

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.2.1>

Боковець О. І.

доктор філософії з психології, викладач кафедри філософії
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
email: bokovets.olga@lil.kpi.ua
ORCID ID: 0000-0002-6283-8971

Баннікова С. О.

здобувачка другого курсу бакалаврського рівня вищої освіти спеціальності 231 «Соціальна робота»
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
email: bannikova.sophia@lil.kpi.ua
ORCID ID: 0009-0004-7311-4954

**ФОРМУВАННЯ «СИНДРОМУ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ»
В УМОВАХ ВІЙНИ**

В умовах війни люди все частіше стикаються з думками про щасливе «потім». Усвідомлення невизначеності майбутнього посилює переживання «синдрому відкладеного життя», що у цілому призводить до незадоволеності власним життям.

Метою дослідження є розробка моделі формування «синдрому відкладеного життя» в умовах війни.

Визначено сутність поняття «синдром відкладеного життя». Це сукупність психологічних симптомів і поведінкових патернів, що пов'язані з очікуванням певного «поворотного» моменту, після якого життя повинно кардинально змінитися на краще. Виокремлено основні детермінанти формування цього синдрому: стресогенні події війни; екстернальний локус контролю; низька самооцінка; перфекціонізм; тривога та страх перед змінами; песимістичне світосприйняття; незрілість особистості; ригідність. Основними механізмами є нереалізовані очікування, ідеалізація майбутнього та прокрастинація.

Визначено основні симптоми «синдрому відкладеного життя»: відчуття провини; апатія, тривожність, депресія; невизначеність і страх перед майбутнім; відчуття втрати контролю над життям; відчуття нереалізованості; орієнтація на «ідеальне» майбутнє; неусвідомлена установка «терпіти та чекати»; схильність до негативних думок про себе; суб'єктивне відчуття неблагополуччя. Патернами поведінки є такі: постійне відкладання важливих рішень; планування без реалізації намірів; уникання змін і відповідальності за своє життя; відмова від задоволення та радощів у сьогоденні.

З'ясовано, що тривале глибинне переживання «синдрому відкладеного життя» може призвести до таких наслідків: погіршення якості життя; соціальна ізоляція; втрата продуктивності; виснаження нервової системи; анедонія як нездатність отримувати задоволення; розвиток ПТСР; формування хибних пріоритетів; втрата сенсу життя, часу й можливостей; знецінення власних досягнень.

Модель формування «синдрому відкладеного життя» представлена такими взаємозв'язками: детермінанти сприяють прояву симптомів, які закріплюються через повторювані патерни поведінки внаслідок механізмів формування, що призводить до суттєвих негативних наслідків. Впродовж усього процесу формування цього синдрому можуть актуалізуватися захисні механізми психіки.

Ключові слова: «синдром відкладеного життя», формування, модель, детермінанти, симптоми, поведінкові патерни, наслідки, війна.

Постановка проблеми. «Синдром відкладеного життя» в умовах мінливого суспільства є досить поширеним соціально-психологічним явищем. Певною мірою відкладання певних справ на майбутнє, коли особистість чітко розставляє пріоритети, є нормальною поведінкою. Проблема ж виникає тоді, коли таке відкладення планів на невизначене майбутнє стає звичкою, що призводить до незадоволеності власним життям. Усвідомлення швидкоплинності життя посилює переживання «синдрому відкладеного життя», а в умовах війни, як деструктивного чинника, цей синдром набуває особливого вираження. Так, з початком повномасштабного вторгнення росії на території України, зокрема, після 24 лютого 2022 року, українці постійно перебувають у стані невизначеності як нездатності планувати майбутнє через постійні зовнішні загрози. У цілому такий стан негативно впливає на психологічне благополуччя особистості, тому розуміння сутності «синдрому відкладеного життя» є важливим для подальшої розробки ефективних психологічних методів його подолання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема «синдрому відкладеного життя» є предметом вивчення у працях таких дослідників, як: Г. Бондаренко, Ю. Горбенко, Л. Кацанал, Л. Клевака, Ю. Лановенко, С. Поліщук, О. Степанюк, І. Черезова та ін. Зокрема, дослідниці Ю. Лановенко та Л. Кацанал розглядають феномен відкладеності життя крізь призму деформації життєвої перспективи. Г. Бондаренко наголошує, що наразі у наукових джерелах не встановлено чітких ознак «синдрому відкладеного життя». Дослідники О. Степанюк, І. Шаптала вивчають методи подолання цього синдрому. Незважаючи на значний науковий інтерес, недостатньо дослідженим є процес формування «синдрому відкладеного життя» в умовах війни. Вивчення механізмів його виникнення та потенційних наслідків сприятиме глибшому розумінню того, як особи опиняються у пастці відкладання власних цілей та рішень. Це, своєю чергою, відкриє можливості для розробки ефективних стратегій, спрямованих на подолання цього стану.

Мета: розробити модель формування «синдрому відкладеного життя» в умовах війни. Досягнення поставленої мети передбачало виконання таких завдань:

- 1) визначити сутність поняття «синдром відкладеного життя»;
- 2) з'ясувати детермінанти та механізми формування цього синдрому;
- 3) визначити симптоми та поведінкові патерни переживання «синдрому відкладеного життя»;
- 4) проаналізувати наслідки переживання «синдрому відкладеного життя».

