

УДК 159.972 : 615.8

ЦИФРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК П'ЯТА ПАТОЛОГІЯ ДУХУ ЧАСУ: ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНИЙ АСПЕКТ

Стадниченко Тетяна Олексіївна

кандидатка наук з державного управління,
магістриня психології, тренерка Українського
інституту ім. Віктора Франкла,
логотерапевтка, клінічна психологиня

Анотація. У статті досліджується феномен цифрової залежності як форма п'ятої патології духу часу в контексті логотерапії Віктора Франкла. У роботі показано, що цифрова залежність є проявом екзистенційного вакууму, а також наведено порівняльний аналіз, який виявляє спільні риси між класичними формами залежностей і проявами цифрової адикції.

У статті аналізуються поняття «колективні неврози» та симптоми духовної кризи сучасності крізь призму історичних і психотерапевтичних досліджень, спираючись на праці В. Франкла, Е. Лукас, А. Баттіані, Г. Блеера, Ф. Вайнке, Й. Гіримана та ін.

Було доведено, що цифрова залежність має ознаки колективного неврозу та охоплює значні соціальні групи і формує специфічний тип мислення.

У висновках наголошується, що подолання цифрової залежності можливо лише через волю до сенсу розвитку відповідальності та екзистенційної зрілості особистості.

Ключові слова: колективний невроз, п'ята патологія духу часу, цифрова залежність, логотерапія, екзистенційний вакуум, Віктор Франкл, духовна криза.

DIGITAL ADDICTION AS THE FIFTH PATHOLOGY OF THE ZEITGEIST: LOGOTHERAPEUTIC ASPECT

Stadnychenko Tetiana Oleksiivna

Master of Psychology, Trainer of the
Ukrainian Institute named after Viktor Frankl,
Logotherapist, Clinical Psychologist

Abstract. The article examines the phenomenon of digital addiction as a form of the fifth pathology of the zeitgeist in the context of Viktor Frankl's logotherapy. The paper shows that digital addiction is a manifestation of an existential vacuum, and also provides a comparative analysis that reveals common features between classical forms of addiction and manifestations of digital addiction.

The article analyzes the concept of «collective neuroses» and the symptoms of the spiritual crisis of modernity through the prism of historical and psychotherapeutic research, based on the works of V. Frankl, E. Lucas, A. Battiani, N. Bleier, F. Weinke, J. Hirschmann, etc.

It has been proven that digital addiction has signs of collective neurosis that covers significant social groups and forms a specific type of thinking.

The conclusions emphasize that overcoming digital addiction is possible only through the will to the meaning of developing responsibility and existential maturity of the individual.

Keywords: collective neurosis, fifth pathology of the spirit of the times, digital addiction, logotherapy, existential vacuum, Viktor Frankl, spiritual crisis.

1. Вступ

Сучасний світ переживає глибоку трансформацію духовного та психологічного стану людини під впливом цифрових технологій. Інформаційна епоха, з одного боку, відкрила безмежні можливості для розвитку, навчання й комунікації, а з іншого – породила нові форми колективних неврозів та духовної кризи. Одним із найяскравіших проявів цих форм є цифрова залежність, яка все частіше трактується не лише як поведінковий розлад, а як патологія духу часу, що відображає глибоку кризу сенсів і цінностей та охоплює безліч людей у сучасному світі.

У контексті логотерапії Віктора Франкла цифрова залежність постає проявом екзистенційного вакууму – внутрішньої порожнечі, спричиненої втратою сенсу життя, духовної орієнтації та здатності до усвідомленого вибору [5]. Велика кількість людей занурена у віртуальний простір, намагається уникнути зустрічі з собою, компенсуючи нестачу сенсу нескінченним потоком інформації, розваг і візуальних стимулів.

На сьогодні загальна тенденція сучасної наукової думки полягає в тому, що цифрова залежність розглядається не лише як поведінковий розлад, а як симптом втрати сенсу, що вказує на глибоку духовну кризу людини у цифровому світі. Проблема потребує глибшого осмислення в межах логотерапії й екзистенційної психології, яка дозволяє побачити в цифровій залежності не лише поведінкову патологію, а духовну кризу сучасності.

2. Огляд літератури

В статті здійснено аналіз наукових джерел щодо сутності духовних патологій сучасності, які вперше системно розглянув Віктор Франкл у своїй праці «Логотерапія і екзистенційний аналіз», де він визначив симптоми колективних неврозів як джерела прояву екзистенційного вакууму.

