

<https://doi.org/10.34142/23129387.2025.73.29>

УДК 159.9

ORCID 0000-0002-9278-4556

ПРАКТИКА ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ «ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ» ЯК КАТЕГОРІЇ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Микола М. Шуть

Харківський національний педагогічний університет

імені Г.С. Сковороди, м. Харків,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри теорії і технологій дошкільної освіти та

мистецьких дисциплін

E-mail: shutnik2002@ukr.net

Актуальність дослідження визначається необхідністю пошуку і розробки актуального психологічного інструментарію для подолання людиною впливів синдрому відкладеного життя.

Мета статті: спрямувати наукову увагу на розробку ефективних стратегій психологічної допомоги та підтримки особам, що зазнали суттєвих змін життя внаслідок воєнних подій в Україні. І запропонувати фахівцям певні практичні здобутки щодо подолання синдрому «відкладеного життя», напрацьовані під час психологічної практики з біженцями з України, що проживають нині у Німеччині.

Результати. Структура корекційної програми складена по тижням: Тиждень 1: Усвідомлення та прийняття проблеми, Тиждень 2: Деконструкція і перші кроки до осмисленого буття, Тиждень 3: Реконструкція (набування гранул радості та робота з позитивним мисленням).

Висновки. За результатами дослідження синдром відкладеного життя визначено складним психологічним конструктом, що характеризується специфічним стилем мислення та поведінки. Її стрижневою характеристикою є спрямування на відтермінування повноцінного проживання сьогоденного, теперішнього, через очікування «майбутніх» значущих подій. Визначено, що тривала



реалізація даного сценарію може призводити до значних негативних наслідків для особистісного функціонування, включаючи втрату багатьох видів ресурсів та зростання ризику розвитку невротичних розладів, тривожності, стресів. Зрозуміло, при такому стані про благополуччя не може й бути мови.

Розуміння детермінант формування цього патерну ми врахували при розробці нашої стратегії психологічної допомоги, спрямованої на сприяння усвідомленому проживанню саме теперішнього «тут і зараз» та активній самореалізації особи незалежно від реальних майбутніх перспектив.

Складена нами корекційна програма на подолання СВЖ показала свою валідність та ефективність під час роботи з біженцями з України, що проживають у Германії.

Ключові слова: синдром відкладеного життя, корекційна програма, психологічне благополуччя, усвідомленість, позитивне мислення.

PRACTICE OF OVERCOMING THE SYNDROME OF 'DEFERRED LIFE' AS A CATEGORY OF WELL-BEING

Mykola M. Shut

*H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the
Department of Theory and Technologies of Preschool Education and
Artistic Disciplines*

E-mail: shutnik2002@ukr.net

Relevance of the study is determined by the need to find and develop relevant psychological tools for overcoming the effects of delayed life syndrome.

The Aim of the article: to direct scientific attention to the development of effective strategies for psychological assistance and support to persons who have experienced significant life changes as a result of war events in Ukraine. And to offer specialists certain practical achievements in

overcoming the "delayed life" syndrome, developed during psychological practice with refugees from Ukraine currently living in Germany.

Results. The structure of the corrective program is divided into weeks: Week 1: Awareness and acceptance of the problem, Week 2: Deconstruction and the first steps to a meaningful life, Week 3: Reconstruction (acquiring granules of joy and working with positive thinking.

Conclusions. According to the results of the study, the delayed life syndrome is defined as a complex psychological construct characterized by a specific style of thinking and behavior. Its core characteristic is the tendency to postpone the full living of today, the present, due to the expectation of "future" significant events. It was determined that the long-term implementation of this scenario can lead to significant negative consequences for personal functioning, including the loss of many types of resources and an increase in the risk of developing neurotic disorders, anxiety, and stress. Of course, in such a state, there can be no question of well-being. We took into account the understanding of the determinants of the formation of this pattern when developing our strategies of psychological assistance aimed at promoting the conscious living of the present "here and now" and the active self-realization of a person regardless of real future prospects. The correctional program we put together to overcome SJD has shown its validity and effectiveness while working with refugees from Ukraine living in Germany.

***Keywords:** delayed life syndrome, correctional program, psychological well-being, mindfulness, positive thinking.*

Вступ.