Результати дослідження. Вперше «синдром відкладеного життя» використано ще в ХІХ ст. для опису життя англійських колонізаторів, які вважали, що їхнє «справжнє життя» почнеться тоді, коли вони повернуться на Батьківщину. Окрім того, це поняття застосовувалося для характеристики осіб, які, після Другої світової війни, відклали своє життя до настання умовного «світлого майбутнього» (мир, благополуччя, достаток). Аспекти окресленого явища також розглядаються й у теорії життєвих сценаріїв Е. Берна («сценарій Геракла»). У науковий обіг поняття «синдром відкладеного життя» введено у 90-х роках ХХ ст. [15, с. 253].

На думку І. Черезової, «синдром відкладеного життя» проявляється тоді, коли особистість знаходиться у стані очікування певного моменту (наприклад, закінчення війни, повернення додому та ін.), тобто, коли особистість обирає стратегію «відтермінування життя» – ставить «життя на паузу» [11, с. 253]. Як психологічний феномен, «синдром відкладеного життя» полягає у відкладанні справ «на потім», тобто, коли особистість впевнена, що бажане здійсниться потім, за більш сприятливих умов, а наразі є інші обставини, які це унеможливають. Формально особа не відмовляється від своїх цілей та бажань, просто постійно відкладає їх до настання очікуваного моменту [9].

На думку Г. Бондаренко, «синдром відкладеного життя», або «синдром відтермінованого життя», полягає у тому, що особистість не насолоджується життям «тут і зараз», а постійно турбується про минуле та/чи майбутнє. Дослідник зазначає, що цей синдром є різновидом стресу та прогностичним чинником розвитку посттравматичного стресового розладу (тут і надалі – ПТСР), відкладених депресивних і тривожних розладів. Часто особи з цим синдромом страждають від почуття провини перед тими, хто постраждав більше, ніж вони. Такі особи формулюють свої думки орієнтовно так: «Я не можу жити, як раніше, бо й інші не можуть: багатьом гірше, ніж мені». Досить часто вони забороняють собі будь-які задоволення, дратівливі до тих, хто їх оточує [1].

Колектив дослідників О. Вдовіченко, С. Ніколаєв, О. Шанюк, Д. Костенко, О. Медянова наголошують, що «синдром відкладеного життя» є психологічною установкою, згідно з якою особистість вважає, що все найкраще ще попереду, тоді як сьогодні вона лише мріє та надихається власними фантазіями та планами. Особи, що переживають цей синдром, постійно готуються до щасливого та повноцінного життя, але зазвичай ніколи його не досягають. Вони заспокоюють себе думкою, що справжнє життя почнеться згодом [4, с. 594].

Психологи сходяться на думці, що основа «синдрому відкладеного життя» може бути закладена в дитинстві. Наприклад, коли дитину хвалили лише за певні досягнення, а відпочити можна було лише після виконаної роботи. Все це формує уявлення про те, що людина не має права на щастя без досягнення конкретних результатів [13]. Окрім цього, чинниками виникнення цього синдрому є постійне напруження нервової системи внаслідок стресу, що призводить до виснаження. Так, дослідниці Ю. Лановенко та Л. Кацалан переконані у тому, що «синдром

відкладеного життя» може виникати через вплив негативного минулого досвіду особистості [14]. Наразі таким негативним досвідом для більшості українців є стресогенні події, пов'язані з війною.

У цілому стрес є нормальною реакцією організму на непередбачувані ситуації-загрози життю та/чи здоров'ю особистості, що передбачає мобілізацію усіх ресурсів організму для відповіді на той чи інший подразник [8]. Психологи виокремлюють такі три типи реакцій особистості на стресогенні події війни [12]: 1) «тікай» («flight»), як прояв інстинкту самозбереження, є базовою реакцією організму на стрес чи загрозу (наприклад, втеча зі зони бойових дій, евакуація до більш безпечного місця); 2) «бий» («fight»), як протилежна реакція до попередньої, коли людина активно протистоїть загрози, намагаючись її подолати або нейтралізувати (наприклад, черги до військкомату для захисту Батьківщини); 3) «замри» («freeze»), як реакція заціпеніння, коли людина на певний час «завмирає» з метою уникнення загрози (наприклад, людина зупиняється, або стає нерухомою). Саме остання реакція є певною мірою схожа до «синдрому відкладеного життя». Однак, якщо «замри» є миттєвою реакцією на конкретну загрозу, то переживання «синдрому віддаленого життя» є більш тривалим і глибинним.

У цілому «синдром відкладеного життя» є форма сприйняття дійсності, що виснажує нервову систему. Це сприйняття реальності, коли особистість вважає, що справжнє життя ще попереду. Зазвичай особистість визначає певний «поворотний» момент, після якого все кардинально зміниться на краще (наприклад, таким моментом може бути закінчення війни, повернення до свого помешкання тощо). Сам же період часу до «поворотного» моменту, як «фон на шляху до мирного майбутнього», немає особливого значення. Така втеча від реальності є захисною реакцією психіки: надає змогу пережити наслідки надмірного стресу. Як результат, особистість не хвилюватися через те, що саме зараз приділяє значну частину свого життя не тим справам, якими хотілося б насправді займатися. Відповідно у таких осіб може виникати неусвідомлена установка, що потрібно «терпіти та чекати» [7].

