

УДК 159.923.2:316.77:004.9
DOI: 10.31732/2663-2209-2026-81-456-466

Дата надходження: 27.01.2026
Дата прийняття до друку: 19.03.2026
Дата публікації: 30.03.2026



Ця робота ліцензується відповідно до [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

ЦИФРОВА КАТАТОНІЯ: ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ХИБНОГО СПОКОЮ

Вероніка Горєлова¹

¹Канд. юрид. наук, доцент, доцент кафедри державно-правових і гуманітарних наук Таврійського Національного Університету імені В. І. Вернадського, Навчально-науковий гуманітарний інститут, кафедра державно-правових і гуманітарних наук, м. Київ, Україна, e-mail: gorielova.veronika@tnu.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6536-2422>

THE PHENOMENOLOGY OF FALSE TRANQUILLITY: DIGITAL CATATONIA

Horielova Veronika¹

¹PhD in Law, Associate Professor, Associate Professor of the Department of State Law and Humanities, V.I. Vernadsky Taurida National University, Educational and Scientific Institute of Humanities, Department of State Law and Humanities, Kyiv, Ukraine, e-mail: gorielova.veronika@tnu.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6536-2422>

Анотація. Ця стаття досліджує феноменологію «хибного спокою» як специфічний модус внутрішнього виснаження в умовах цифрового середовища. Дослідження розглядає трансформацію уваги та тілесності, що відбувається під впливом алгоритмічної детермінації, яка замінює внутрішню свободу волі зовнішнім керуванням. У статті аналізується поняття когнітивної акинезії – стану, який деформує інтенції та мислення при активній, але захопленій зовнішніми цифровими стимулами увазі суб'єкта, що формує ілюзію відпочинку. На основі аналізу феноменологічних, екзистенційних, психологічних та нейропсихологічних підходів показано, що «хибний спокій» виникає як реакція на екзистенційну фрустрацію та дефіцит сенсожиттєвих орієнтирів. Він постає у формі «цифрової кататонії», де тілесне застигання та дефіцит вольової регуляції маскуються під естетику рекреаційного споживання. Актуальність дослідження визначається тим, що цифрове середовище легітимізує «біологічний ступор», перетворюючи його на соціально прийнятну модель «відпочинку», яка фактично поглиблює екзистенційне та когнітивне виснаження суб'єкта, що залишається ним неусвідомленим. Це особливо значуще в умовах інформаційної інтенсивності та соціальної невизначеності, де феномен «хибного спокою» стає масовим культурним явищем. Методологія дослідження ґрунтується на міждисциплінарному синтезі феноменології, екзистенційної філософії, психології та нейропсихології. Використано порівняльний аналіз станів депресії, вигорання, екзистенційного вакууму, реакції «freeze-response» та цифрової кататонії. Отримані результати дозволяють чітко відмежувати «хибний спокій» від суміжних станів за критерієм ілюзії суб'єктивного благополуччя при фактичній зупинці відновлювальних процесів. Стаття пропонує нові поняття («когнітивна акинезія» та «цифрова кататонія») як інструменти для діагностики цифрового виснаження та розробки «етики уваги» й повернення до тілесних практик як засобів подолання екзистенційної фрустрації.

Ключові слова: хибний спокій, когнітивна акинезія, цифрова кататонія, captured attention, екзистенційна фрустрація, внутрішнє виснаження, етика уваги.

Формули: 0; рис.: 0; табл.: 1, бібл.: 26

Abstract. This article examines the phenomenology of "false tranquillity" as a specific mode of inner exhaustion within the conditions of the digital environment. The study addresses the transformation of attention and corporeality that occurs under the influence of algorithmic determination, which replaces inner freedom of will with external control. The article analyses the concept of cognitive akinesia—a state that deforms intentions and thought under conditions of active yet externally captivated attention of the subject by digital stimuli, thereby producing an illusion of rest. On the basis of an analysis of phenomenological, existential, psychological, and neuropsychological approaches, it is demonstrated that "false tranquillity" emerges as a response to existential frustration and a deficit of meaning-in-life orientations. It manifests in the form of "digital catatonia," in which bodily immobilisation and a deficit of volitional regulation are masked by the aesthetics of recreational consumption. The relevance of the study is determined by the fact that the digital environment legitimises "biological stupor," transforming it into a socially acceptable model of "rest" that in fact deepens the subject's existential and cognitive exhaustion while remaining unrecognised by the subject itself. This is particularly significant under conditions of informational intensity and social uncertainty, in which the phenomenon of "false tranquillity" becomes a mass cultural phenomenon. The methodology of the study is grounded in an interdisciplinary synthesis of phenomenology, existential philosophy, psychology, and neuropsychology. A comparative analysis of the states of depression, burnout, existential vacuum, the "freeze-response" response, and digital catatonia is

employed. The obtained results make it possible to clearly distinguish "false tranquillity" from related states on the basis of the criterion of an illusion of subjective well-being in the presence of an actual cessation of restorative processes. The article introduces new concepts ("cognitive akinesia" and "digital catatonia") as tools for diagnosing digital exhaustion and for developing an "ethics of attention" and a return to bodily practices as means of overcoming existential frustration.

