

УДК 304.75.13.101.1

DOI <https://doi.org/10.32782/apfs.v056.2025.4>

С. О. Ганаба

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4373-7075>

доктор філософських наук, професор,

професор кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін

Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

ФІЛОСОФІЯ СТОЇЦИЗМУ: ШЛЯХ ДО ВНУТРІШНЬОЇ СТІЙКОСТІ ТА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Постановка проблеми. Метафору «плинна модерність» З. Бауман використовує для позначення тих явищ та процесів, які характеризують реалії сучасного світу. «Плинність» у значенні тягучість, текучість, аморфність тощо свідчить, що світ втратив чіткі форми та конфігурації розвитку й повсякчас здатен змінювати орієнтири свого розвитку під дією не лише суттєвих, а й незначних, подекуди випадкових факторів. Важливим у світі є не те, що вивірено віками та скріплено досвідом, а те, що вдалося «зафіксувати» бодай на мить [9]. Йдеться про мінливість та дивовижну рухливість, непередбачуваність сучасного розвитку, з його варіативною, «легкою» природою. Інваріантність та непрогнозованість розвитку дозволяє світу бути високо корегентною складною системою, де цілісність утворюють як природні, екологічні, так і соціальні системи. Творення цієї цілісності й утворює гармонію між світом та природою, між природою та людським життям як таким тощо. У випадку порушення цілісності та намагання приборкати («зовнішньо узгодити») світ та природу розвивається «ракова пухлина» не узгодженості, яка зумовлює суспільні негаразди та внутрішній неспокій та нестійкість людини у цих реаліях. «Людські суспільства стали канцерогенними по відношенню до планетарних екосистем; і частини людських суспільств стали канцерогенними по відношенню до системи людських спільнот на планеті» [4, с. 135].

Проте, «розрідження» та руйнування стійких порядків та структур, хаотизація соціальних процесів, самоорганізація нових локальних порядків тощо не лише засвідчують природний, корегентний світопорядок й слугують умовами отримання людиною свободи думок та вибору дій, а й зумовлюють розвиток у людини почуттів тривоги та розгубленості тощо. Людина дедалі рідше відчуває себе «господарем долі» та творцем свого життя. «... Ми вступили на територію, яка раніше ніколи не була заселена людьми, – на територію, яку культура в минулому вважала не придатною для життя», – зауважує З. Бауман [1, с. 31]. Метафора «не

придатність до життя» вказує на дисбаланс між соціальним та індивідуальним у сучасному світі, де простір індивідуального все більше поширюється й у підсумку людина втрачає контроль й подекуди розуміння низки соціальних процесів, що продукують невизначеність й незахищеність її перед неконтрольованими нею процесами тощо. У світі, який розвивається під дією калейдоскопічних, стрімких змін, людина приречена шукати оперття у собі, розвиваючи внутрішню стійкість та резильєнтність до нестійкості світу довкола.

Зауважимо, що будь-які системні кризи потребують парадигмального переосмислення, де засадничу роль має філософське знання. Філософія допомагає людині питання про буття та своє місце у світі, визначати сенси та цінності, формувати життєві настанови тощо. Прикладом може слугувати філософія стоїків. Це відома течія античної філософії, яка сформувала основи етичної самодисципліни, мужності перед труднощами та внутрішньої свободи. Ідеї її прихильників є ефективними для розвитку ментальної стійкості та прийняття життя у всій його складності, таким яким воно є, збереження внутрішнього спокою та рівноваги, які сьогодні є релевантними для розвитку резильєнтності та особистісного розвитку людини, що у підсумку сприяє створенню психологічного благополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Філософія стоїцизму презентована у сучасному інтелектуальному просторі розмаїттям досліджень. Так, історико-філософська інтерпретація міркувань цієї філософської школи презентована у книгах С. Ірвіна, М. Пільюччі, Г. Лопеса. Інтерпретацію духовної спадщини стоїцизму як проблеми «культури себе» презентували П. Адо та М. Фуко. Ідеї етичної парадигми стоїцизму висвітлюють у своїх наукових розвідках М. Дяченко, О. Стрельбицька. Аналіз взаємообумовленості християнських ідей та стоїцизму презентовано у дослідженнях М. Козакова, А. Сидорака. Соціокультурний аналіз філософії стоїцизму висвітлена у працях О. Дзюбенко, І. Полович, О. Яранцевої.