Доцільно наголосити, що «синдром відкладеного життя» може проявлятися по-різному. У джерелі [4, с. 594] знаходимо ознаки «синдрому відкладеного життя»: жити думками про безхмарне майбутнє; постійно очікувати «слухного» моменту; відкладати чи навіть забороняти собі насолоджуватись приємними моментами; свідомо відмовляти собі в мінімальних задоволеннях, бо зараз це не на часі; сумувати за минулим та уявляти, як склалося б життя без війни; прагнути кращих обставин; відчувати себе спостерігачем, а не активним суб'єктом власного життя. У джерелі [10] виділено ще й такі ознаки, як апатія та зниження продуктивності. На наш погляд, ключовою ознакою «синдрому відкладеного життя» є саме те, що особистість відчуває себе пасивним спостерігачем власного життя, а не активним суб'єктом.

Оскільки синдром є сукупністю стійких симптомів, то, на наш погляд, для опису характеристик прояву «синдрому відкладеного життя» доцільно вживати

категорію «симптом», а не «ознака». Так, зокрема дослідниці Ю. Лановенко та Л. Кацалап, виділили такі симптоми цього синдрому: очікування як постійний стан; очікування поворотного моменту; невизначене майбутнє; сьогодення як рутина; життя «на паузі»; незадоволеність сьогоденням; заборона на задоволення; внутрішні (психологічні) перешкоди; тривога й страх як перешкоди плануванню; прокрастинація; знецінення своїх досягнень; нереалізованість; уникнення помилок; «потерпіти» як спосіб життя [14].

Особи з високим рівнем вираженості «синдрому відкладеного життя» незадоволені своїм життям у цілому. Чим сильніше у них проявляється цей намір відкласти життя на потім, тим менше вони задоволені життям у цілому. Окрім того, вони менш послідовні в досягненні цілей, характеризуються низьким рівнем осмисленості життя. Чим більше проявляються симптоми відкладеного життя, тим менша задоволеність прожитим життям, свобода вибору життя відповідно до бажань, осмисленість і цікавість життя, впевненість у здатності керувати своїм життям [2, с. 45].

Особи, які відкладають життя «на потім», мають незбалансовану часову перспективу. Чим більше виражений «синдром відкладеного життя», тим більше проявляється песимістичне ставлення до минулого, більша схильність сприймати сьогодення як незалежне від особистості, менша мотивація досягати цілей, загалом більше прагнення до досконалості та схильність до негативних думок про себе. Чим більше людина негативно оцінює своє прожите життя, ставить перед собою надмірно високі вимоги та стандарти, критикує себе, тим більше вона втрачає інтерес до життя й впевненість у своїх силах. Уявлення про себе як сильну особистість слабшає, і у результаті зростає схильність до «синдрому відкладеного життя» [2, с. 45].

З позиції Ю. Лановенко та Л. Кацалап, особи, схильні до відкладання життя, можуть переживати цілий спектр різноманітних станів й емоцій, а саме: стан очікування із фрустрацією діяльності у сьогоденні, підвищена особистісна тривога, негативне самоствавлення, орієнтація на майбутнє з надмірними очікуваннями та без визначеного цілепокладання, тунельна свідомість, заборона на задоволення, відчуття нереалізованого потенціалу, відкладання своїх потреб, дистанціювання від себе і соціальних контактів, самозаспокоєння, раціоналізація свого стану та переживань [14].

Одним із проявів цього синдрому є відчуття провини за можливість жити у кращих умовах. Це відчуття може посилюватися через осуд з боку суспільства (наприклад, «це не на часі», «більшість навіть житла немає, а ви тут святкуєте», «у нас гинуть люди, а ви ходите по кав'ярням» і т. д). На початку дії воєнного стану чимало осіб відчували провину через відносно спокійну безпекову ситуацію (відсутність вибухів та/чи активних бойових дій). Крім того, в умовах війни відсутність тривог може викликати тривожність як передчуття майбутньої небезпеки. Так, емпірично виявлено, що для осіб, що переживають «синдром відкла-

деного життя», часто характерна підвищена тривожність, або ж тривожні особи частіше схильні до цього явища [14].

Окрім того, «синдром відкладеного життя» проявляється через: почуття провини та знецінення власних проблем (наприклад, «я почуваюсь винним, адже перебуваю у безпеці, коли інші – у ситуації загрози», «комусь зараз гірше, ніж мені» тощо); неможливість задовільнити базову потребу у безпеці як відчуття втрати безпеки (наприклад, «я відчуваю страх за себе та своїх рідних через ракетні обстріли, постійні повітряні тривоги тощо»); відчуття втрати свободи як гнів через непідконтрольне життя (наприклад, «я злюсь через те, що обмежують мою волю»); посилене відчуття ностальгії за попереднім життям, що характеризується ескапізмом як бажанням втекти від реальності або ж повернутись у час, коли не було таких зовнішніх чинників (наприклад, «я сумую за мирним життям», «як ми не цінували життя до війни» тощо); посилене відчуття тривоги, що включає постійне очікування небезпеки/загрози (наприклад, «давно не було повітряних тривог, напевно планується масований обстріл»); песимістичний настрій (наприклад, «я почуваюсь пригнічено через загибель наших громадян»).