Проблематика духовних патологій сучасності простежувалися у працях таких дослідників, як Ф. Вайнке та Й. Гіршманн. Ф. Вайнке у своїй роботі «Стан нервозності – хронічна хвороба нашого часу» вперше ввів поняття хвороби часу, розуміючи її як духовну перевтому суспільства. Й. Гіршманн довів, що проблема не у зростанні кількості неврозів,

а у зміні їхньої природи – від тілесних до духовних. В. Франкл, спираючись на ці дослідження, запропонував власну концепцію колективного неврозу, розглядаючи його як втрату сенсу у масштабах суспільства [7].

Ідеї Віктора Франкла продовжили Елізабет Лукас та Александр Баттіані, які розвинули концепцію логотерапії у напрямку практичної психології. Дослідники показали, що цифрова залежність як прояв колективного неврозу веде до екзистенційного вакууму, що є наслідком уникнення відповідальності, втрати духовності та внутрішньої свободи [3].

У вітчизняному науковому дискурсі бракує досліджень, що інтегрують логотерапевтичний підхід до аналізу феномену цифрової залежності як духовного виклику сучасності.

Отже, постає потреба в цілісному дослідженні цифрової залежності як симптому духовної патології сучасності та пошуку шляхів її подолання через логотерапевтичний підхід, який орієнтує людину на сенс, відповідальність і внутрішню свободу.

3. Мета та завдання дослідження

Показати, що феномен цифрової залежності є формою п'ятої патології духу часу, та проаналізувати цей феномен як прояв екзистенційного вакууму в контексті логотерапії Віктора Франкла.

Відповідно до мети сформульовані такі завдання:

- розкрити основні положення логотерапевтичної концепції Віктора Франкла;
- висвітлити прояви колективного неврозу сучасності;
- визначити ознаки цифрової залежності та співставити їх із типовими характеристиками, які проявляються у залежних;
- охарактеризувати цифрову залежність як форму прояву екзистенційного вакууму;
- встановити взаємозв'язок між цифровою залежністю й екзистенційним вакуумом;
- обґрунтувати цифрову залежність як прояв сучасної патології духу часу.

4. Методологічні засади дослідження.

У роботі застосовано:

- порівняльно-аналітичний метод –

для зіставлення проявів залежностей різних типів;

- екзистенційно-філософський аналіз – для інтерпретації цифрової залежності як духовної кризи.

5. Результати досліджень та їхнє обговорення

Австрійський психіатр, невролог і філософ **Віктор Франкл** (1905–1997) – засновник **логотерапії** й **екзистенційного аналізу**. Його підхід ґрунтується на ідеї, що головною рушійною силою людського буття є прагнення людини знайти сенс у власному житті, навіть у неминучих стражданнях. Віктор Франкл розглядав людину не лише як біопсихічну істоту, а передусім як духовну – здатну до самотрансценденції, вибору та відповідальності.

На відміну від З. Фрейда, який зосереджувався на волі до задоволення, й Адлера, який акцентував волю до влади, В. Франкл визначає головною мотивацією у житті людини волю до сенсу. Саме втрата цього сенсу, за його переконанням, породжує глибинні духовні кризи, що виявляються у формі екзистенційного вакууму та колективних неврозів [2, 5].

Одним із напрямків досліджень В. Франкла виступає тема колективних неврозів. Поняття «колективного неврозу» розглядається В. Франклом у межах його логотерапевтичної концепції як психодуховний феномен, що відображає не індивідуальне, а масове ставлення людей до способу життя, свободи та відповідальності. На відміну від клінічних неврозів колективний невроз не є психічним захворюванням у медичному розумінні, а виступає формою духовної дезорієнтації, яка охоплює значні соціальні групи або цілі покоління [2, 7].

Вчений наголошував, що в основі колективного неврозу є уникнення відповідальності, що проявляється у таких патологічних формах, як тимчасовість буття, фаталізм, колективізм і фанатизм, та охоплює безліч людей. Ці форми, які описав В. Франкл, несуть ознаки патології духу часу, через які людина відмовляється від власної відповідальності, передаючи право вибору зовнішнім силам. В. Франкл описав такі характеристики патологічних установ [7]:

1. Установка на тимчасовість буття – схильність жити сьогоднішнім без усвідомлення мети та сенсу.