Попри різноманітність наукових розвідок залишається недостатньо досліджуваною проблема інтерпретації досвіду стоїцизму для вирішення проблем сучасного світу та розвитку у людини внутрішньої стійкості та резильєнтності.

Метою статті є аналіз засадничих принципів стоїцизму, які можуть бути практично використані для особистісної зрілості, внутрішньої рівноваги та ефективної саморегуляції у повсякденному житті людини.

Основний матеріал. Стоїцизм – є відомим філософським вченням античного світу, яке виникло й набуло розвитку більше як дві тисячі років тому та не втратило своєї актуальності й до тепер. Його засновником вважають купця Зенона Кітійського. Загалом, філософія стоїцизму подарувала світу плеяду самобутніх мислителів, серед яких римський імператор Марк Аврелій, вихователь імператора Нерона, сенатор Луцій Анней Сенека, вчитель Мусоній Руф та його учень, вільно відпущений раб Епіктет та інші. Зауважимо, що філософське вчення стоїків багатогранне та поліфонічне. Воно містить низку продуктивних ідей, які упродовж наступних віків зазнавали переосмислення й інтерпретацій та доповнень іншими інтелектуалами. Попри різноплановість ідей та суджень, об'єднавчою площиною ідей стоїцизму є розуміння природи людини через призму світоглядно-ціннісних орієнтирів. Осередком стоїцизму є формування цілісного світосприйняття людини та її духовного виміру. У загальних рисах, стоїцизм – це практична філософія, яка розглядає людські чесноти як найвище людське благо, шлях до гідного й щасливого життя. Передумовою слідування цим чеснотам є знання та усвідомлення людиною природи реальності та Всесвіту (стоїчна фізика), правил мислення й пізнання (стоїчна логіка), а також принципів належної поведінки у соціумі (стоїчна етика). Умовно ідеї стоїцизму дослідники поділяють на три частини: життя згідно з природою, практика трьох дисциплін, дихотомія контролю [7]. Усі ці частини взаємопов'язані з рівнем внутрішньої свободи, яка робить людину автономною та дозволяє зосереджуватися на тому, що вона здатна контролювати та що залежить особисто від неї, тобто від її власних бажань, суджень та цілей. Стоїки вважають: єдине, що підвладне людині, є одночасно тим, що формує її як особистість. На їх думку, використовуючи раціональний самоаналіз, аналітику та інтуїцію для оцінки чи переоцінки своїх суджень та бажань людина здатна досягти душевного спокою й благополуччя.

Основними чеснотами, завдяки яким людина навчається, чого варто і чого не варто праг-

нути у житті є доблесть і помірність. Ці чесноти є найвищим благом, оскільки вони дозволяють правильно використовувати інші чесноти й блага, жити у злагоді зі своєю індивідуальною природою, застосовувати дихотомію контролю, вирізняючи речі, на які ми можемо впливати (власні рішення, вчинки), а на які – ні (решта) [6, с. 450]. Так, стоїк Епіктет стверджував: «у нашій владі – думки, імпульси, воля до отримання й воля до уникнення – одне слово, все, що є нашим діянням. Серед того, що не в нашій владі – тіло, майно, репутація, посада, тобто все, що не є нашим діянням» [3]. Стоїки звертають увагу на внутрішній стан людини. Вони переконують, що людина здатна бути щасливою не дивлячись на зовнішні негаразди, якщо її сили спрямовані на її внутрішнє єство. Джерелом страждань та переживань людини є не самі події, а її судження та ставлення до цих подій. Вочевидь, якщо людина не може контролювати зовнішні чинники, то вона має розвивати здатність контролювати свої реакції на них.

У своїх міркуваннях стоїки закликають до спокою духу та непохитності. Йдеться не про байдужість перед викликами зовнішнього світу, а про врівноваженість, поміркованість та мудрість у сприйнятті подій. Власне, культивування цих чеснот дозволяє зосередитися на тому, що є проблемою, позбутися переживань, хвилювань та «осягнути усю вічність, уявивши швидкість змін кожної частинки, зрозуміти, який короткий шлях від народження до зникнення; водночас те, що було до народження, оповите незбагненністю, а те, що буде після зникнення, прямує в нескінченність» [1, с. 32]. Йдеться не про нівелювання гніву, тривоги, страхів, а не про терпіння болю. Радше мислителі навчали як сприймати біль та тривогу, визнавати їх та «якісно» жити, зберігаючи глибоку внутрішню ясність. Вони розмірковували – як бути живим у найгострішому сенсі цього слова. Людина не обирає події, але обирає ким і якою її бути у вирі цих подій. Стоїки не дають людині марних надій та не обіцяють їй «золотих гір». Вони, спираючись на її реальні можливості, намагаються «запропонувати такі духовні практики, які здатні стабілізувати та врівноважити людське існування» [8, с. 38].