Особа може не усвідомлювати те, що переживає «синдром відкладеного життя». Цей синдром може бути прихований за зниженою самооцінкою, невпевненістю у собі, страхом перед майбутнім або теперішнім, неготовністю до змін й т.д. Попри те, Ю. Лановенко та Л. Кацалап емпірично виявили, що особи з «синдромом відкладеного життя» розуміють негативний вплив відкладеного життя на їх сьогодення, оскільки відчувають через нього внутрішній дискомфорт і прагнуть знайти рішення для мінімізації впливу цього явища на їх життя, однак все ж відчувають його основні симптоми [14].

Окрім вищезазначеного, для осіб із «синдромом відкладеного життя» характерно таке: гостре переживання стану очікування поворотного моменту; відчуття невдачі, що негативно впливають на самопочутті та самосприйняття; невизначене сприйняття майбутнього, що посилює тривогу; ідеалізоване уявлення щодо майбутнього (наприклад, уявляють себе щасливими, успішними, реалізованими, спокійними тощо); внутрішній конфлікт між невизначеним цілепокладанням і сприйняттям себе у прийдешньому; сприйняття сьогодення обов'язком та рутинною; відчуття втрати керованості часом, стагнація; відсутність сенсів у сьогоденні; знецінення своїх досягнень; стратегія уникнення помилок і відповідальності за своє життя; схильність до негативного самоаналізу і т.д. [14].

І. Черезова виділяє такі три категорії осіб, яким може бути притаманний цей синдром: 1) цілеспрямовані (ті, хто поставили мету понад усе й фанатично її досягають); 2) саможертви (ті, хто забувають про свої мрії та бажання заради щастя інших); ті, що мріють (ті, хто вірять та мріють про щасливе життя, яке, на їх думку, настане само собою без докладання певних зусиль). На погляд дослідниці, «синдром відкладеного життя» проявляється насамперед в осіб, які переживають складні життєві ситуації (наприклад, у внутрішньо та зовнішньо переміщених осіб) [11, с. 253].

Виокремлюють такі три етапи прояву «синдрому відкладеного життя»: 1) період очікування – це підготовчий етап, під час якого всі спогади та думки спрямовані в минуле життя, а навколишнє сприймається як сіре, нудне, нікчемне, позбавлене сенсу; 2) період досягнення, як певний «поворотний» момент, після якого життя повинно кардинально змінитися на краще, але цей очікуваний момент немає чітко визначеного часу настання; 3) період винагороди, який настає після того очікуваного моменту та приносить бажане життя «після». Така постійна стратегія очікування «слухного» моменту призводить до погіршення якості життя, оскільки цей момент так і не настає через нескінченний процес відкладення і створення нових планів [15].

Як вважає Н. Назарчук, «синдром відкладеного життя» (або «невроз відкладеного життя»), як звичка «жити потім», пов'язаний з прокрастинацією. Особистість вважає, що колись у її житті настане ідеальний момент, щоб почати жити так, як вона цього хоче: варто лише потерпіти та дочекатися його. Це свідчить про те, що до прокрастинації значною мірою схильні перфекціоністи, які відкладають роботу до останнього моменту, оскільки усвідомлюють, що не можуть зробити її ідеально [6].

«Синдром відкладеного життя» є складним і багатоаспектним феноменом психічного життя людини в умовах війни [11, с. 253]. Безперечно особи, які планують життя тільки на «післявоєнний» період, страждають від цього синдрому. Вони подумки очікують перемоги, повернення додому, тому не помічають, як їхні дні наповнюються та протікають у сьогоднішні [4, с. 594]. Тривале перебування у такому стані може призвести до формування хибних уявлень про себе та свої пріоритети, розвитку апатії та депресії, збільшення ризику виникнення ПТСР [11, с. 254]. На виникненні депресії, як результату нездатності насолоджувати та проживати момент, наголошується й у праці [13]. До того ж негативними наслідками цього синдрому є такі: анедонія як нездатність відчувати задоволення від життя; виникнення помилкових життєвих пріоритетів; втрата дорогоцінного часу. У цілому цей синдром знижує рівень якості життя особистості практично у всіх її сферах (професійній, особистісній й т.д.).

Головна небезпека «синдрому відкладеного життя» полягає у тому, що надмірна фіксація особистості на очікуванні майбутнього супроводжується ігноруванням сьогоднішнього, знеціненням минулого досвіду, нездатністю враховувати актуальні можливості й вимоги ситуації. У результаті це може призвести до того, що особа не живе справжнім життям, не отримує від нього задоволення, втікає від реальності й даремно втрачає час і можливості. Такий стиль життя сприяє формуванню помилкових пріоритетів і психологічних проблем (наприклад, неврозів і депресій), негативно впливає на суб'єктивне відчуття благополуччя. Як наслідок, життя перетворюється на просте існування, виживання й постійну підготовку до майбутнього, яке так і не настає [14].

Особам із «синдромом відкладеного життя» складно зрозуміти, що життя відбувається саме зараз і потребує активних дій. Проте можна свідомо змінити таку

життєву стратегію, сконцентрувавши увагу на теперішньому моменті, що дозволить досягти своїх цілей та мрій у майбутньому [11, с. 254]. Подолання «синдрому відкладеного життя» є тривалим процесом: без роботи над своїми помилками та першопричиною їх виникнення подолати цей синдром практично неможливо [9]. Відтак найбільш ефективним способом подолання «синдрому відкладеного життя» є активізація дії: почати жити «тут і зараз», тобто робите те, що відкладено «на потім» [9; 15]. Щоб подолати «синдром відкладеного життя» потрібно усвідомлювати цінність кожної хвилини життя, брати відповідальність за себе, бути чесним у своїх прагненнях і цілях [11].

