive Benefits of Interacting with Nature." *Psychological Science* 19(12), 2008, 1207–1212.
4. Kuo, F. E., Sullivan, W. C. "Aggression and Violence in the Inner City: Effects of Environment via Mental Fatigue." *Environment and Behavior* 33(4), 2001, 543–571.
5. Bratman, G. N., et al. "Nature Experience Reduces Rumination and Subgenual Prefrontal Cortex Activation." *PNAS* 112(28), 2015, 8567–8572.
6. Landscape Performance Series. "Cheonggyecheon Stream Restoration Project." Case Study Brief, 2011 (updated).
7. The Guardian. "Everyone thought it would cause gridlock: the highway that Seoul turned into a stream." 17 Jan 2025.
8. IFLA Europe Press Release. "The restoration of the Catharijnesingel canal in Utrecht..." 15 Nov 2022; *World Landscape Architecture*, 6 Nov 2024.
9. Norman Foster Foundation. "Kharkiv Masterplan: Concept." 2022–2023 (project documentation).
10. ArchDaily. "Balbek Bureau develops temporary housing scheme for displaced Ukrainians (RE:Ukraine)." 28 Apr 2022.

КУЛЬТУРА РІВНОВАГИ: ЛЮДСЬКЕ БУТТЯ МІЖ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯМ І МІРОЮ

Куліков М. А.

аспірант кафедри філософії та суспільних наук, Національного аерокосмічного університету «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

Сучасна людина живе у світі постійного прискорення – у середовищі, де продуктивність і безперервна активність стали новими чеснотами. Проте за зовнішнім динамізмом ховається втрата внутрішньої рівноваги, яка здавна визначала людське буття як гармонію тілесного, духовного й розумового. «Культура перевантаження» (поняття, введене Бюнг-Чулем Ханом у книзі «Втомлене суспільство», 2012), змінила акценти людського існування: жити тепер означає встигати, а не усвідомлювати.

Антична філософія розуміла міру як нормативний принцип упорядкування людського буття, що інтегрує моральний, онтологічний та естетичний виміри. У Арістотеля міра набуває форми «золотої середини» – не арифметичної рівновіддаленості, а розумно виваженого стану, визначеного відповідністю обставинам, суб'єкту й меті дії. Доброчесність, отже, постає як гармонізація розуму та пристрастей за посередництва практичної розсудливості – здатності оцінювати належне й мірою цього належного керувати афектами та вибором. Ідея міри як принципу космічного порядку має ще глибше коріння – у світоглядній інтуїції еллінів, для яких космос мислився не як хаос, а як упорядкована гармонія. Піфагорійці вбачали у числі та пропорції сутність усіх речей, а тому «жити згідно з мірою» означало жити у злагоді з ритмом буття. Саме з цього уявлення постає філософський ідеал *софросини* (σωφροσύνη) – поміркованості та внутрішнього самовладання, що в античному мисленні трактується не як окрема моральна чеснота, а як цілісна установка буття, узгодженого з логосом. У Платона міра поєднує світ ідеального та чуттєвого: вона є мостом між розумним ладом і мінливою

емпірикою. Через неї людина входить у ритм світового порядку, не втрачаючи своєї індивідуальності, а навпаки – віднаходячи її у впорядкованій формі.

Із цього погляду міра не є обмеженням – вона є формою внутрішньої організації цілісного життя, завдяки якій свобода уникає крайнощів надміру та нестачі. Міра окреслює межі не для пригнічення, а для самовиміру суб'єкта – для надання поведінці стабільної структури, що узгоджує інтенції, емоції й дію. Тому антична концепція міри задає не тільки етичний критерій належного, а й онтологічну пропорційність людського існування та естетичну поставу форми, у якій являється досконалість – там, де свобода й порядок не протистоять одне одному, а взаємно підсилюють.

У ХХ столітті проблема міри постає у новому контексті. Альбер Камю, осмислюючи досвід бунту, пише: «Міра – не межа, а форма внутрішньої свободи» [1, с. 221]. Ця теза дає змогу осмислити рівновагу не лише як фізичний чи психологічний стан, а як етико-онтологічний принцип, що поєднує вимір свободи та порядку. Гармонія в цьому контексті постає не як альтернатива свободі, а як її структурна умова – спосіб, у який свобода набуває внутрішньої форми й не розпорошується у випадковості дії. Лише в межах міри свобода стає дієвою та цілісною, адже зберігає спрямованість і зміст.

У філософії ХХ століття поняття міри набуває нових відтінків, пов'язаних із кризою модерного суб'єкта. Екзистенційна думка наголошує на потребі віднайти внутрішню пропорцію у світі, де всі зовнішні орієнтири розмиті. Для Г. Арендт саме дія, вкорінена в спільний світ, надає людині певності й зберігає її від саморозчинення у масовості. У М. Мерло-Понті міра втілюється у феномені тілесності – у досвіді «втіленої свідомості», яка через ритм, дихання, рух утворює гармонію між суб'єктом і світом. У сучасних етичних дискурсах (від Г. Йонаса до М. Фуко) міра постає як відповідальність – уміння не лише діяти, а й передбачати наслідки своїх дій у складній системі взаємозалежностей. Отже, поняття рівноваги поступово виходить за межі індивідуального досвіду, стаючи підставою для формування нової гуманістичної етики, у центрі якої – турбота про життя як про форму співбуття.