Keywords: *false tranquillity, cognitive akinesia, digital catatonia, captured attention, existential frustration, inner exhaustion, ethics of attention.*

Formulas:0; fig.: 0; tab.: 1; bibl.:26

Постановка проблеми. Цифрове суспільство породжує надмірні стимули, що спричиняють внутрішнє виснаження та феномен «хибного спокою» – ілюзію відпочинку, яка фактично відображає когнітивну акинезію та блокування автономної інтенційності. Передумови цього стану мають подвійний характер: екзистенційна фрустрація (дефіцит сенсу) та алгоритмічна детермінація (зовнішня стимуляція як сурогат відновлення). Внаслідок цього формується «цифрова кататонія» – метафоричне застигання, легітимізоване алгоритмами культури пасивного споживання, коли індивід втрачає контроль над часом через тривале занурення в цифрове середовище. Отже, проблема полягає у необхідності міждисциплінарного дослідження феномену «хибного спокою», що дозволить: а) відмежувати його від суміжних станів (депресії, вигорання, біологічної реакції застигання – freeze response); б) пояснити, як поєднання екзистенційної фрустрації та алгоритмічної детермінації (зовнішнього чинника, що підміняє відновлення цифровими «сурогатами» та обмежує автономні наміри) створює передумови феномену «хибного спокою»; в) визначити практичні шляхи подолання цифрового виснаження через етику уваги та тілесні практики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що стан внутрішнього виснаження та ілюзорного «спокою» описують різні наукові підходи. У феноменологічній традиції (Fuchs, 2018) цей стан трактують як «заморожене тіло», тоді як екзистенційна перспектива (Frankl, 1963) розглядає подібні переживання як «екзистенційний вакуум», а соціально-критичні підходи (Fromm) окреслюють його як «втечу від свободи». Перша

концепція фокусується на дефіциті сенсу, друга на уникненні відповідальності. У дослідженнях вигорання (Maslach, 2001) підкреслюється емоційне онеміння, а сучасні українські автори (Чиханцова, 2021; Кологривова, 2023) акцентують увагу на життєстійкості й адаптаційних ресурсах. Полівагальна теорія С. Порджеса (2011) інтерпретує реакцію «freeze» як хибне переживання спокою. У контексті цифрового середовища ці стани трансформуються в поняття «когнітивної акинезії» та «цифрової кататонії». Практичні аспекти виснаження розкривають дослідження І. Сингаївської (2023) щодо переселенців та робота І. Сингаївської й І. Довгань (2022) про вигорання журналістів, що демонструють ілюзію стабільності при фактичному зниженні ресурсів.

Інформаційна інтенсивність цифрового середовища спричиняє внутрішнє виснаження та формування феномену «хибного спокою», що маскує екзистенційну фрустрацію й блокує психологічне відновлення. В умовах хронічного стресу та соціальної невизначеності цифровий простір стає провідним, але потенційно деструктивним механізмом емоційної регуляції. Це зумовлює потребу концептуалізації нових форм цифрового виснаження (когнітивної акинезії та цифрової кататонії) та пошуку шляхів їх подолання.

Формулювання мети та методів дослідження. Метою є теоретичне обґрунтування феномену «хибного спокою» як форми внутрішнього виснаження та аналіз трансформації автономної інтенційності особистості у стани когнітивної акинезії й цифрової кататонії в умовах сучасного інформаційного середовища. Використані

терміни мають метафорично-аналітичний характер і слугують феноменологічними описами виснаження та блокування інтенційності, без претензії на нозологічне чи клініко-діагностичне значення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Феномен «хибного спокою» у цьому дослідженні концептуалізується як специфічний психологічний модус внутрішнього виснаження, що проявляється у стані когнітивної акинезії. Йдеться про ситуацію, в якій психічна активність формально зберігається, проте втрачає здатність до самостійного ініціювання та розгортання. У цьому сенсі феномен корелює з описом «замороженої тілесності» Т. Фукса, де суб'єкт утрачає переживання себе як джерела дії та більше не проживає власні інтенції у часово-просторовій перспективі (Fuchs, 2018). В умовах цифрової культури цей стан не розпізнається як виснаження, оскільки супроводжується зовнішньою активністю та постійною стимуляцією, що створює ілюзію відновлення.