Отже, аналіз наукових джерел надав змогу визначити сутність поняття «синдром відкладеного життя» – це сукупність психологічних симптомів і поведінкових патернів, що пов'язані з очікуванням певного «поворотного» моменту, після якого життя повинно кардинально змінитися на краще.

На основі узагальнення джерел нами розроблено модель формування «синдрому відкладеного життя» в умовах війни (рис. 1), яка охоплює цілісний процес від виникнення детермінант до наслідків цього синдрому, що у підсумку утворює замкнене коло постійного відкладання реального життя в очікуванні кращого майбутнього.

Процес формування «синдрому відкладеного життя» передбачає таку послідовність: 1) детермінанти; 2) симптоми; 3) поведінкові патерни; 4) наслідки.

До детермінантів, як передумов, що сприяють схильності до формування «синдрому відкладеного життя» відносимо: стресогенні події війни; зовнішній, або екстернальний локус контролю (переконання, що події життя залежать від зовнішніх обставин, а не від власних дій); низька самооцінка; перфекціонізм як прагнення до досконалості та страх помилитися; тривога та страх перед змінами як небажання чи невміння адаптуватися до нових умов; песимістичний погляд на минуле та майбутнє як переконання, що минуле краще за теперішнє, а майбутнє – невизначене; незрілість особистості як невміння приймати рішення; ригідність.

До симптомів, як ознак, що вказують на наявність «синдрому відкладеного життя» належать: відчуття провини; апатія, тривожність і депресія; відчуття втрати контролю над життям; невизначеність і страх перед майбутнім; відчуття нереалізованості; орієнтація на «ідеальне» майбутнє, яке ніколи не настає; неусвідомлена установка «терпіти та чекати»; схильність до негативних думок про себе; суб'єктивне відчуття неблагополуччя.

До поведінкових патернів, як форм прояву «синдрому відкладеного життя», включаємо: постійне відкладання важливих рішень («життя на паузі»); відмова від задоволення та радощів у сьогоденні; уникання змін і відповідальності за своє життя; постійне планування без реалізації намірів.

До наслідків, як результатів тривалого глибокого переживання «синдрому відкладеного життя», належать: погіршення якості життя; соціальна ізоляція; втрата продуктивності; виснаження нервової системи; анедонія як нездатність отримувати

вати задоволення; розвиток ПТСП; формування хибних пріоритетів; втрата сенсу життя, часу й можливостей; знецінення власних досягнень.