Культура рівноваги – це культура відповідального самовиміру. Вона протистоїть тотальному прискоренню, культу ефективності й зовнішньому успіху. Людина, яка здатна зупинитися й відновити контакт із власною мірою, долає стан розпорошеності, що є головною хворобою сучасності. Рівновага стає актом свободи, через який відкривається можливість жити усвідомлено, а не у режимі виснаження. Філософія рівноваги не зводиться до прагнення спокою – це спосіб збереження себе у світі, який постійно розхитує пропорції. Вона повертає до первісного сенсу гармонії як *міри буття* – внутрішнього закону, що поєднує у собі розум, волю й відчуття. Саме у цьому вимірі віднаходиться духовна стійкість людини, її здатність до відновлення й творення нових смислів. У цій перспективі рівновага постає не лише як етична категорія, а й як умова людської життєздатності – те, що в сучасній філософії можна назвати *антропологічним здоров'ям*. Йдеться не про медичний чи біологічний аспект, а про стан внутрішньої узгодженості, коли тіло, розум і дух функціонують у спільному ритмі. Такий стан є не даністю, а результатом постійної праці свідомості над собою – здатності берегти міру, що утримує людину в гармонії зі світом і самою собою. У цій оптиці рівновага постає не лише як внутрішня чеснота, а як форма взаємодії зі світом, що вимагає чутливості до контексту, темпу й меж живого. Людина, яка зберігає міру, здатна розпізнати, коли інтенсивність подій перевищує її сили, а коли навпаки – нестача дії веде до інертності. Така чутливість є не слабкістю, а знаком розвиненої рефлексії, яка дозволяє бачити життя в його багатовимірності. Рівновага стає не кінцевим станом, а процесом безперервного налаштування, подібного до гармонізації інструмента, що потребує уваги й постійного внутрішнього слуху.

Сучасна культура перевантаження руйнує цей слух, трансформуючи людське життя у режим нескінченного «роблення». Людина перестає чути себе, бо живе у логіці зовнішніх вимог, дедлайнів і соціальних очікувань. Такий спосіб існування витісняє досвід тиші й внутрішньої зібраності – двох станів, без яких виробити міру неможливо. Тому повернення до внутрішньої рівноваги передбачає не відхід від світу, а новий тип присутності в ньому – уважний, вкорінений, звільнений від нав'язливої гонитви за ефективністю. У цій уважності відновлюється здатність бачити не тільки цілі, а й шлях до них, відчувати не тільки дію, а й підстави, що її визначають.

Зрештою, культура рівноваги потребує не лише індивідуальної рефлексії, а й суспільної підтримки. Сучасні соціальні структури – від освіти до праці – мають відкрити простір для формування нових норм життєвого ритму, що визнають право людини на відновлення. Ідеться про створення таких практик і середовищ, у яких міра стає не винятком, а елементом загальної культури. Це передбачає розвиток етики турботи, у якій взаємодія зі світом ґрунтується не на виснаженні ресурсів – людських чи природних – а на їх дбайливому збереженні. Така етика повертає рівновазі її справжній смисл: не як обмеження активності, а як умову стійкого, вільного й осмисленого людського буття. Рівновага постає не як стан спокою, а як форма свободи, що зберігає людину від внутрішнього розпаду у світі перевантажень. Вона є способом буття, у якому дія й зосередженість, інтенсивність і тиша, прагнення й самоконтроль не суперечать одне одному, а утворюють цілісну структуру життя. У цьому сенсі міра є не лише моральним ідеалом чи філософською категорією, а фундаментом людської стійкості – умовою, за якої можна залишатися собою серед потоків зовнішніх вимог.

Культура рівноваги вчить не уникати світу, а зустрічатися з ним у такому темпі, що не руйнує, а підтримує. Вона поєднує в собі античний пафос гармонії, модерну увагу до автономії суб'єкта та сучасну чутливість до взаємозалежності. У цій культурі свобода не зводиться до необмеженої дії – вона означає здатність розпоряджатися власною енергією, слухати себе, визначати власні пропорції та обирати ті форми життя, які не суперечать внутрішньому ритму. У вимірі повсякденності рівновага вимагає переосмислення власної взаємодії з часом. Сучасний темп породжує ілюзію невідкладності всіх справ, тоді як більшість із них не потребує миттєвості, а – уваги й осмисленої присутності. Людина, що постійно перебуває у режимі реакції, втрачає здатність до ініціативи, перетворюється на носія зовнішніх вимог. Дорога до рівноваги починається з визнання того, що внутрішній час не зводиться до хронології подій: це простір, у якому формується сенс. Культура міри передбачає вміння уповільнитися настільки, щоб знову почути ритм власного життя – не як протиставлення світу, а як спосіб бути в ньому повноцінно.