Філософія стоїцизму має вираження у дисципліні дії. Життя людини складається не лише з емоцій, почуттів та роздумів. Важливим є те, як людина проявляє свій внутрішній стан та моральні якості у практиках зовнішнього світу. Дисципліна дії – це вчинки, які є результатом розумного вибору людини, що відповідає внутрішній природі людини як мислячої й соціальної істоти. Йдеться про формування способу,

у який людина повинна справедливо, розсудливо й мужньо діяти у світі незалежно від зовнішніх обставин. Стоїчна дисципліна вимагає усвідомлення, що кожен вчинок має бути важеним та спрямованим на благо для інших. Мета людини – це без гніву й без страху, без надмірної емоційності виконати свій обов'язок, не шукаючи схвалення чи нагороди. «Знайте: хороші люди мають діяти як атлети: не боятися незгод і труднощів, не скаржитися на важку долю, приймати як належне все, що їх може спіткати, й робити так, щоб це стало для них благом. Важливо не те, що ви зносите, а як ви це робите» [5, с. 40].

Дисципліна у дії – це певна життєва стратегія, яка поєднує розум, мораль та дію. Вона спонукає діяти свідомо, а не імпульсивно, не задля слави, а для добра, не через страх й тривогу, а як любов до справедливості й мудрості. Йдеться про своєрідну гармонію між думкою, волею та вчинками людини, яка є віддзеркаленням справжньої свободи людини. Дисципліна дії – це нагадування, що внутрішній світ людини є єдиною «територією», де насправді господарем є людина. Йдеться про усвідомлення того, що здатність людини мати й приймати емоції, не «втрачати себе» у них, спроможність «витримувати» та «проживати» різні життєві ситуації з повною відповідальністю та без ілюзій є точкою особистісного становлення та розвитку людини. Зауважимо, що стоїки визнавали силу емоцій, але пропонували керувати ними за допомогою розуму. Так, Сенека називав гнів «короткочасним божевіллям» і запитував чи гнівиться мисливець на звіра, якого переслідує. Ні, мисливець діє раціонально, тому, якщо хтось заблукав, то його краще «спрямувати на правильний шлях, а ніж проганяти» [5, с. 88]. Філософи радили не ігнорувати біль та емоції, а шукати у них сенс.

На думку стоїків, щастя людини не залежить від задоволення від зовнішніх благ, а як досягнення стану внутрішнього спокою. Йдеться про своєрідну душевну незворушність, яка народжується зсередини і не залежить від примх долі. Щастя людини – це результат внутрішнього вибору людини, її здатності жити доброчесно та відповідно до розуму. Так, стоїки стверджували, що людина має бути чесною не лише з іншими людьми, а й по відношенню до себе. «Якщо чесні твої вчинки, то нехай про них знає увесь світ; якщо ганебні, то яка з того втіха, що про них ніхто не знає», – зауважує Сенека [5, с. 65]. Саме доброчесність приносить людині справжнє щастя та втіху від життя. Благородна та піднесена й чиста душа – є справжнім надбанням людини. «Що

тобі зробить навіть найзухваліший, коли витриваєш у доброзичливості до нього (може, саме тієї хвили, як візьметься чинити тобі зло) й лагідно його напоумляєш та спокійно повчатимеш...» [1, с. 76].

Отже, практична реалізація чеснот стоїцизму відбувається через практики дії та активну участь людини у суспільному житті. Людина як соціальна істота, на думку античних мислителів, перебуває у постійному взаємозв'язку з іншими людьми, а тому для неї є релевантним уміння комунікувати та вибудовувати продуктивний діалог. Діалог, за стоїцизмом, має дуальну природу: внутрішній (діалог людини з собою) та зовнішній (діалог з іншими людьми). Соціальна взаємодія «дозволяє людині окреслити власну позицію щодо їх розуміння й оцінки, культивування моральних чеснот та цінностей» [2, с. 24]. Продуктивність цієї взаємодії ґрунтується на дотриманні наступних правил: говорити мало, але змістовно (лише те, що потрібно й то у декількох словах); не давати оцінку людям, критикувати чи порівнювати їх з іншими; осмислювати та обмірковувати лише думки та міркування іншої людини; більше слухати, оскільки мовчання ґрунтується на самоаналізі, самодисципліні та концентрації; враховувати інтонацію, емоційне забарвлення розмови як важливе джерело інформації тощо [7].