Життя – це те, що з тобою
відбувається, поки ти будеш
плани Джон Леннон

Як показують дослідження зразків психологічної, культурологічної та художньої спадщини синдром відкладеного життя (СВЖ) супроводжував людину впродовж всього її існування на світі. Можна вважати, що кожна людина, хоча б де інколи, в певних обставинах і

подіях, зазнала впливу на собі цього підступного явища. В ці миті людина відчувала як даний феномен викрадав у людини її години і роки життя, її можливості й потенціали, її радість і благополуччя. Під час воєнного конфлікту у купі з усіма його гранями соціальних драм синдром відкладеного життя набуває особливої актуальності, бо невизначеність майбутнього (в тому числі для переміщених осіб) та хронічний стрес через нього сприяють формуванню особливого роду психологічного захисту – у вигляді відкладання життя «на потім», «на майбутнє».

Обраний нами для дослідження феномен для науки є надто новим, а відтак не є достатньо зрозумілим і дослідженим. Цей факт і зумовив вибір теми нашого дослідження. Ще більш цінним виглядає сьогодні пошук актуального психологічного інструментарію для подолання людиною впливів синдрому відкладеного життя.

Мета статті: спрямувати наукову увагу на розробку ефективних стратегій психологічної допомоги та підтримки особам, що зазнали суттєвих змін життя внаслідок воєнних подій в Україні. І запропонувати фахівцям певні практичні здобутки щодо подолання синдрому «відкладеного життя», напрацьовані під час психологічної практики з біженцями з України, що проживають нині у Німеччині.

У своїй практиці ми врахували певні теоретичні та практико орієнтовані дослідження науковців. Термін «синдром відкладеного життя» в науковий обіг ввів психолог, професор В. Серкін (1997, 2012) для пояснення специфіки життєвих сценарії людей. Сценарії життя у свій

час досліджував Е. Берн (теорія транзактного аналізу), який розумів його як безсвідомий план людини на життя, щ утворився під впливом переконань батьків чи близьких людей (Bern, 1996).

Стрижнем сценарію життя за В. Серкіним є дотримання думки людини про те, що «зараз і тут» вона ще по-справжньому не живе, а тільки готує для життя основу. Аналогічний життєвий сценарій описував Редьярд Кіплінг — англійці, що служили в колоніальній Індії, вважали, що їх «справжнє життя» очікує їх в Англії тільки після закінчення строку служби (це 20–30 років!). І. Черезова (2023) трактує СВЖ як специфічну форму сприйняття реальності, що надає змогу частково втекти від неї і в такий спосіб пережити сталий стрес воєнних реалій. 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) (Часовникова, без дати).

Існує думка, що синдром відкладеного життя – це не стільки психічний діагноз, скільки образ мислення, який дозволяє людині акцентувати увагу на підготовці до ідеального життя, замість того, що жити сьогодні.

Автори деяких досліджень підкреслюють, що екстраверти пов'язані з прокрастинацією, а інтроверти частіше відкладають свої справи «на потім». В іншому дослідженні було встановлено, що люди, які мали плани та цілі на майбутнє, оцінювали якість свого життя значно вище тих, хто таких планів не мав. Прямопропорційно перші відчували вищий рівень благополуччя і загального задоволення життям, а другі – ні.

Також було встановлено, що перші розмовляли про своє минуле більш позитивно, в нинішньому мали відчуття насиченого життя та більш осмислено уявляли своє майбутнє. А другі оцінювали якість свого життя незадовільно і в минулому, і в сьогоденні, та же й не мали чіткого уявлення про своє майбутнє. Отже, є відчутною кореляція між тим як проживати життя в даний момент часу і наскільки чітко усвідомлювати роль майбутнього, та суб'єктивною оцінкою якості життя як благополучного.

Узагальнення досліджених наукових праць дозволяє зробити висновок, що синдром відкладеного життя – це психологічне явище, при якому людина підсвідомо знецінює своє сьогodнішню дійсність, проживаючи її скоріше у стані очікування на деяке ідеальне «справжнє» майбутнє, підготовку до нього. Тобто, відбувається самопозбавлення можливості панувати над власною долею. Плин життя переживається такою людиною не стільки у «стані потоку» (Михай Чиксентміхайї), скільки у відсутності енергії та мотивації задля поставлення й досягнення своїх цінних цілей. Цим людям є невідомим активний стан душі, повноцінного поглинання своєю ідеєю, мрією чи справою, коли високе вдоволення отримується в результаті поєднання свідомих зусиль та смислів, що призводить до відчуття усталеного життєвого благополуччя.