2. Фаталістичне ставлення до життя – віра у визначеність долі, невіра у власну здатність діяти.

3. Колективістське мислення – втрата індивідуальності, розчинення у масі.

4. Фанатизм – заперечення поглядів інших, нетерпимість до інакшості.

У концепції логотерапії й екзистенційного аналізу наслідком потрапляння людини до екзистенційного вакууму є її відмова від свободи та уникнення відповідальності [6, 8].

Саме у цьому контексті сучасні дослідники – логотерапевти Елізабет Лукас та Александр Баттіані – вважають симптоми цифрової залежності сучасним проявом відмови від свободи та відповідальності і як прояв колективного неврозу, що віддзеркалює духовний стан цілого покоління.

Феномен цифрової залежності розглядається і як частина ширшого явища – колективної залежності, яка спостерігається у великій кількості населення та носить ознаки, що виявляються завжди у залежних [3, 4]:

- Підвищена претензійність і залежність від зовнішніх стимулів. Цифровозалежна особа відчуває невідкладну потребу у доступі до мережі, соціальних платформ, онлайн-ігор чи потокового контенту. Її внутрішній монолог часто має форму: «Мені це потрібно», «Я не можу без цього». Це відповідає претензійному мисленню, характерному для всіх залежностей, де об'єкт залежності сприймається як життєво необхідний.

- Зниження здатності до вдячності та емоційного насичення. З часом у залежного зникає здатність цінувати реальні події, відносини й досягнення. Усе, що не пов'язане з цифровою активністю, сприймається як незначуще або нудне. Така редукція горизонтів цінності призводить до втрати смисложиттєвих орієнтирів і до посилення відчуття внутрішньої порожнечі – ознаки екзистенційного вакууму.

- Дефіцит відповідальності та самоконтролю. Як і інші форми залежностей, цифрова форма супроводжується зниженням усвідомлення власної відповідальності за вибір поведінки. Людина поступово втрачає здатність регулювати власні дії, нехтуючи

соціальними, професійними чи навчальними обов'язками. Цей процес корелює з поняттям «втрати толерантності» у контексті залежностей – нездатністю витримувати дискомфорт без звернення до джерела стимуляції.

– Механізми заперечення, самообману й уникнення реальності. Як і в інших формах адикцій, цифровозалежна особа часто намагається приховати масштаб своєї залежності, раціоналізуючи поведінку («я просто відпочиваю», «це потрібно для навчання»). Водночас формується внутрішня розщепленість: людина усвідомлює, що деградує психічно чи соціально, але не має достатнього страху перед цією «безоднею», щоб активізувати внутрішній потенціал до зупинки.

– Дефіцит «вдячного ставлення». Е. Лукас відзначає, що залежна людина втрачає здатність відчувати належну пошану до добра, істини, краси – тих ціннісних орієнтирів, які в логотерапії визначають духовну сферу буття. У цифровому контексті це проявляється у знеціненні автентичного досвіду, підміні глибинних емоцій поверхневими реакціями у вигляді «лайків» чи «переглядів».

У контексті вчення Віктора Франкла, який описував чотири патології духу часу, ця цифрова форма залежності цілком відповідає визначенню п'ятої патології – установи, в якій свобода відчутно переважає над відповідальністю, а прагнення комфорту витісняє волю до сенсу. З огляду на це дослідники зробили висновок, що в сучасному суспільстві спостерігається нова форма колективного неврозу, який проявляється у втраті здатності цінувати, співпереживати та приймати обмеження. Людина цифрової доби живе в середовищі миттєвих реакцій і нескінченної стимуляції, де будь-яке бажання може бути задоволене одним кліком. Відтак формується спотворене сприйняття свободи – як можливості отримати все без зусиль і відповідальності.

Отже, цифрова залежність репрезентує не лише поведінковий розлад, але й новітню форму духовної патології, у якій простежуються всі класичні ознаки залежності, адаптовані до умов цифрової культури. Цей феномен розкриває ключову закономірність, на яку вказував

Віктор Франкл: втрата сенсу життя та дефіцит відповідальності неминуче ведуть до екзистенційного вакууму, який характеризується відчуттям порожнечі, безцільності та відсутністю внутрішніх орієнтирів. Франкл визначав екзистенційний вакуум як стан фрустрованої волі до сенсу, тобто неможливість або неспроможність реалізувати власне прагнення до сенсового буття. У цьому стані людина не відчуває, заради чого живе, і тому шукає заміники сенсу – у розвагах, насолодах, владі чи залежностях [2].