Психологічним ядром «хибного спокою» виступає блокування автономної інтенційності. Згідно з феноменологічною традицією, свідомість за своєю природою є інтенційною, тобто спрямованою на смислово значущий об'єкт. Проте за умов тривалого психоемоційного напруження цей вектор спрямованості деформується. Свідомість не втрачає інтенційності як такої, але перестає бути внутрішньо організованою. Її рух більше не визначається особистісними смислами, а підпорядковується зовнішнім подразникам. У такому стані актуалізується феномен, близький до екзистенційного вакууму, описаного В. Франклом. Втрата смислових орієнтирів не призводить до «порожнечі» свідомості, натомість вона робить інтенційність уразливою до зовнішнього перехоплення (Frankl, 1984). Автономна воля блокується, а психічна активність набуває реактивного характеру. Суб'єкт не обирає напрям уваги, а дозволяє йому задаватися зовнішнім середовищем. Така форма залученості не потребує вольового

зусилля і тому переживається як полегшення. Цей стан перегукується з концепцією емоційного онеміння, розробленою К. Маслач у контексті синдрому вигорання. Дистанціювання від переживань і зниження емоційної чутливості виступають захисною реакцією психіки на надмірне навантаження (Maslach, 2001). Українські дослідники також описують подібні стани як емоційний ступор, за якого увага втрачає рефлексивну глибину та фіксується на обмеженому колі стимулів (Водянка, Суховецька & Занюк, 2022; Цюпенко, 2024). Подібні феномени аналізує й І. Сингаївська, яка у співавторстві з Ю. Ралітною (2021) розглядає негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях, показуючи їхню схожість із формами психічного ступору та деструктивних реакцій, що перегуковуються з концептом «хибного спокою». Однак у цифровому середовищі цей ступор набуває парадоксально рухомої форми. Увага не завмирає, а постійно перемикається між фрагментами контенту, залишаючись при цьому позбавленою внутрішнього вектора. Алгоритмічні цикли захоплюють увагу, створюючи відчуття активності за відсутності когнітивного просування. Перехід до стану «хибного спокою» означає зміну типу психологічної детермінації. Якщо в умовах психологічного благополуччя поведінка ґрунтується на самодетермінації та свободі вибору, то за виснаження особистість поступово відмовляється від вольового регулювання. Цей процес можна пояснити з позицій полівагальної теорії С. Порджеса. У ситуаціях хронічного стресу нервова система активує реакцію застигання, що проявляється у зниженні ініціативи та мотивації (Porges, 2011). На противагу цьому І. Сингаївська та О. Давиденко (2022) трактують резильєнтність як здатність зберігати внутрішні ресурси й смислову спрямованість навіть у кризових умовах, що відповідає салютогенній моделі розвитку. Емпіричні дані І. Сингаївської та І. Страмоусової (2023) підтверджують, що

життєстійкість жінок у війні ґрунтується на внутрішніх ресурсах, які підтримують автономну інтенційність навіть у станах виснаження.

На рівні особистісного переживання окреслений стан корелює з феноменом «втечі від свободи», концептуалізованим Е. Фроммом. Виснажена людина, втрачаючи внутрішню опору, прагне уникнути тягара вибору й відповідальності, делегуючи регуляцію власної активності зовнішнім структурам, що тимчасово знімає напругу, але водночас посилює залежність і редуцію суб'єктності (Fromm, 1941). У цифровому середовищі такою структурою стає алгоритм, який пропонує заздалегідь сконструйовану послідовність дій і стимулів, знімаючи потребу в автономному рішенні та поступово заміщуючи внутрішню інтенційність процедурною зручністю.

Як показує дослідження О. Чиханцової (2021), реакція застигання в умовах тривалого стресу може трансформуватися з первинно адаптивного механізму у деструктивний, якщо вона закріплюється як домінантний стиль реагування і перестає бути ситуативною. У цьому ж контексті Н. Кологривова (2023) доводить, що недостатність адаптаційних ресурсів особистості в кризових умовах призводить до втрати життєстійкості та резильєнтності, що ускладнює смислотворчу активність і підвищує ризик екзистенційної фрустрації. Додатково, у навчально-методичному посібнику Л. Магдисюк та співавторів (2021) підкреслюється, що екстремальні умови та психічні травми часто спричиняють редуцію внутрішніх ресурсів, а зовнішня детермінація поведінки стає домінантною формою «адаптації». У сукупності ці підходи дозволяють побачити, як цифрово опосередковані форми «спокою» стають не простором відновлення, а механізмом тихого відступу від свободи. Таким чином, «хибний спокій» постає як психологічний стан, у якому алгоритмічна детермінація переживається суб'єктом як форма відпочинку та зниження напруги. Проте

насправді цей стан не відновлює психічні ресурси, а поглиблює внутрішній дефіцит, закріплюючи втрату автономії уваги та волі.

