

СИНДРОМ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ: ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГУРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ

DELAYED LIFE SYNDROME: THEORETICAL SUBSTITUTION OF THE MODEL

Анотація. У статті представлено поглиблений теоретико-концептуальний аналіз синдрому відкладеного життя, що визнається як стійкий патерн поведінки, спрямований на перманентне відтермінування особистісно значущих аспектів життєдіяльності в очікуванні настання більш сприятливих обставин. Особлива увага приділяється актуальності даного феномену в умовах воєнного конфлікту, де хронічний стрес та невизначеність майбутнього виступають потужними каталізаторами його формування. Здійснено огляд генезису поняття, виокремлено ключові стадії розвитку синдрому (розмитого сприйняття альтернативи, нереалізованої мрії, дисфорії) та детально проаналізовано основні детермінанти його виникнення, включаючи особистісні (невротизм, низька самооцінка, неусвідомлені життєві сценарії), соціальні (вплив воєнного конфлікту, висока зайнятість) та соціокультурні (установки на терпіння та майбутнє, дисконгруентність між реальністю та ідеалами) аспекти. Ключовим елементом статті є представлення концептуальної моделі формування та динаміки синдрому відкладеного життя в умовах війни. Ця модель інтегрує взаємодію особистісних схильностей, актуалізованих соціально-культурним контекстом воєнного конфлікту, що проявляється у специфічній деформації темпоральної перспективи (зміщення фокусу на майбутнє, порушення відчуття безперервності часу) та призводить до низки негативних наслідків (темпоральна дискоординація, невротичні стани). Метою дослідження є поглиблення теоретичного розуміння складного психологічного феномену синдрому відкладеного життя, особливо в контексті травматичних суспільно-політичних реалій, та окреслення перспектив для подальших наукових розвідок, спрямованих на розробку ефективних стратегій психологічної допомоги та підтримки населення, що переживає наслідки війни.

Ключові слова: синдром відкладеного життя, життєвий сценарій, війна, воєнний

конфлікт, стрес, адаптація, майбутнє, невизначеність.

Abstract. The article presents an in-depth theoretical and conceptual analysis of the syndrome of deferred life, which is defined as a stable pattern of behavior aimed at permanently postponing personally significant aspects of life in anticipation of more favorable circumstances. Particular attention is paid to the relevance of this phenomenon in conditions of military conflict, where chronic stress and uncertainty of the future act as powerful catalysts for its formation. The genesis of the concept is reviewed, the key stages of the syndrome's development (blurred perception of the alternative, unfulfilled dream, dysphoria) are identified, and the main determinants of its occurrence are analyzed in detail, including personal (neuroticism, low self-esteem, unconscious life scenarios), social (impact of military conflict, high employment) and sociocultural (attitudes towards patience and the future, discordance between reality and ideals) aspects. The key element of the article is the presentation of a conceptual model of the formation and dynamics of the syndrome of delayed life in war conditions. This model integrates the interaction of personal predispositions, actualized by the socio-cultural context of the military conflict, which manifests itself in a specific deformation of the temporal perspective (shift of focus to the future, disruption of the sense of continuity of time) and leads to a number of negative consequences (temporal discoordination, neurotic states). The aim of the study is to deepen the theoretical understanding of the complex psychological phenomenon of the syndrome of delayed life, especially in the context of traumatic socio-political realities, and to outline prospects for further scientific research aimed at developing effective strategies for psychological assistance and support for the population experiencing the consequences of war.

Key words: syndrome of delayed life, life scenario, war, military conflict, stress, adaptation, future, uncertainty.