Висновки

Основні положення логотерапевтичної концепції Віктора Франкла ґрунтуються на ідеї, що головною рушійною силою людського буття є прагнення до сенсу. Франкл підкреслює: людина здатна зберігати духовну свободу навіть у найскладніших умовах, якщо усвідомлює сенс свого життя. Порушення цього сенсоутворювального виміру призводить до екзистенційного вакууму, що стає підґрунтям для формування невротичних форм поведінки.

Колективний невроз сучасності, за Франклом, є наслідком духовної дезорієнтації суспільства, втрати ціннісних орієнтирів і відповідальності за власне існування. У контексті сучасної культури, орієнтованої на споживання, швидкість і миттєві задоволення, проявляються масові патологічні установи, в яких свобода переважає над відповідальністю, а сенс життя підмінюється прагненням до комфорту. Такі тенденції формують основу п'ятої патології духу часу, про яку говорять сучасні послідовники Франкла – Елізабет Лукас і Александр Баттіані.

Цифрова залежність проявляється через нав'язливе використання цифрових технологій, соціальних мереж, ігор та інформаційного контенту. Її характерними ознаками є прояв залежної поведінки: претензійністю («мені це потрібно»), дефіцитом вдячності, зниженням відповідальності, втратою емпатії, самообманом і зниженням толерантності до фрустрацій.

Екзистенційний вакуум за Франклом – це стан внутрішньої порожнечі, що виникає внаслідок втрати сенсу життя, коли людина не розуміє, для чого живе і чим може

наповнити своє буття. Цифрова залежність є однією з форм заповнення цього вакууму: Інтернет, гаджети та соціальні мережі створюють ілюзію зв'язку, значущості й емоційного задоволення, але фактично лише посилюють відчуття ізоляції, самотності та духовного спустошення.

Взаємозв'язок між цифровою залежністю й екзистенційним вакуумом проявляється у прагненні людини уникнути зіткнення з реальністю через занурення у віртуальний світ. Така поведінка є формою втечі від свободи й відповідальності – ключових категорій логотерапії. Цифрова залежність виконує компенсаторну функцію, тимчасово знімаючи напругу, але водночас поглиблює втрату сенсу, знижує здатність до рефлексії та автентичного переживання життя.

Цифрова залежність як прояв сучасної патології духу часу може бути визначена як форма колективного неврозу, що охоплює значну частину населення. Вона характеризується відчуженням від реального життя, втратою емпатії, ослабленням почуття обов'язку й відповідальності, гіпертрофованим прагненням до комфорту і миттєвого задоволення. Така залежність виявляє глибинні духовні проблеми сучасної людини, яка шукає сенс у віртуальних заміниках реальності.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що цифрова залежність є не лише соціальною чи психологічною проблемою, але й екзистенційним феноменом, який відображає духовну кризу сучасності. Подолання цієї проблеми потребує екзистенційного пробудження – повернення до внутрішньої відповідальності, цінності вдячності та духовної зрілості. Саме це, за Франклом, є єдиним шляхом виходу з патології духу часу.

Література

1. Франкл, В. (2020). «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі» Видав-во «Клуб сімейного дозвілля». 160 с.
2. Франкл, В. (2023). «Лікар і душа. Основи логотерапії». Видав-во «Клуб сімейного дозвілля». 320 с.
3. Batthyany, A. (2016) Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna. 472 p.
4. Lukas, E.(2019). Understanding Man's

Search for Meaning: Reflections on Viktor Frankl's Logotherapy (Viktor Frankl's Living Logotherapy). Purpose Research. 160 p.

5. Lukas, E. (2019). Logotherapy: Advances in the Theory and Practice of Meaning-Oriented Psychotherapy. Facultas Verlag. 198 p.
6. Luas, E.(2020). Logotherapy: Principles and Methods. Elisabeth-Lukas-Archiv GmbH. 324 p.
7. Frankl, V. E. (2007). Theorie und Therapie der Neurosen: Einführung in Logotherapie und Existenzanalyse. UTB, Stuttgart. 256 p.
8. Frankl, V. E. (2014). Man's Search for Meaning: Gift Edition. Beacon Press. 200p.