Щаслива людина має уміння бути задоволеною теперішньою миттю свого життя. Представники стоїцизму радять людині не мріяти про щастя у майбутньому, відкладаючи радощі життя на потім, аналізуючи прикросі та відчуваючи страх перед прийдешнім днем. «Справді, нерозумно бути нещасним уже сьогодні тільки через те, що маєш ним стати завтра», – пише Сенека [5, с. 44]. Щастя у розумінні мислителів є не результатом зовнішніх досягнень, а результатом наполегливої внутрішньої роботи над собою. Щастя – це внутрішній стан гармонії, спокою та мудрості. Йдеться про гармонію між розумом та діями, здатністю людини приймати світ без страху, тривоги та нарікань, вміння жити у злагоді з собою та зовнішнім світом. У сучасному світі, сповненому невизначеності та турботи, таке розуміння щастя є релевантним, оскільки воно нагадує, що справжній спокій народжується з того, як людина осмислює реальність, у яких вона живе.

Вміння цінувати теперішній момент є «мистецтвом життя». Мистецтво жити – це вміння відповідати своєму вічному покликанню. Завдання людини вчитися у життя. Як зауважує Епіктет: «А заняття філософією в чому полягає? Хіба не в занятті підготовки себе до

всього, що трапляється?» [3, с. 171]. Вочевидь, автентичне життя («мистецтво жити») уособлює мудрість й передбачає узгоджене існування людини з розумом та волею богів: «Ніхто не може тобі завадити жити згідно з розумом твоєї природи, і ніщо не відбувається всупереч загальної природи» [1, с. 31]. «Поки ми відкладаємо життя, воно минає», нагадував Сенека [5, с. 34]. Натомість, життя достатньо довге для суттєвих прав, якщо мудро розпоряджатися найціннішим ресурсом – часом.

Людина втрачає «смак життя», коли дбає про його тривалість, а не якість. Стоїки радять людині прожити насичене й сповнене подій, емоцій та переживань життя. Людське щастя не залежить від матеріальних статків. Так, Сенека переконує, що ставлення людей статків має бути однаковим незалежно від рівня матеріального благополуччя чи соціального статусу. Античний мислитель ототожнює щастя з блаженством: «безтурботність і незворушний спокій» [5, с. 44]. Його щоденна практика – готуватися до найгіршого. Якщо людина може уявити, що втративши все, вона при цьому залишиться собою, то людина отримує більше за спокій, вона отримає незалежність.

Античні мислителі також радять людині усвідомлювати цінність власного життя та вибору крізь призму визнання конечності життя. Оскільки людина не владна над тим, що час безповоротно спливає й речі змінюються, то страх перед смертю є безглуздим. Сенека має лише усвідомлення життєвих ситуацій та вибір адекватних форм реагування на них та усвідомлене життя згідно чеснот. «Не озирайся на чужу керівну частку, а дивися просто на те, до чого тобі припадає; твоя власна – через усе, що мусиш сам чинити», – стверджував Марк Аврелій [1, с. 98].

Нині стоїчне світобачення привертає увагу не лише філософів, психологів, а й пересічних громадян, оскільки здатне презентувати низку настанов для життя та розвитку в умовах суспільних криз та війни. Так, стоїцизм як етична філософія, що заснована на принципах самоконтролю, раціональності та внутрішньої свободи, має дотичні риси до низки сучасних напрямів з психології. Так, когнітивно-поведінкова терапія й філософія стоїцизму виходять із припущення, що емоційні страждання людини зумовлені не самими подіями, а інтерпретацією цих подій. Не події у нас викликають емоції, а наші переконання про ці події. Тому й філософи-стоїки, й когнітивні терапевти наголошують на важливості зміни мислення як засобу зміни емоційних реакцій. Когнітивна реструктуризація (психологічна практика у КПТ) спря-

мована на зміну нераціональних, негативних або спотворених думок та є своєрідним психологічним аналогом стоїчної практики розпізнавання нераціональних суджень та їх заміни на раціональні.