УДК 316.77
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.65>

Подлівахіна В.О.
старший інспектор сектору
інформаційної підтримки
Львівське районне управління
поліції № 2

Вступ. В умовах воєнного конфлікту синдром відкладеного життя набуває особливої актуальності, оскільки невизначеність майбутнього та хронічний стрес сприяють формуванню психологічного захисту у вигляді відкладання життя «на потім». Дослідження цього феномену є критично важливим для розуміння психологічної адаптації населення, що переживає травматичні події, та розробки ефективних стратегій психологічної допомоги. Війна створює ситуацію тривалої невизначеності, яка підсилює відчуття тимчасовості існування, сприяючи розвитку синдрому відкладеного життя.

Актуальність дослідження синдрому відкладеного життя в умовах війни підкреслюється

необхідністю розуміння механізмів психологічної адаптації та пошуку ефективних методів психологічної допомоги. Синдром відкладеного життя може призвести до довготривалих негативних наслідків для психічного здоров'я, таких як депресія, тривожні розлади та посттравматичний стресовий розлад, що робить його вивчення особливо важливим у контексті воєнних дій.

В умовах війни, коли звичний ритм життя порушується, синдром відкладеного життя може стати механізмом психологічного захисту, дозволяючи людині тимчасово відсторонитися від травматичних переживань. Дослідження синдрому відкладеного життя в контексті війни дозволяє виявити специ-

фічні фактори, що сприяють його розвитку, та розробити ефективні стратегії психологічної інтервенції.

Актуальність дослідження також зумовлена необхідністю розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі синдрому відкладеного життя, для надання ефективної психологічної допомоги постраждалим від війни. У воєнний час, коли люди стикаються з постійними стресовими ситуаціями, синдром відкладеного життя може стати способом збереження психологічної стійкості, але також може призвести до довготривалих негативних наслідків.

Аналіз останніх досліджень. Сучасний психологічний дискурс демонструє зростаючий інтерес до феномену синдрому відкладеного життя, особливо в контексті кризових ситуацій. Тому наукові розвідки акцентують на різних аспектах цього феномену. Так, Боковець О. пропонує теоретичну модель синдрому відкладеного життя, у яку включає детермінанти, симптоми, поведінкові патерни, що впливають і сприяють формуванню синдрому відкладеного життя [1, с. 15]. Л. Клевака, Ю. Горбенко наголошують, що яскравими показниками синдрому відкладеного життя є ставлення до теперішнього та майбутнього: думки про щасливе майбутнє, очікування «потрібного моменту», відкладання «на потім», заборона задоволень і насолод, втрата здатності переживати позитивні емоції, позиція спостерігача, а не автора власного життя [3]. І. Черезова трактує синдром відкладеного життя як специфічну форму сприйняття реальності, що допомагає частково втекти від неї і у такий спосіб пережити постійний стрес війни [4]. А. Часовникова запевняє, що особи із синдромом відкладеного життя дотримуються чотирьох «ні» (не шукають роботу, не інтегруються в нову громаду, не купують нові речі, не знайомляться з новими людьми). Загалом, дослідження українських авторів переважно зосереджені на феноменологічному описі та констатації поширеності синдрому відкладеного життя в умовах війни, а також на виявленні його ключових характеристик.

Щодо зарубіжних дослідників звернемо увагу на науковий дискурс Е. Берна, де артикульовано можливий зв'язок між синдромом відкладеного життя та концепцією «життєвих сценаріїв» [6]. Адже згідно з цією парадигмою, індивід ще в дитячому віці формує несвідомий план власного життя, який у подальшому може вступати в когнітивний дисонанс із об'єктивною реальністю.

Виклад основного матеріалу. Сутнісною характеристикою синдрому відкладеного життя є стійкий патерн поведінки, що проявляється у сприйнятті поточного періоду як неповністю цінного, транзитного етапу, що передуює настанню бажаних обставин для пов-

ноцінної життєдіяльності. Зазначений синдром може бути властивим переважно невротичним особистостям, для яких характерним є хронічне відтермінування вирішення проблем, що супроводжується раціоналізацією необхідності такої поведінки.