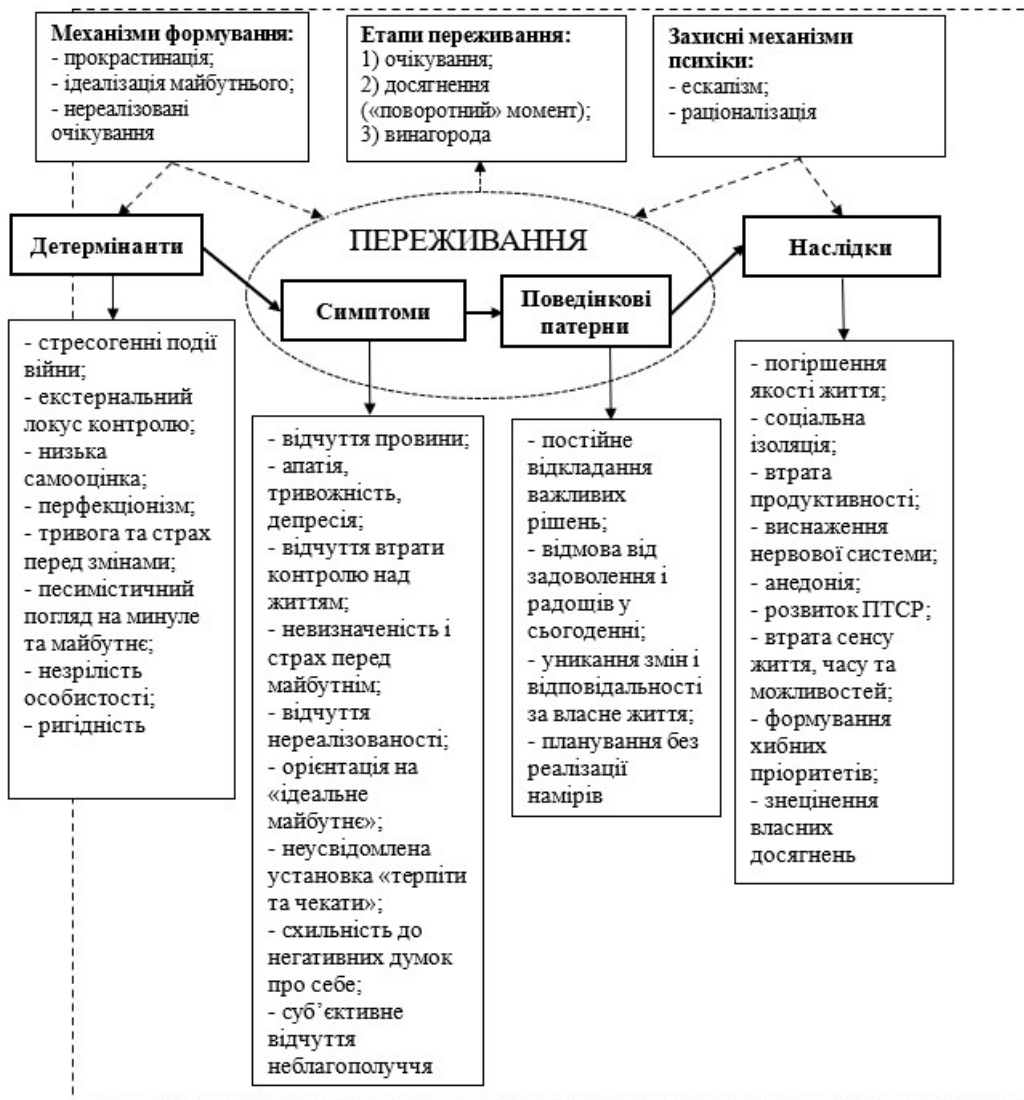


Рис. 1. Модель формування «синдрому відкладеного життя» в умовах війни

З рис. 1 видно, що детермінанти «синдрому відкладеного життя» сприяють прояву симптомів, які під дією механізмів формування, закріплюються через повторювані патерни поведінки. Основними механізмами формування цього синдрому є такі: прокрастинація як відкладання важливих справ на невизначене майбутнє; ідеалізація майбутнього як віра в те, що щасливе життя настане, коли зміняться зовнішні обставини; нереалізовані очікування як відчуття постійного розчарування через те, що очікуваний момент не настає.

Прояв симптомів і поведінкових патернів складають основу переживання «синдрому відкладеного життя», що передбачає такі три етапи: 1) очікування (думки про безхмарне майбутнє, постійне відкладення справ «на потім»); 2) досягнення як очікування певного «слухного» моменту, який ніколи не настає; 3) винагорода

як очікуване щасливе життя після досягнення, яке так і не настає. Тривале переживання «синдрому відкладеного життя» призводить до суттєвих негативних наслідків. Слід наголосити, що впродовж усього процесу формування цього синдрому можуть запускатися захисні механізми психіки, зокрема: ескапізм як втеча від реальності у фантазії або уявлення про майбутнє; раціоналізація як виправдання свого стану та поведінки, щоб не відчувати провини або тривогу. Такі механізми можуть стати перешкодою для конструктивних змін і дій, адже особистість виправдовує своє становище й продовжує чекати на «ідеальне» майбутнє.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, теоретичний аналіз надав змогу зробити такі висновки:

1. «Синдром відкладеного життя» – це сукупність психологічних симптомів і поведінкових патернів, що пов'язані з очікуванням певного «поворотного» моменту, після якого життя повинно кардинально змінитися на краще.

2. До детермінантів формування «синдрому відкладеного життя» належать: стресогенні події війни; екстернальний локус контролю; низька самооцінка; перфекціонізм; тривога та страх перед змінами; песимістичне світосприйняття; незрілість особистості; ригідність. Основними механізмами формування цього синдрому є нереалізовані очікування, ідеалізація майбутнього та прокрастинація.

3. Основні симптоми «синдрому відкладеного життя»: відчуття провини; апатія, тривожність, депресія; невизначеність і страх перед майбутнім; відчуття втрати контролю над життям; відчуття нереалізованості; орієнтація на «ідеальне» майбутнє; неусвідомлена установка «терпіти та чекати»; схильність до негативних думок про себе; суб'єктивне відчуття неблагополуччя. Патернами поведінки є такі: постійне відкладання важливих рішень; планування без реалізації намірів; уникання змін і відповідальності за своє життя; відмова від задоволення та радощів у сьогоденні.

4. Тривале глибинне переживання «синдрому відкладеного життя» може призвести до таких наслідків: погіршення якості життя; соціальна ізоляція; втрата продуктивності; виснаження нервової системи; анедонія як нездатність отримувати задоволення; розвиток ПТСР; формування хибних пріоритетів; втрата сенсу життя, часу й можливостей; знецінення власних досягнень.

Отож, модель формування «синдрому відкладеного життя» представлена взаємозв'язками усіх вищезазначених елементів: детермінанти сприяють прояву симптомів, які закріплюються через повторювані патерни поведінки внаслідок механізмів формування, що призводить до суттєвих негативних наслідків. Впродовж усього процесу формування цього синдрому можуть актуалізуватися захисні механізми психіки.

Перспективи подальших досліджень передбачають емпіричне вивчення особливостей формування та прояву «синдрому відкладеного життя», а також пошук методів психологічної допомоги особам, які переживають цей синдром.