Феномен «хибного спокою» принципово відрізняється від класичних форм психологічного виснаження тим, що не супроводжується суб'єктивно усвідомлюваною напругою чи дистресом. Навпаки, він характеризується притупленням афективної чутливості, зниженням емоційної реактивності та редуцією переживання плину часу. Унаслідок цього формується відчуття стабілізації психічного стану, яке суб'єкт інтерпретує як ознаку відновлення. Саме ця ілюзорна стабільність істотно ускладнює своєчасне розпізнавання виснаження та сприяє його поступовій хронізації, оскільки відсутність явного дискомфорту знімає мотивацію до змін (Maslach & Leiter, 2016). У феноменологічному вимірі «хибний спокій» постає як стан десинхронізації між тілесною втомою та когнітивною активністю. Тіло сигналізує про виснаження через зниження тонусу й енергетичних ресурсів, однак свідомість продовжує залишатися залученою до потоку стимулів. Ця залученість не має інтенційного характеру, оскільки не спирається на внутрішні цілі або смисли, а підтримується зовнішніми тригерами. Увага функціонує як реакція на сигнал, а не як форма спрямованої дії. У цьому сенсі психічна активність зберігається лише на мінімально необхідному рівні, що дозволяє уникати як напруження, так і справжнього відновлення, про яке писав Т. Фукс у контексті втрати тілесно-часової цілісності досвіду (Fuchs, 2018). Цифрове середовище відіграє ключову роль у підтриманні й нормалізації такого стану. Алгоритмічно організований контент не вимагає зусиль для входження, утримання або завершення активності. Фрагментованість уваги, відсутність необхідності приймати рішення та мінімальні вимоги до вольового контролю формують соціально легітимну модель поведінки, яка маркується як «відпочинок». Проте з психологічної точки

зору йдеться не про рекреацію, а про пролонговане уникання контакту з власним виснаженням і пов'язаною з ним екзистенційною фрустрацією, яку В. Франкл розглядав як сигнал втрати смислової опори, а не як стан, що потребує приглушення (Frankl, 1984). За таких умов «хибний спокій» виконує функцію психічної анестезії. Він знижує інтенсивність переживань, але не відновлює здатність до смислотворення та саморегуляції. Як зазначають сучасні дослідження стресу, тривале перебування у стані застигання призводить до закріплення пасивних стратегій адаптації та поступового виснаження регуляторних механізмів особистості (Porges, 2011; Чиханцова, 2021). Зовнішня детермінація, у цьому випадку алгоритмічна, починає сприйматися не як обмеження, а як умова психологічної безпеки, що ще більше послаблює автономну інтенційність (Fromm, 1941). Таким чином, «хибний спокій» доцільно розглядати не як нейтральний або адаптивний стан, а як форму маскованого виснаження, що поєднує когнітивну акинезію, редукцію вольової регуляції та домінування зовнішньої детермінації. Усвідомлення цього феномену є необхідною теоретичною передумовою для подальшого аналізу трансформацій уваги в цифровому середовищі, а також для осмислення етичних і психологічних наслідків сучасних режимів регуляції психічного стану.

Перехід до феноменологічного аналізу «хибного спокою» дозволяє поглибити розуміння цього стану як не лише психологічного, а й екзистенційного феномену. Його витoki пов'язані з класичними описами порушення переживання тілесності та часу. Зокрема, Т. Фуке розглядає депресивний досвід як стан «замороженого тіла», у якому суб'єкт утрачає здатність до живого, динамічного співбуття зі світом, а час перестає переживатися як відкритий і спрямований уперед (Fuchs, 2018). Це застигання тілесності не зводиться до фізичної

пасивності, а виявляється як внутрішній параліч волі, що безпосередньо корелює з феноменом когнітивної акинезії. Свідомість залишається функціонально активною, проте втрачає здатність ініціювати власний рух.

У філософській феноменології подібний стан описується як форма неавтентичного спокою. У працях М. Хайдеггера й Ж.-П. Сартра простежується ідея втечі від свободи, коли свідомість, виснажена тягарем вибору, шукає притулку у поверхневих формах заспокоєння та рутинної залученості (Heidegger, 1927; Sartre, 1943). Такий спокій не є результатом внутрішньої інтеграції або прийняття, а радше наслідком утоми від екзистенційної напруги. Він редукує глибинний вимір буття до функціонального існування та підтримує ілюзію стабільності за рахунок відмови від автентичної присутності. У цьому контексті «хибний спокій» постає як феноменологічний досвід відчуження від власної екзистенції. Суб'єкт зберігає видимість активності й включеності у світ, однак втрачає переживання себе як джерела смислу та дії. Саме ця втрата створює підґрунтя для подальших змін у функціонуванні уваги, які стають центральним психологічним механізмом внутрішнього виснаження. У стані «хибного спокою» увага зазнає принципової трансформації. К. Маслач описує емоційне онеміння як форму псевдоспокою, що виникає у процесі професійного вигорання та супроводжується відчуттям відстороненості від переживань без реального відновлення внутрішніх ресурсів (Maslach, 2001). Суб'єкт ніби «вимикається» з емоційного контакту з реальністю, знижуючи інтенсивність афекту, але ціною втрати живої залученості.