На думку Е. Берна синдром відкладеного життя може виступати несвідомим планом життя, сформованим у дитинстві, який призводить до дисонансу з реальністю при недостатності психологічних ресурсів [5; 6].

Цей феномен може бути означений як «сценарій відкладеного життя» і є стійким когнітивно-поведінковим патерном, при якому індивід демонструє хронічну схильність до сприйняття поточного життєвого етапу як тимчасового та підготовчого до настання певної значущої події або досягнення (наприклад, зміна місця проживання, придбання матеріальних цінностей, кар'єрне зростання або інші вагомні особистісні досягнення).

Ключовою характеристикою даного сценарію є переконання суб'єкта в тому, що лише після реалізації зазначеної мети розпочнеться його «справжнє», повноцінне та щасливе існування. Проте проблема полягає у тому, що досягнення запланованого часто не призводить до очікуваної трансформації життєвого досвіду. Натомість, можуть виникати нові цілі та завдання, що призводить до подальшого відтермінування відчуття повноти життя. Таким чином, значні часові проміжки онтогенезу можуть бути проведені в стані перманентного очікування, а не в активному проживанні та отриманні задоволення від теперішнього.

Підсумовуючи наукові дослідження, можна виокремити основні детермінанти формування сценарію відкладеного життя, до яких можна віднести культурні та соціальні установки (базуються на ідеї про необхідність тимчасових обмежень та терпіння в поточному заради досягнення більш вагомих переваг у майбутньому). Ці установки можуть інтерналізуватися індивідом та формувати переконання про неможливість повноцінного життя «зараз». Також можна зазначити дисконгруентність між реальністю та ідеалізованими уявленнями, що виникає у випадку значної розбіжності між актуальним життєвим станом та сформованими ідеалами. У цьому випадку індивід може вдаватися до стратегії відкладання реалізації бажань на невизначене майбутнє замість того, щоб ініціювати активні кроки для наближення до своїх мрій у поточному контексті. До детермінант слід віднести фокус на кінцевому результаті на шкоду процесу, адже надмірна орієнтація виключно на досягнення кінцевої мети, без отримання задоволення від процесу діяльності, може призводити до знецінення поточного досвіду та формування очікування щастя виключно після досягнення бажаного результату.

Синдром відкладеного життя характеризується стадійністю і в час війни має свою специфіку. Першою стадією є ініціальна стадія, що пов'язана із виникнення внутрішнього дискомфорту та екзистенційних питань щодо сенсу поточної діяльності. На цій стадії індивід починає відчувати невизначене невдоволення поточним станом речей, що може проявлятися у зниженні рівня задоволеності життям, відчутті внутрішньої порожнечі або втрати інтересу до звичних занять. Виникають рефлексії щодо власного місця та ролі в обставинах, що склалися, часто супроводжувані питаннями про сенс докладання зусиль у теперішньому контексті. В умовах воєнного конфлікту ця стадія може бути спровокована травматичними подіями, вимушеним переміщенням, втратою звичного соціального оточення та професійної діяльності. Невизначеність термінів завершення війни та її наслідків може породжувати відчуття тимчасовості будь-яких зусиль, спрямованих на налагодження поточного життя. З'являються думки на кшталт: «Навіщо починати щось нове, якщо все одно скоро закінчиться війна і все зміниться?», «Яке майбутнє чекає на мене тут?».

Друга стадія – стадія усвідомлення: ідентифікація суб'єктивно значущих потреб та формування розуміння необхідних дій. На цьому етапі відбувається більш чітке усвідомлення того, що саме не влаштовує індивіда в поточному житті. Формуються уявлення про бажані зміни та визначаються конкретні потреби, задоволення яких асоціюється з відчуттям повноцінності життя. З'являється розуміння того, що необхідно зробити для досягнення бажаного стану. В умовах війни ця стадія може характеризуватися чітким усвідомленням потреби у поверненні до «нормального» життя, відновленні довоєнних планів та досягненні відкладених цілей. Однак, через об'єктивні перешкоди, пов'язані з війною (небезпека, економічна нестабільність, руйнування), реалізація цих потреб у поточному моменті видається неможливою. Формується переконання, що активні дії для задоволення цих потреб слід відкласти до «після перемоги» або настання більш сприятливих умов.