Синдром відкладеного життя – це не лінь, прокрастинація чи депресія. Це й не медичний діагноз, адже офіційно даний синдром не відносять і до психічних розладів. Це скоріше, особлива форма сприйняття людиною дійсності, через яку вона може значний час очікувати певного пікового стану, після чого й

розпочнеться справжнє життя. Для нас яскравою метафорою даного стану є образ героїні повісті «Багряні паруса» О. Гріна.

Для психологічної практики є важливим розуміння певних відмінностей між синдромом відкладеного життя та деякими іншими станами. Даний стан є досить близьким до депресії (медичний діагноз з визначеними критеріями). Але втрата енергії та мотивації не завжди пов'язана з клінічною депресією.

СВЖ має деяку схожість із тривожними розладами. Проте стани тривоги часто мають ритмічну траєкторію, чи можуть тривати костантно. А синдрому відкладеного життя притаманні скоріше періодичні тривожні стани, викликані втратою смислів, мотивації.

Синдром СВЖ також має схожості зі станом апатії, бо викликає відчуття застою, нудьги. Апатія може бути певним симптомом розладів, наприклад, депресія чи інших. Але СВЖ не можна пов'язати з серйозними психічними розладами.

СВЖ є близьким вигоранню на роботі. В цих випадках людина буде відчувати і втому, і безсилля, і втрату мотивації, і відчувати емоційне виснаження. Але синдром вигорання завжди пов'язаний з професійною діяльністю і робочими стресами. А СВЖ може виникати як у професійному, так і в особистому житті.

Причини СВЖ кожної людини окремо унікальні. Проте, виокремлюються серед них:

- Нудьга, пасивність від повсякденної нікчемної рутини.
- стрес та перевтома від невдоволення вітальних потреб;

- відсутність конкретних цілей, цінних смислів, невизначеність у житті;
- соціальний тиск, відчуття неузгодженості із суспільними очікуваннями;
- невпевненість у собі, низька самооцінка, синдром самозванця;
- тривога, та депресія;
- страх майбутнього, страх змін, страх невдачі;
- низький рівень задоволення від своїх дій і результатів;
- тунельне мислення, відсутність контакту з собою, очікування призового результату;
- травми дитинства (установки, сценарії), гіпервідповідальність.

Основними детермінантами синдрому відкладеного життя є *особистісні* (невротизм, низька самооцінка, несвідомі життєві сценарії), *соціальні* (вплив воєнного конфлікту, висока зайнятість) та *соціокультурні* (установки на терпіння та майбутнє, дисконгруентність між реальністю та ідеалами) (Клевака і Горбенко, 2022).

Синдром відкладеного життя бачить сьогоднішній день блідим, незначним і безрадісним. Людина самотійно або відмовляється від того, що могло б принести їй задоволення сьогодні, або знецінює те, що має. Дефіцит позитивних емоцій спричиняє підвищену тривожність, депресію або емоційне вигорання. І навіть у тому випадку, коли те бажане заплановано щасливе життя («завтра»), настає, то очікуваного задоволення воно не приносить, через надто завищені і довгі очікування. Отож, короткий спалах радості у людини з синдромом відкладеного життя зміниться на сталу фрустрацію.

Більше того, фахівці застерігають: якщо домінування симптомів СВЖ триває довгий час, то вони можуть привести до патологічних станів – психологічних розладів та депресії. Через механічне відкладення і перенесення планів на життя, у психологічній структурі людини активується невпевненість у власних силах, відчуття провини, розчарування від власної нікчемності та нерішучості. І є ризик застрягнути в очікуванні, що все найкраще чекає попереду.

Враховуючи вище наведене, бачиться важливим для психологічної практики проведення певної діагностичної роботи щодо з'ясування параметрів СВЖ.