У цьому контексті особливої ваги набуває здатність людини до самообмеження – не як пригнічення, а як усвідомленого вибору. Античні мислителі, від стоїків до перипатетиків, наголошували, що свобода неможлива без внутрішньої дисципліни, яка спрямовує прагнення й приборкує надмірність. Стоїчна практика «вправи у помірності» (*askēsis*) була формою щоденного духовного тренування, що дозволяла зберегти внутрішню сталкість у мінливих обставинах. В сучасному світі ці смисли набувають нового звучання: самообмеження стає не актом аскези, а способом протидії виснаженню, засобом збереження цілісності в умовах постійного перевантаження. Саме цьому вмінню – зберігати внутрішню міру – належить ключова роль у формуванні культури рівноваги. У цьому контексті особливо промовистою є інтуїція Сенеки, який у трактаті «Про короткість життя» («*De brevitate vitae*») наголошує, що людина втрачає не час, а себе в часі, коли розпорошується на зовнішні турботи. Він зауважує: «Не те, що в нас мало часу, а те, що ми багато його марнуємо» (гл. 1) [3]. Ця думка прямо пов'язує рівновагу з умінням упорядковувати власний ритм життя та берегти внутрішню міру як основу цілісності людського існування. Надмірність у діях, бажаннях або амбіціях не

просто виснажує, а підточує внутрішню структуру суб'єкта, позбавляючи його здатності до зосередженого й гармонійного життя. Сенека фактично вказує на те, що рівновага починається з уміння володіти власним часом і впорядковувати ритм буття згідно з внутрішньою логікою, а не диктатом зовнішніх вимог.

У підсумку, рівновага постає як антропологічний принцип, що поєднує етичне, онтологічне й екзистенційне. Вона забезпечує людині можливість не лише діяти, а й жити – відчувати смисл власних вчинків, берегти внутрішню цілісність і бути в світі так, щоб не втратити себе. У цьому вимірі культура рівноваги стає відповіддю на виклики сучасності, пропонуючи не втечу від світу, а шлях до стійкого, людяного й усвідомленого буття.

Список використаних джерел:

1. Камю А. *Бунтівна людина* / Пер. з франц. С. Герасимчук // Камю А. Вибрані твори : у 3 т. – Т. 3. – Київ : Основи, 1998. – 288 с. – Режим доступу: https://chtyvo.org.ua/authors/Kamiu_Alber/Vybrani_tvory_Tom_3/ – Дата звернення: 02.11.2025.

2. Сислюк Я. Г. Філософія культури – суб'єкт-об'єктивне відображення розвитку цивілізації / Я. Г. Сислюк, В. Я. Дубик, І. П. Сислюк // Вісник Львівського торговельно-економічного університету. Серія : Гуманітарні науки. - 2016. - Вип. 14. - С. 128-135. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vlca_Gum_2016_14_21

3. Seneca L. A. On the Shortness of Life (De brevitae vitae) [Електронний ресурс] / Translated by John W. Basore. – Wikisource, 2023. – Режим доступу: https://en.wikisource.org/wiki/On_the_Shortness_of_Life (дата звернення: 02.11.2025).

СЛУЖІННЯ ЯК ДУХОВНА ПОТРЕБА В КОНТЕКСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУЧАСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ: СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТ

Фабрика А. А.

кандидат соціологічних наук, доцент, доцент кафедри філософії та соціальних наук ЦДУ ім. В. Винниченка, м. Кропивницький, Україна

Життя людини як духовної істоти пов'язане з її потребами у самопізнанні, пізнанні світу, пошуку сенсу життя, а також з перетворенням свого внутрішнього світу та оточуючої дійсності відповідно до таких цінностей, як добро, справедливість, любов, краса, милосердя та ін.. Невід'ємною частиною такого життя є сумлінна діяльність, спрямована на благо тих, хто його потребує – *служіння*. Воно реалізується через благодійність, внесок у розвиток культури, освіти, науки, релігійну діяльність тощо.

Одна з культурних традицій, яка несе в собі цінність служіння, інституціолізована, зокрема, в професії – знаннях і різноманітних практиках задоволення суспільних потреб у той або інший спосіб, що передаються від покоління до покоління. Якщо специфічними цінностями кожної окремої професії є ті, що пов'язані з конкретною потребою, задля задоволення якої така професія виникла (здоров'я людей, освіта, справедливість та ін.), то *ідея служіння* є «родовою» цінністю професійної культури як такої. Певне заняття є професією настільки, наскільки воно дотримується ідеалу служіння та тих норм професійної поведінки, що його підтримують [4, с. 140-141]. Представники будь-якої професії бачать в ній привабливий спосіб, послідовну модель для здійснення свого прагнення ефективно служити іншим людям і суспільству в цілому. Професія дає їм не лише засоби для існування та соціальний статус, а й можливість реалізувати одну з найважливіших духовних потреб. З ідеєю служіння пов'язані саме етимологічне значення слова «професія» та історичні відомості щодо його початкового застосування. Так, слово *profession*, яке походить від старофранцузького *profession* і безпосередньо від латинського *professionem*, що означає