Третя стадія – стадія прийняття рішення: необхідність вибору між ініціюванням змін та збереженням status quo, пролонгація якої ускладнює реалізацію бажаних змін. Ця стадія є критичною, оскільки індивід постає перед необхідністю прийняти рішення: почати діяти для зміни свого життя в поточних умовах або продовжувати очікувати настання сприятливого моменту. Тривале перебування на цій стадії призводить до зростання внутрішньої напруги, відчуття безпорадності та зниження віри у можливість змін. В умовах воєнного конфлікту прийняття рішення ускладнюється висо-

ким рівнем невизначеності та страху перед майбутнім. З одного боку, існує усвідомлення необхідності адаптації до нових реалій та продовження життя «тут і зараз». З іншого боку, сильне бажання повернутися до довоєнного життя та страх перед інвестуванням ресурсів у тимчасове, як здається, існування, утримують від активних дій. Пролонгація цієї стадії може призвести до глибокої апатії, втрати сенсу життя та розвитку серйозних психологічних проблем.

Часто у науковій літературі можна зустріти такі стадії розвитку синдрому відкладеного життя:

Стадія розмитого сприйняття альтернативи. Для неї характерним є початковий етап усвідомлення суб'єктом наявності потенційних альтернатив щодо поточного життєвого функціонування. Спостерігається дифузне відчуття незадоволеності та інтуїтивне розуміння можливості якісних змін у різних сферах життя (наприклад, професійній, міжособистісній). Проте, на даному етапі відсутня чітка артикуляція мотиваційної сфери та конкретних потреб, а образ бажаних змін залишається нечітким та неконкретизованим.

Стадія нереалізованої мрії. На відміну від попередньої фази, ця стадія характеризується кристалізацією та деталізацією образу нереалізованих прагнень та бажань суб'єкта. Відбувається чітке усвідомлення конкретних цілей та задумів (наприклад, творчої реалізації, професійного самовизначення, започаткування власної справи). Водночас, може спостерігатися зростання відчуття часового тиску та суб'єктивне сприйняття обмеженості можливостей для реалізації зазначених прагнень у поточному часовому континуумі. Нерідко фіксується ірраціональне переконання щодо приналежності цих мрій до іншого, відкладеного життєвого періоду.

Стадія дисфорії. Даний етап характеризується інтенсифікацією негативних емоційних переживань, зумовлених постійними сумнівами, нерішучістю та почуттям жалю щодо нереалізованого потенціалу. Порівняно з попередніми стадіями, на цій фазі значно зростає психологічний бар'єр для ініціювання змін та подолання інертності, що може призводити до фіксації у стані хронічного емоційного дискомфорту та погіршення психологічного благополуччя [2; 3].

Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити низку причин формування та розвитку синдрому відкладеного життя, основними групами яких є особистісні, соціальні та соціокультурні. До особистісних причин відносимо невротичні особливості особистості, що проявляються через характерне хронічне відтермінування вирішення проблем та раціоналізацію такої поведінки. Доволі висока

невротизація, притаманна особистості супроводжується підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, низькою толерантністю до невизначеності та очікуванням контролюваного майбутнього [1; 2; 3].

Низька самооцінка та невпевненість у собі, перманентні сумніви у власній компетентності та низька віра у здатність ефективно діяти в поточних обставинах сприяють уникненню відповідальності та відкладанню прийняття рішень, що сприяє розвитку синдрому відкладеного життя. У контексті війни, коли звичні навички та ресурси можуть бути обмежені, відчуття власної безпорадності може посилюватися.