Філософія стоїцизму не закликає до придушення чи нівелювання емоцій, а радше до їх усвідомленого прийняття та раціонального контролю. Такий підхід корелюється із принципами розвитку емоційного інтелекту, зокрема з теоретичними роздумами Д. Гоулмана. Цей дослідник вважав, що емоційний інтелект полягає у здатності людини усвідомлювати власні емоції, керувати ними, мотивувати себе до діяльності й розпізнавати та розуміти емоції інших людей, виявляти емпатію та вміння підтримувати з іншими людьми товариські стосунки. У своїй моделі емоційного інтелекту він виокремив чотири компетентностей: самосвідомість, самоконтроль, соціальну чутливість, керування відносин з іншими людьми [10]. Стоїчний контроль емоцій ґрунтується на ідеї, що розум повинен керуватися почуттями, а не навпаки. Такий підхід допомагає розвивати внутрішню стійкість та психологічну гнучкість, що є центральними поняттями у сучасній позитивній психології.

Стоїки розглядали раціональне мислення як результат постійної дисципліни та самоспостереження. За приклад можуть слугувати практики щоденного самоаналізу Марка Аврелія, які допомагали йому фіксувати думки, емоції та дії. У своїх «Розмислах» він пояснював цю форму письмової рефлексії як своєрідну філософську терапію, яка допомагала тренувати розум та моральну витримку: «Щоранку кажи собі: сьогодні я зустріну людину невдячну, заздрісну, облудну – але вони такі, бо не знають добра й зла» [1, с. 56]. Натомість Сенека радив практики «вечірньої рефлексії». Перед сном він проводив щоденний самоаналіз власних вчинків: «коли день закінчується, я запитую себе: яку помилку я виправив? Якій пристрасті я протистояв? Яку чесноту я розвинув?» [5, с. 55]. Ці практики сприяли розвитку розумової гігієни – уміння дистанціюватися від імпульсивних думок та приймати зважені рішення, слугували основою емоційної компетентності та стресостійкості. У сучасній психології такі практики формують навички когнітивної гнучкості. Постійне рефлексивне мислення сприяє розвитку метакогнітивної свідомості, тобто здатності людиною усвідомлювати власні думки як об'єкт аналізу.

Філософія стоїцизму є практичною у різних професійних сферах життя та міжособистісній комунікації. У професійній діяльності стоїчне мислення допомагає зберігати спокій

перед труднощами й приймати виклики життя без емоційного виснаження. У кризових ситуаціях стоїцизм формує психологічну стійкість, вміння бачити у випробуваннях можливість до зростання. У стосунках стоїцизм навчає емпатії та терпимості, розумінню людської недосконалості як природної.

Висновки. Осереддям стоїцизму є формування цілісного світосприйняття людини та її духовного виміру. У загальних рисах, стоїцизм – це практична філософія, яка розглядає людські чесноти як найвище людське благо, шлях до гідного й щасливого життя. Основними чеснотами, завдяки яким людина навчається, чого варто і чого не варто прагнути у житті є доблесть і помірність. У своїх міркуваннях вони закликають до спокою духу та непохитності. Йдеться не про байдужість перед викликами зовнішнього світу, а про врівноваженість, поміркованість та мудрість у сприйнятті подій.

Стоїцизм є актуальним не лише як етична теорія, а як ефективна система психологічних практик. Щоденна медитація, рефлексія та ведення щоденника – це інструменти самопізнання і внутрішнього зростання. Стоїчні принципи застосовні у роботі, стосунках і кризах, допомагаючи людині залишатися розважливою та доброзичливою навіть у складних обставинах. Стоїцизм – це філософія дії, що навчає бути розумним, справедливим і стійким у мінливому світі. Стоїчний підхід також стимулює розвиток антикрихкості – здатності не лише витримувати стрес, а й ставати сильнішим після нього. Стоїцизм формувався як «мистецтво життя», покликане навчити людину мудрості в повсякденних обставинах.

Література

1. Аврелій Марк. Наодинці з собою / пер. з англ. Р. Паранько. Львів : Вид-во «Апріорі», 2018. 184 с.
2. Ганаба С.О. Самоідентифікація як умова розвитку особистості: досвід етики стоїків. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2022. № 2. С. 23–27.
3. Епітект. Ейхейридон і фрагменти / пер. О. Омецинського. Буенос-Айрос : Вид-во Юліана Середняка, 1976. 230 с.
4. Ласло Е. Інформація і узгодженість у природі та «ракова пухлина» неузгодженості людського світу. *Філософія освіти*. 2012. №1-2. С. 131–137.
5. Луцій Анней Сенека. Моральні листи до Луція / пер. А. Содомори. Львів : Апріорі, 2017. 188 с.
6. Парчевська В. Філософія стоїцизму про досягнення людиною щастя у сьогоdnішньому вимірі. Мат-ли III Міжнародної наукової конф-ції «Травневі студії. Історія. Міжнародні відносини. Філософія». Вінниця, 2021. С. 449–451.
7. Пільюччі М., Лопес Г. Нові стоїки. 52 уроки для наповненого життя / перек з англ. Д. Кушнір. Київ, Лабораторія, 2022. 336 с.