Українські дослідники також фіксують подібні стани, описуючи їх як емоційний ступор або психічне застигання, що супроводжується звуженням уваги та редукцією внутрішнього діалогу. Так, у дисертації О. Чиханцової (2021)

життєстійкість розглядається як ресурс протидії екстремальному стресу, проте її виснаження може призводити до фіксації уваги на обмежених стимулах і втрати здатності до смислотворення. Н. Кологривова (2023) показує, що дефіцит адаптаційних ресурсів у кризових умовах спричиняє згортання рефлексії та внутрішнього діалогу, формуючи ризик екзистенційної фрустрації. У навчально-методичному посібнику Л. Магдисюк та співавторів (2021) підкреслюється, що екстремальні ситуації нерідко викликають емоційний ступор, який блокує психічну активність і потребує спеціальної психопрофілактики. У класичному розумінні такий ступор пов'язаний із зупинкою психічної активності. Проте в умовах цифрової культури він набуває якісно іншої форми. Цифрове середовище не допускає повної зупинки уваги. Натомість воно постійно підтримує її на мінімально активному рівні через безперервний потік сигналів. Увага захоплюється алгоритмами, стаючи реактивною та фрагментованою. Вона безперервно перемикається між стимулами, але не повертається до автономного сенсотворення. Така «захоплена увага» створює відчуття зайнятості або відпочинку, водночас позбавляючи суб'єкта можливості внутрішнього зосередження. У результаті псевдоспокої у цифровому середовищі постає як поєднання паралічу волі та фрагментації уваги. Людина переживає стан зовнішньої активності за відсутності внутрішнього руху. Цей розрив між формальною залученістю та реальним психічним відновленням поглиблює внутрішнє виснаження, закріплюючи когнітивну акинезію як стабільний спосіб психологічного функціонування.

Подальший аналіз логічно виводить проблему «хибного спокою» за межі індивідуальної психіки та вимагає розгляду цифрового середовища як специфічного простору, що структурно підтримує і відтворює цей стан. У цьому контексті доцільно говорити про цифрове

середовище як про своєрідний техногенний кокон, у якому суб'єкт перебуває у стані зовнішньої захищеності за ціною поступової втрати тілесної та екзистенційної залученості. У цифровому середовищі тілесний вимір досвіду зазнає послідовної редукції. Тривале перебування у сидячій позі, мінімізація рухів, зниження сенсорної різноманітності та домінування зорового каналу формують стан, який можна окреслити як десоматизацію. У цьому процесі тіло перестає виконувати функцію активного носія присутності у світі й дедалі більше сприймається як нейтральний контейнер для споживання інформації. Така форма тілесного «вимикання» суб'єктивно переживається як відпочинок, оскільки не потребує зусиль і напруження. Проте з психологічної точки зору йдеться не про відновлення, а про відключення тілесної енергії та ослаблення зв'язку між тілом і свідомістю, що посилює стан когнітивної акинезії (Fuchs, 2018).

Особливо виразним цей контраст постає у зіставленні з українською традицією кордоцентризму. У працях Г. Сковороди серце осмислюється як центр духовної активності та смислотворення, що передує раціональній рефлексії (Skovoroda, 1973; 1994). П. Юркевич у трактаті «Серце та його значення в духовному житті людини» (1860) наголошує на цілісності буття, де серце є джерелом внутрішнього досвіду й свободи. Сучасні інтерпретації (Кремень, 2022; Лесів, 2025) підтверджують актуальність кордоцентричного мислення як моделі цілісної залученості тіла, почуттів і розуму.

У цьому світлі феномен «хибного спокою» та цифрова заціпенілість постають як антитеза кордоцентризму: замість живого «сердечного» контакту зі світом суб'єкт занурюється у стан відчуження й заморожування, позбавлений здатності до смислової відповіді. Такий контраст окреслює культурну специфіку українського досвіду й водночас відкриває можливість його внеску в міжнародний дискурс, де проблема втрати цілісної суб'єктності дедалі більше потребує

альтернативних, не редуccionістських моделей осмислення. У цьому контексті пропонується поняття «цифрової кататонії» – застигання перед екраном, яке зовні виглядає як відпочинок, але внутрішньо супроводжується паралічем інтенційності. На відміну від «хибного спокою» та цифрової кататонії, що блокують інтенційність і створюють ілюзію відновлення, кордоцентризм пропонує шлях справжнього відновлення через внутрішній «сердечний» досвід.