Часті епізоди стресу та емоційної дисрегуляції можуть провокувати страх перед потенційними негативними наслідками прийнятих рішень. Відкладання дій та змін може тимчасово сприйматися як спосіб зниження емоційної напруги, що закріплює патерн відкладеного життя як механізм емоційного захисту [10].

Несвідомі життєві сценарії можуть містити переконання про необхідність страждання або очікування зовнішніх сприятливих умов для щастя. Воєнний конфлікт може актуалізувати ці несвідомі установки, підсилюючи відчуття неможливості повноцінного життя в поточних умовах та сприяючи відкладанню.

До соціальних причин формування синдрому відкладеного життя можемо віднести невизначеність майбутнього, хронічний стрес, загрозу життю та безпеці, руйнування звичного соціального середовища, вимушене переміщення, адже вони створюють об'єктивні перешкоди для нормального функціонування та реалізації планів. В умовах нестабільності відкладання важливих рішень та активних дій

може сприйматися як раціональна стратегія дочекатися більш передбачуваних часів.

В умовах воєнної економіки, може виникати прагнення до змін та ідеалізація майбутнього «після війни» як часу, коли з'явиться можливість займатися бажаним, що може призводити до знецінення поточного життя та його відкладання. У таких умовах люди часто мають високу зайнятість та відсутність задоволення від діяльності.

Соціокультурні причини пов'язані із формування установки на майбутнє та терпіння як важливу особистісну характеристику. Ідея про необхідність терпіти труднощі в сьогоденні заради кращого майбутнього часто є деструктивною оскільки гальмує діяльність та задоволення процесом. В умовах війни ці установки можуть гіпертрофуватися, підтримуючи переконання, що поточне життя є лише тимчасовим етапом, який необхідно пережити, а справжнє життя почнеться після закінчення конфлікту.

Також війна кардинально змінює життєві обставини, руйнуючи попередні плани та мрії. У випадку значної розбіжності між актуальною реальністю та ідеалізованими уявленнями про «нормальне» життя, може виникати тенденція до відкладання прийняття нової реальності та спроб адаптації до неї в очікуванні повернення до «колишнього» або настання «кращого» майбутнього.

На основі опрацьованих наукових розвідок було складено модель формування і динаміки синдрому відкладеного в умовах війни, яка містить вищезгадані причини, які визначено як фактори, що посилюють досліджуваний феномен, а також додано темпоральні характеристики (рис. 1).