Список використаних джерел і літератури

1. Бондаренко Г. С. Синдром відтермінованого життя – сучасні можливості терапії. *Газета «Здоров'я України 21 сторіччя»*. 2022. № 7–8. С. 524–525.
2. Геврасьова Д. О. Особливості феномену «відкладеного життя» у сучасних чоловіків і жінок (пояснюв. запис. до кваліфікац. роботи магістра). Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т». Харків, 2024. 72 с.
3. Герман Л. В. Основні стресові реакції людини в умовах війни. Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України: зб. тез Всеукр. Міжвідомчого психологічного форуму. 30 червня 2022 р. Київ: «Видавництво Людмила», 2022. С. 139–141.
4. Вдовіченко О. В., Ніколаєв, С. В., Шанюк О. В., Костенко Д. В., Медянова О. В. Вплив військової травматизації на життєстійкість особистості. *Наукові перспективи*. 2023. № 7 (37). С. 587–599.
5. 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., 02–03 червня 2022 р. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. С. 105–109.
6. Назарчук Н. Проблема вивчення прокрастинації у психології. *Вісник Львівського університету*. 2022. № 14. С. 48–54.
7. Синдром відкладеного життя: рекомендації як почати жити. 2023. URL: <https://holdyou.net/news/sindrom-otlozhennoy-zhizni>.
8. Степанюк О. Синдром відкладеного життя: як вийти з цього стану. 2022. URL: <https://shorturl.at/k8aZ0>.
9. Стрельчонок С. С., Поліщук С. П. Синдром відкладеного життя в умовах війни. Освіта і наука – 2023: збірник наукових праць учасників звітно наукової конференції студентів та аспірантів. 03–07 квітня 2023 року. Київ: Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 288–290.
10. Харченко С. О., Шевченко С. Л. Психічні розлади та психологічні захворювання під час війни: український досвід. Філософія релігії та медицини в постсекулярну добу: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої пам'яті Свт. Луки. 08–09 червня 2023 р., 2023. С. 275–279.
11. Черезова І. О. Синдром відкладеного життя як феномен психічного життя людини в умовах війни. Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: Матеріали VI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. 20–21 квітня 2023 р. Бердянськ : БДПУ, 2023. С. 252–254.
12. Чепель Д. Р., Шутяк І. А. Ментальне здоров'я під час війни. Study of world opinion regarding the development of science: Proceedings of the IX International Scientific and Practical Conference Prague. 22-25 листопада 2023 р. Чехія: Прага, 2002. С. 562–562.
13. How to master yourself: the syndrome of postponed life during the war. (2022). URL: <https://shorturl.at/ODwJA>.
14. Lanovenko Y., Katsalap L. Study of the influence of the negative past on a man's deposit of his life. *Herald of Kyiv Institute of Business and Technology*, 2024. № 50 (1). P. 17–33. <https://doi.org/10.37203/kibit.2024.50.02>.
15. Shaptala I. Overcoming the Delayed Life Syndrome: Is It Possible in the IT World? 2023. URL: <https://shorturl.at/ZKGzA>.

References

1. Bondarenko, G. S. (2022). Syndrom vidterminovanoho zhyttia – suchasni mozhlyvosti terapii [Delayed life syndrome – modern possibilities of therapy]. *Hazeta «Zdorov'ia Ukrainy 21 storichchia» – Newspaper "Health of Ukraine of the 21st Century"*, 7–8, 524–525 [in Ukrainian].

2. Gevrasova, D. O. (2024). Osoblyvosti fenomenu «vidkladenoho zhyttia» u suchasnykh cholovikiv i zhinok (poiasniuv. zapys. do kvalifikats. roboty mahistra) [Peculiarities of the phenomenon of "postponed life" in modern men and women (explanatory note to the master's qualification thesis)]. Nats. aerokosm. un-t im. M. Ye. Zhukovskoho «Kharkiv. aviats. in-t» – National Aerospace University "Kharkiv Aviation Institute". Kharkiv [in Ukrainian].

3. Herman, L. V. (2022). Osnovni stresovi reaktsii liudyny v umovakh viiny. [Basic human stress reactions in war conditions]. Zabezpechennia psykholohichnoi dopomohy v sektori Syl oborony Ukrainy: zb. tez Vseukr. Mizhvidomchoho psykholohichnogo forumu [Provision of psychological assistance in the sector of the Defense Forces of Ukraine: coll. theses of the All-Ukrainian Interdepartmental Psychological Forum]. June 30, 2022. Kyiv: «Vydavnytstvo Liudmyla» [in Ukrainian].

4. Vdovichenko, O.V., Nikolaiev, S.V., Shaniuk, O.V., Kostenko, D.V., & Medianova, O.V. (2023). Vplyv viiskovoi travmatyzatsii na zhyttestiikist osobystosti [The impact of military traumatization on the resilience of the individual]. Naukovi perspektyvy – *Scientific perspectives*, 7 (37), 587–599 [in Ukrainian].

5. Klevaka, L. P., & Horbenko, Y. L. (2022). Syndrom vidkladenoho zhyttia u stresovykh umovakh viiny [Delayed life syndrome in the stressful conditions of war]. Psykholoho-pedahohichni koordynaty rozvytku osobystosti : zb. nauk. materialiv III Mizhnar. nauk.-prakt. konf. [Psychological and pedagogical coordinates of personality development: coll. of science materials of the III International science and practice conference]. June 02–03, 2022. Poltava: Natsionalnyi universytet imeni Yurii Kondratiuka – Yury Kondratyuk National University [in Ukrainian].

6. Nazaruk, N. (2022). Problema vyvchennia prokrastynatsii u psykholohii [The problem of studying procrastination in psychology]. Visnyk Lvivskoho universytetu – *Visnyk of the Lviv University*, 14, 48–54 [in Ukrainian].