На відміну від біологічної реакції *freeze response*, описаної в межах еволюційних моделей стресу, цифрова кататонія має техногенне походження та формується внаслідок тривалого перебування в алгоритмічно організованому середовищі. Вона культурно легітимізується як нормативна форма відпочинку. Суб'єкт перебуває у видимій активності (переглядає, гортає, реагує), однак ця активність не має внутрішнього вектора і не спирається на власні цілі чи смисли. Іntenційність залишається паралізованою, а воля – відключеною.

Важливим чинником закріплення цифрової кататонії є естетичний вимір сучасної цифрової культури. Індустрія платформ активно продукує образ «чиллу» (від англ. *chill* – розслаблення, відпочинок) як бажаного способу існування. Цей культурний маркер подається як соціально легітимна форма відпочинку, що не потребує активних зусиль чи внутрішнього зосередження. Сервіси потокового відео та соціальні мережі конструюють відповідну естетику «відпочинку», яка ґрунтується на безперервному споживанні контенту, створюючи ілюзію відновлення. У результаті стан інертності та когнітивної пасивності не лише нормалізується, а й естетично приваблюється як стиль життя, що підсилює закріплення цифрової кататонії. У цьому дискурсі відпочинок ототожнюється з пасивним зануренням у цифровий потік і звільняється від зв'язку з тілесним відновленням, рефлексією або смисловим оновленням. У результаті

«хибний спокій» постає не лише як психологічний стан, а й як культурна норма та естетичний ідеал сучасності, що непомітно відтворює й поглиблює внутрішнє виснаження.

Звернення до біологічних механізмів дозволяє уточнити природу «хибного спокою» та показати, яким чином природні адаптаційні реакції трансформуються у сучасному соціокультурному контексті. На цьому рівні аналізу стає очевидним, що феномен, який переживається як психологічний спокій, має під собою чітко окреслені нейробіологічні передумови, однак їх інтерпретація свідомістю зазнає суттєвих викривлень. У біологічному вимірі стан, близький до «хибного спокою», може бути пояснений через реакцію *freeze response*, що описується як автоматичний механізм виживання у ситуаціях надмірного або неконтрольованого стресу. Сучасні дослідження показують, що за умов загрози організм переходить у режим застигання, який супроводжується різким зниженням рухової активності, пригніченням емоційної реактивності та мінімізацією енергетичних витрат. Так, Roelofs (2017) описує нейробіологічні механізми «freeze» як форму поведінкової інгібіції, що супроводжується парасимпатичною домінацією та зниженням частоти серцевих скорочень. Подальші дослідження Niermann та співавт. (2018) підтверджують стабільність реакцій «freeze» у підлітковому віці, наголошуючи на їхньому значенні для стрес-адаптації та психопатології. У своєму первинному значенні цей стан має адаптивний характер і спрямований на збереження життя, а не на відновлення. Саме у процесі його культурної трансформації виникає феномен когнітивної акинезії – інертності мислення, коли зовнішня активність поєднується з блокуванням автономної інтенційності, що й формує ілюзію «хибного спокою».

Водночас психологічні дослідження, здійснені в українському контексті, засвідчують, що за умов хронічного стресу та тривалого виснаження реакція

застигання поступово втрачає ситуативний характер і починає функціонувати як відносно стабільний патерн переживання. У працях О. Чиханцової (2021), а також у дослідженнях С. Мула (2019), який аналізує фрустрацію як психічний стан, підкреслюється, що за таких обставин застигання суб'єктивно переживається як стан псевдоспокою і помилково інтерпретується як форма відпочинку або відновлення. Біологічний ступор у цьому разі не лише не виконує регулятивної та відновлювальної функції, а й маскує глибину виснаження, створюючи ілюзію тимчасової стабільності та відтермінуючи усвідомлення реальної потреби в зміні способу буття і реагування. Ключовим моментом у цьому процесі є роль свідомості, яка надає біологічному стану певного смислового тлумачення. За відсутності гострого болю або тривоги реакція freeze response переживається як зниження напруги, а отже – як спокій. Ця інтерпретація формує ілюзію відновлення, що приховує справжній стан психофізичного виснаження. У цифровому середовищі ілюзія псевдоспокою посилюється завдяки постійним

алгоритмічним стимулам. Суб'єкт отримує сигнали активності у вигляді перегляду, гортання та реакцій, проте на рівні когнітивних процесів залишається у стані інертності. Біологічний механізм freeze response у сучасній культурі зазнає трансформації (Porges, 2011), виходячи за межі природної адаптаційної реакції та набуваючи форми «цифрової кататонії». У цьому стані застигання більше не сприймається як сигнал небезпеки чи виснаження, а легітимізується як соціально прийнятна модель відпочинку. Така трансформація, що маскує глибину виснаження (Maslach, 2001; Чиханцова, 2021; Мул, 2019), створює підґрунтя для порівняльного аналізу «хибного спокою» з іншими психологічними та феноменологічними станами.