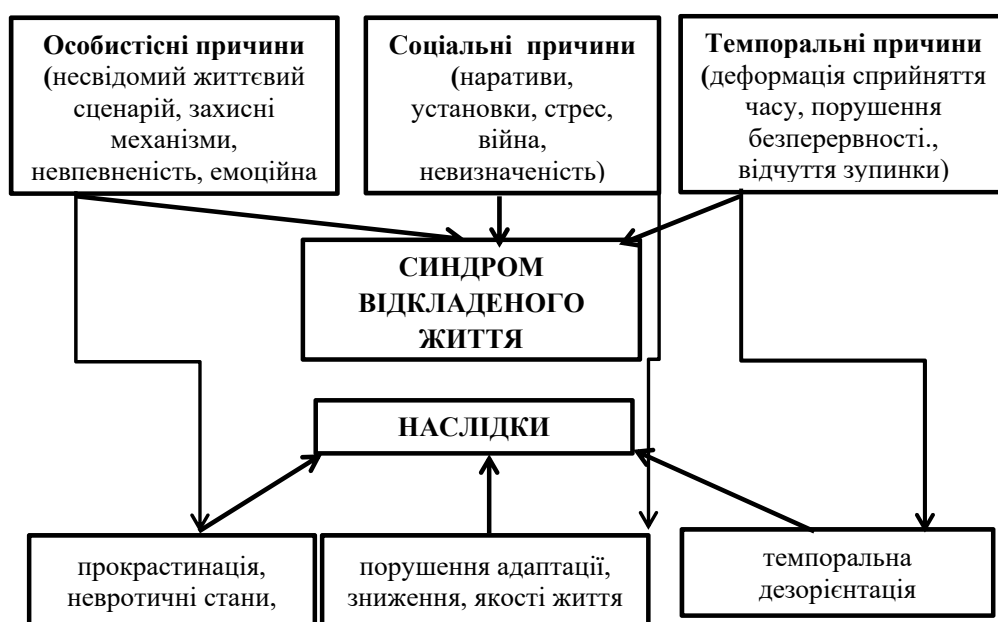


Рис. 1. Формування і динаміка синдрому відкладеного життя в час війни

Ця модель відображає причини та механізми формування синдрому відкладеного життя та його потенційні результати для індивіда. Зазначимо, що синдром відкладеного є стійким когнітивно-поведінковим патерном, при якому індивід демонструє хронічну схильність до сприйняття поточного життєвого етапу як тимчасового та підготовчого до настання певної значущої події або досягнення. Ключовою характеристикою даного сценарію є переконання суб'єкта в тому, що лише після реалізації зазначеної мети розпочнеться його «справжнє», повноцінне та щасливе існування. Тривала реалізація даного сценарію може призводити до значних негативних наслідків для особистісного функціонування, включаючи втрату часових ресурсів та зростання ризику розвитку невротичних розладів. Детермінантами формування цього патерну виступають культурні та соціальні установки, дисконгруентність між реальністю та ідеалізованими уявленнями, а також надмірна орієнтація на кінцевий результат на шкоду процесу.

Висновки. За результатами теоретичного дослідження синдром відкладеного життя є складним психологічним конструктом, що характеризується специфічним стилем мислення та поведінки, спрямованим на відтермінування повноцінного проживання теперішнього в очікуванні майбутніх значущих подій. Тривала реалізація даного сценарію може призводити до значних негативних наслідків для особистісного функціонування, включаючи втрату часових ресурсів та зростання ризику розвитку невротичних розладів. Розуміння детермінант формування цього патерну є важливим для розробки стратегій психологічної допомоги, спрямованих на сприяння усвідомленому проживанню теперішнього та активній самореалізації індивіда незалежно від майбутніх перспектив.

Перспективи подальших досліджень.

Зважаючи на сучасні суспільно-політичні реалії та колізії, зокрема військові конфлікти, актуальним є подальше дослідження специфіки прояву та взаємозв'язку синдрому відкладеного життя та прокрастинації в умовах хронічного стресу та невизначеності. Вивчення психологічних механізмів формування зазначених феноменів у кризових ситуаціях є важливим для розробки науково обґрунтованих програм психологічної допомоги та підтримки населення, спрямованих на сприяння психологічній стійкості та повноцінній життєдіяльності незалежно від зовнішніх обставин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Боровець О. І., Баннікова С. О. Формування «синдрому відкладеного життя» в умовах війни. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. 2(60). С. 7–19.
2. Клевака Л. П., Горбенко Ю. Л. Синдром відкладеного життя у стресових умовах війни. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості* : зб. наук. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф., 2–3 червня 2022 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. С. 105–109.
3. Черезова І. О. Синдром відкладеного життя як феномен психічного життя людини в умовах війни. *VI Міжнародна науково-практична інтернет-конференція* (20–21 квітня 2023 р., м. Запоріжжя). С. 252–254.
4. Часовникова А. Синдром відкладеного життя під час війни – що це таке і як його подолати? URL: <https://civilvoicesmuseum.org/articles/sindrom-vidkladenogo-zhittya-pid-chas-viyni-shcho-ce-take-i-yak-yogo-podolati>
5. Штайнер К. Сценарії життя людей. Школа Еріка Берна. Харків: Фабула, 2021. 448 с.
6. Bern E. *Games People Play: The basic handbook of transactional analysis*. New York: Ballantine books, 1996. 216 p.