7. Syndrom vidkladenoho zhyttia: rekomendatsii yak pochaty zhyty [Delayed life syndrome: recommendations on how to start living]. (2023). Retrieved from: <https://holdyou.net/news/syndrom-otlozhennoy-zhizni> [in Ukrainian].

8. Stepaniuk, O. (2022). Syndrom vidkladenoho zhyttia: yak vyty z tsoho stanu [Delayed life syndrome: how to get out of this state]. Retrieved from: <https://shorturl.at/k8aZ0> [in Ukrainian].

9. Strelchonok, S. S., & Polishchuk, S. P. (2023). Syndrom vidkladenoho zhyttia v umovakh viiny [The syndrome of delayed life in the conditions of war]. Osvita i nauka – 2023: zbirnyk naukovykh prats uchasnykiv zvitno naukovoi konferentsii studentiv ta aspirantiv [Education and science – 2023: a collection of scientific papers of the participants of the reporting scientific conference of students and postgraduates]. April 3-7, 2023. Kyiv: Ukrainyskyi derzhavnyi universytet imeni Mykhaila Drahomanova – Dragomanov Ukrainian State University [in Ukrainian].

10. Kharchenko, S. O. & Shevchenko, S. L. (2023). Psykhichni rozlady ta psykholohichni zakhvoriuvannia pid chas viiny: ukrainskyi dosvid [Mental disorders and psychological diseases during the war: Ukrainian experience]. Filosofii religii ta medytsyny v postsekuliarnu dobu: materialy V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, prysviachenoj pamiaty svt. Luky [Philosophy of religion and medicine in the post-secular era: materials of the 5th International scientific and practical conference dedicated to the memory of St. Bows]. June 08-09, 2023 [in Ukrainian].

11. Cherezova, I. O. (2023). Syndrom vidkladenoho zhyttia yak fenomen psykhnichnogo zhyttia liudyny v umovakh viiny [The syndrome of delayed life as a phenomenon of the mental life of a person in the conditions of war]. Nauka III tysiacholittia: poshuky, problemy, perspektyvy rozvytku: Materialy VI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii [Science of the 3rd millennium: searches, problems, development prospects: Materials of VI International Scientific and Practical Internet Conference]. April 20-21, 2023. Berdyansk: BDPU [in Ukrainian].

12. Chepel, D. R., & Shutyak, I. A. (2022). Mentalne zdorovia pid chas viiny [Mental Health in Wartime]. Study of world opinion regarding the development of science: Proceedings of the

IX International Scientific and Practical Conference Prague. November 22-25, 2023. Czech Republic: Prague [in Ukrainian].

13. How to master yourself: the syndrome of postponed life during the war. (2022). Retrieved from: <https://shorturl.at/ODwJA> [in English].

14. Lanovenko, Y., & Katsalap, L. (2024). Study of the influence of the negative past on a man's deposit of his life. *Herald of Kyiv Institute of Business and Technology*, 50 (1), 17–33. <https://doi.org/10.37203/kibit.2024.50.02> [in Ukrainian].

15. Shaptala, I. (2023). Overcoming the Delayed Life Syndrome: Is It Possible in the IT World? Retrieved from: <https://shorturl.at/ZKGzA> [in English].

Bokovets O. I.

PhD in Psychology, Lecturer at the Department of Philosophy

National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"

Bannikova S. O.

A second-year bachelor's student in the specialty 231 'Social Work

National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"

FORMATION OF THE “SYNDROME OF DELAYED LIFE” IN THE CONTEXT OF WAR

During times of war, people are increasingly faced with thoughts of a happy “after”. Awareness of future uncertainty intensifies the experience of “delayed life syndrome”, which generally leads to dissatisfaction with one's own life.

The purpose of the research is to develop a model for the formation of “delayed life syndrome” during wartime.

The essence of the concept of “delayed life syndrome” is defined. This is a set of psychological symptoms and behavioral patterns associated with the expectation of a certain “turning point” after which life should change dramatically for the better. The main determinants of the formation of this syndrome are identified: stressful events of war; external locus of control; low self-esteem, perfectionism, anxiety, and fear of change; pessimistic worldview; immaturity of personality; rigidity. The main mechanisms are unrealized expectations, idealization of the future, and procrastination.

The key determinants of the development of this syndrome are identified: guilt; apathy, anxiety, depression; uncertainty and fear of the future; a sense of loss of control over life; a sense of unfulfillment; focus on an “ideal” future; unconscious attitude of “enduring and waiting”; a tendency to think negatively about oneself; a subjective sense of unhappiness. Behavioral patterns are as follows: constant postponement of important decisions; planning without realizing intentions; avoidance of changes and responsibility for one's life; refusal to enjoy pleasure and joy in the present.

It has been found that prolonged deep experience of the “delayed life syndrome” can lead to the following consequences: deterioration in the quality of life; social isolation; loss of productivity; exhaustion of the nervous system; anhedonia as an inability to enjoy; development of PTSD; formation of false priorities; loss of the meaning of life, time and opportunities; devaluation of one's own achievements.

The model of the formation of the “delayed life syndrome” is represented by the following relationships: determinants contribute to the manifestation of symptoms that are consolidated through repeated patterns of behavior due to formation mechanisms, which leads to significant negative consequences. Throughout the entire process of formation of this syndrome, defense mechanisms of the psyche can be actualized.

Key words: “delayed life syndrome”, formation, model, determinants, symptoms, behavioral patterns, consequences, war.