8. Стебельська О. Практики стоїцизму й духовні орієнтири людини у сучасному світі. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки»*. 2020. Вип. 25–26. С. 37–46.

9. Bauman Z. Life in Fragments: Essays in Postmodern Morality. London : Blackwell. 1995. 293 p.

10. Goleman D. Primal leadership. Boston M.A.: Harvard Business School Press. 2002. 366p.

Анотація

Ганаба С. О. Філософія стоїцизму: шлях до внутрішньої стійкості та особистісного розвитку. – Стаття.

Стоїцизм – є філософським вченням античного світу. Осереддям стоїцизму є формування цілісного світосприйняття людини та її духовного виміру. У загальних рисах, стоїцизм – це практична філософія, яка розглядає людські чесноти як найвище людське благо, шлях до гідного й щасливого життя. Основними чеснотами, завдяки яким людина навчається, чого варто і чого не варто прагнути у житті є доблесть і помірність. У своїх міркуваннях вони закликають до спокою духу та непохитності. Йдеться не про байдужість перед викликами зовнішнього світу, а про врівноваженість, поміркованість та мудрість у сприйнятті подій. Основними чеснотами, завдяки яким людина навчається, чого варто і чого не варто прагнути у житті є доблесть і помірність. Джерелом страждань та переживань людини є не самі події, а її судження та ставлення до цих подій. Філософія стоїцизму має вираження у дисципліні дії. Життя людини складається не лише з емоцій, почуттів та роздумів. Щастя людини – це результат внутрішнього вибору людини, її здатності жити доброчесно та відповідно до розуму. Щаслива людина має уміння бути задоволеною теперішньою миттю свого життя. Представники стоїцизму радять людині не мріяти про щастя у майбутньому, відкладаючи радість життя на потім. Філософія стоїцизму є практичною у різних професійних сферах життя та міжособистісній комунікації. У професійній діяльності стоїчне мислення допомагає зберігати спокій перед труднощами й приймати виклики життя без емоційного виснаження. У кризових ситуаціях стоїцизм формує психологічну стійкість, вміння бачити у випробуваннях можливість до зростання. У стосунках стоїцизм навчає емпатії та терпимості, розумінню людської недосконалості як природної.

Ключові слова: філософія стоїцизму, внутрішній світ, людина, особистісний розвиток, психологічна стійкість.

Summary

Hanaba S. O. The philosophy of Stoicism: the path to inner stability and personal development. – Article.

Stoicism is a philosophical doctrine of the ancient world. The focus of Stoicism is the formation of a holistic worldview of man and his spiritual dimension. In general, Stoicism is a practical philosophy that considers human virtues as the highest human good, the path to a worthy and happy life. The main virtues through which a person

learns what is worth and what is not worth striving for in life are valor and moderation. In their reasoning, they call for peace of mind and steadfastness. This is not about indifference to the challenges of the outside world, but about balance, moderation and wisdom in the perception of events. The main virtues through which a person learns what is worth and what is not worth striving for in life are valor and moderation. The source of a person's suffering and experiences is not the events themselves, but his judgments and attitude towards these events. The philosophy of Stoicism is expressed in the discipline of action. Human life consists not only of emotions, feelings and reflections. Human happiness is the result of a person's internal choice, his ability to live virtuously and in accordance with reason. A happy

person has the ability to be satisfied with the present moment of his life. Representatives of Stoicism advise a person not to dream of happiness in the future, postponing the joys of life for later. The philosophy of Stoicism is practical in various professional spheres of life and interpersonal communication. In professional activities, Stoic thinking helps to remain calm in the face of difficulties and accept life's challenges without emotional exhaustion. In crisis situations, Stoicism forms psychological resilience, the ability to see trials as an opportunity for growth. In relationships, Stoicism teaches empathy and tolerance, understanding human imperfection as natural.

Key words: philosophy of Stoicism, inner world, person, personal development, psychological resilience.

Дата надходження статті: 30.10.2025

Дата прийняття статті: 17.11.2025

Опубліковано: 15.12.2025