Порівняльний аналіз (Таблиця 1) демонструє, що «хибний спокій» не зводиться до депресії, професійного вигорання чи екзистенційної фрустрації, а постає як самостійний міждисциплінарний конструкт, сформований у контексті цифрової культури.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика феномену «хибного спокою» та суміжних психологічних і феноменологічних станів

Феномен	Ключові характеристики	Спільні риси з «хибним спокоєм»	Відмінності
Депресія	«Заморожене тіло», уповільнення часу, редукція тілесної динаміки (Fuchs, 2018; Frankl, 1963)	Ілюзія покою, блокування активності	Має афективний вимір (смуток, апатія), тоді як «хибний спокій» маскується під відпочинок
Вигорання	Емоційне онеміння, втрата мотивації, дистанціювання від реальності (Maslach, 2001)	Псевдоспокій, редукція емоційної залученості	Соціально-професійний контекст (робота), тоді як «хибний спокій» ширший
Екзистенційний вакуум	Втрата сенсу, фрустрація волі, внутрішня порожнеча (Frankl, 1963)	Відчуження від буття, ілюзія спокою	Має смисловий вимір, тоді як «хибний спокій» акцентує на когнітивній інертності
Freeze response	Біологічний ступор, автоматизм виживання, застигання (Porges, 2011)	Зупинка активності, інтерпретація як «відпочинок»	Біологічний рівень, тоді як «хибний спокій» – культурно легітимований
Цифрова кататонія	Застигання перед екраном, captured attention, ілюзія активності (Чиханцова, 2021; Мул, 2019)	Ілюзія покою, параліч волі, відсутність відновлення	Цифровий рівень, техногенна форма ступору, соціально легітимована як «чилл»

Запропоновані у статті поняття «хибного спокою» та «цифрової кататонії» описують стан когнітивної акинезії – інертності мислення, коли зовнішня активність поєднується з блокуванням автономної інтенційності. У цьому стані суб'єкт може здійснювати дії (перегляд, гортання, реакції), проте вони не супроводжуються внутрішнім смислотворенням чи справжнім відновленням, що й формує ілюзію відпочинку. Вони узгоджуються з усталеними теоретичними моделями та пояснюють трансформацію уваги й тілесності у цифровому середовищі. Концепти мають аналітичний характер і використовуються для феноменологічної концептуалізації нових форм внутрішнього виснаження.

Висновки. Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що феномен «хибного спокою» постає як міждисциплінарний конструкт, у якому поєднуються феноменологічні, психологічні, біологічні та культурні виміри сучасного досвіду. Його ядром є стан когнітивної акинезії, за якого блокується автономна інтенційність, а увага втрачає внутрішню спрямованість і захоплюється зовнішніми цифровими стимулами. Такий стан супроводжується ілюзією стабільності та відпочинку, що маскує реальне внутрішнє виснаження.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що дослідження проводилося за відсутності будь-яких комерційних або фінансових відносин, які могли б бути витлумачені як потенційний конфлікт інтересів.

Фінансування. Автор заявляє, що публікацію цієї статті профінансовано автором самостійно.

Етична заява. Усі процедури, виконані в межах цього дослідження, відповідали інституційним та міжнародним етичним стандартам.

Заява щодо генеративного ШІ. Автор заявляє, що генеративний штучний інтелект не використовувався під час підготовки цього рукопису, якщо інше прямо не зазначено в рукописі.

Феномен «хибного спокою» відображає досвід відчуження від власної тілесності, часу та смислу, у якому зберігається видимість активності за відсутності внутрішнього руху. На психологічному рівні він проявляється у редукції емоційної чутливості та трансформації уваги, яка перестає виконувати функцію сенсотворення. На біологічному рівні цей стан пов'язаний із реакціями застигання, що в умовах цифрового середовища інтерпретуються як відпочинок і закріплюються як звична форма регуляції напруги. У цифровому вимірі це набуває форми «цифрової кататонії» (техногенно опосередкованого псевдоспокою, культурно легітимованого як бажаний спосіб існування).

Практична значущість дослідження полягає у можливості розмежування цифрового виснаження з депресивними та вигоральними станами, а також у критичному осмисленні моделей уваги й відпочинку, що домінують у цифровій культурі. Перспективи подальших розвідок пов'язані з розробкою стратегій відновлення тілесної присутності, автономії уваги та екзистенційної залученості як відповіді на феномен «хибного спокою» в умовах сучасного цифрового середовища.

Література:

1. Водянка, Л. Д., Суховерхівка, Д. А., & Занюк, А. А. (2022). Поняття емоційного вигорання та його профілактика. *Інвестиції: практика та досвід*, 3, 49–53. <https://doi.org/10.32702/2306-6814.2022.3.49>
2. Давиденко, О. В., & Сингаївська, І. В. (2022). Визначення феномену резильєнтності. У *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* (с. 402–404). Київ: Університет «КРОК».
3. Кологривова, Н. М. (2023). *Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз* (дисертація доктора філософії). Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/36844>
4. Кремень, В. (2022). Філософія Григорія Сковороди в контексті людиноцентризму. *Education: Modern Discourses*, 5, 75–84. <https://doi.org/10.37472/2617-3107-2022-5-04>
5. Магдисяк, Л. І., Федоренко, Р. П., Мельник, А. П., Хлівна, О. М., & Дучимінська, Т. І. (2021). *Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів*. Луцьк: Вежа-Друк.
6. Мул, С. (2019). Фрустрація як проблема психічного стану особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*, 1(12), 193–203. https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/psy_zbirnyk/article/view/146/126
7. Ралітна, Ю. О., & Сингаївська, І. В. (2021). Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. У *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* (с. 304–307). Київ: Університет «КРОК».
8. Сингаївська, І. В., & Довгань, І. Л. (2022). Психологічні засоби профілактики та подолання синдрому професійного вигорання у фахівців ЗМІ. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2(66), 184–191. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-66-184-191>
9. Сингаївська, І. В., & Страмоусова, І. Є. (2023). Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 3(75), 231–245. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-231-245>
10. Сковорода, Г. (1973). *Повне зібрання творів* (Т. 1). Київ: Наукова думка. <https://skovoroda.man.gov.ua/storage/files/skovoroda-povne-zibranja-tvoriv-u-dvuh-tomah-1973.pdf>
11. Сковорода, Г. (1994). Наркис. Розмова про те: пізнай себе. У О. Мишанич (Ред.), *Твори в двох томах* (Т. 1, с. 150–195). Київ: УНІГУ; НАН України. https://tarnawsky.artsci.utoronto.ca/elul/Skovoroda/Nar_kis.pdf
12. Ташматов, В. А., Геращенко, О. С., & Атанасова, К. К. (2024). Психологія особистості в екстремальних умовах. *Габітус*, 67, 286–292. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.48>
13. Цюпенко, Т. (2024). Емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 4, 109–115. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-16>
14. Чиханцова, О. А. (2021). *Психологія становлення життєстійкості особистості* (дисертація доктора психологічних наук). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://uacademic.info/ua/document/0521U102027>
15. Юркевич, П. Д. (1860). *Серце та його значення в духовному житті людини, за вченням слова Божого*. Київ: Київська духовна академія.
16. Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York, NY: Washington Square Press.
17. Fuchs, T. (2018). *Ecology of the brain: The phenomenology and biology of the embodied mind*. Oxford: Oxford University Press.
18. Heidegger, M. (2010). *Being and time* (J. Stambaugh, Trans.; Rev. ed.). Albany, NY: State University of New York Press.
19. Kremen, V. (2022). The philosophy of Hryhorii Skovoroda in the context of humancentrism. *Education: Modern Discourses*, 5, 75–84. <https://doi.org/10.37472/2617-3107-2022-5-04>
20. Lesiv, M. (2025). “The philosophy of the heart” of Hryhorii Skovoroda in the light of patristic anthropology. *Scientific Notes of Ostroh Academy National University. Philosophy Series*, 28, 54–57. <https://journals.oa.edu.ua/Philosophy/article/view/4291>
21. Maslach, C. (2001). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
22. Niermann, H. C. M., Figner, B., Tyborowska, A., Cillessen, A. H. N., & Roelofs, K. (2018). Investigation of the stability of human freezing-like responses to social threat from mid to late adolescence. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 12, Article 97. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00097>
23. Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
24. Roelofs, K. (2017). Freeze for action: Neurobiological mechanisms in animal and human freezing. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 372(1718). <https://doi.org/10.1098/rstb.2016.0206>
25. Sartre, J.-P. (2021). *Being and nothingness: An essay on phenomenological ontology* (S. Richmond, Trans.). London: Routledge.

26. Veremeychik, S. V. (2020). Spirit, soul and body concepts in the context of P. Yurkevych's philosophy of

heart. *Bulletin of the Cherkasy Bohdan Khmelnytsky National University. Philosophy Series*, 2, 45–52.