Ідентифікація синдрому відкладеного життя базується на:

- Клінічні бесіди (обговорення спостережень та індивідуальних відчуттів клієнта);
- Самоаналіз (палітра емоцій, думок, поведінкових патернів);
- Обговорення станів з близькими рідними та цінними людьми;
- Діагностування. Наприклад «Індекс задоволеності життям» (М. Панін), тести.

Наводимо приклад флеш-опитувальника на синдром відкладеного життя:

Психолог пропонує клієнту пройти самодіагностику.

Будь ласка, дайте відповідь «так» чи «ні» на наступні твердження:

1. Ви часто купуєте речі «на потім», для особливого випадку, який все не настає?
2. Вам складно насолоджуватися процесом, ви зосереджені тільки на віддаленому результаті?

3. Фрази на кшталт «Спочатку треба...», «Ось коли..., тоді і...» – це ваш постійний супутник?

4. Ви відчуваєте провину, коли відпочиваєте без «zasлуженого» приводу?

5. Ваші хобі та захоплення відійшли на другий план через «більш важливі» справи?

6. Ви часто говорите: «У мене немає часу на себе»?

7. Думка про те, щоби витратити гроші на себе (не на сім'ю, не на побут), викликає у вас внутрішній дискомфорт?

Якщо ви відповіли «ТАК» на 3 і більше тверджень, то у вас явно виражені ознаки синдрому відкладеного життя. Але це не вирок! Це точка відліку А, від якої ви можете розпочати рух до пункту Б – життя в сьогодні, в «тут, зараз».

В нашій практичній роботі діагностичне обстеження клієнтів відбувалося в режимі онлайн. Отримані результати було зафіксовано у щоденнику психолога. Результати було поділено на дві групи: А - з середнім балами (66%) та група Б – низькими балами (34%).

Після закінчення корекційної програми було впроваджено повторне діагностування, результати якого було порівняно в першими. В результаті практичного дослідження було встановлено, що особи двох якісних груп здійснили помітний крок до подолання СВЖ. Так, група А – 84%, група Б – 16%. Таким чином створена і реалізована нами програма довела свою ефективність і валідність.

Дана корекційна програма на подолання СВЖ була затребувана групою дорослих з 20 осіб (18 з них – жінки, 2 – чоловіки віком 30-50 років).

Термін реалізації корекційної програми було впроваджено протягом трьох тижнів під час занять у вечірні години (1,5 години). За програмою психолог та клієнти збиралися двічі на тиждень: один раз – офлайн, другий – онлайн.

Кожне заняття підкріплювалося домашніми завданнями, виконання яких вносилося кожним клієнтом до власного чек-листа.

Структура корекційної програми складена по неділям.

Тиждень 1: Усвідомлення та прийняття проблеми

(Дні 1-7)

Тиждень 2: Деконструкція і перші кроки до осмисленого буття (Дні 8-14)

Тиждень 3: Реконструкція (набування гранул радості та робота з

позитивним мисленням

(Дні 15-21)

Зміст корекційної програми за темами мав такий вигляд:

Тиждень 1: Усвідомлення та прийняття (Дні 1-7)

1) День 1-2: Техніка «Сам-на-сам із собою». Робота у блокноті. Запишіть :

«Що саме я відкладаю? (взаємини, здоров'я, кар'єру, відпочинок, хобі)». Будьте максимально чесні, конкретні.

Дослідіть свої страхи «Чого я дійсно боюся?» «Що саме мене стримує?». Пишіть чесно.

2) День 3-5: Техніка «Колесо життєвого балансу».

Розбийте коло на 8 сфер (Здоров'я, Кар'єра, Фінанси, Стосунки, Сім'я, Особистісний ріст, Відпочинок, Яскравість життя). Оцініть кожен за 10-бальною шкалою,

де 1 – «повний провал», а 10 – «ідеальний стан». Це ваша карта «Я – реальний».

3) День 6-7: Аналіз «Колеса».

Виділіть 1-2 сфери з найнижчою оцінкою. Запитайте себе: «Які дії я можу вчинити для підняття рейтингу даної сфери хоча б на 0,5 бала? Який один крок (одну малу дію в кожній з цих сфер) я можу зробити вже сьогодні (завтра, цього тижня), щоб зрушити оцінку».

Тиждень 2: Деконструкція і перші кроки до осмисленого буття (Дні 8-14)

4) День 8-10: Метод «Піца».

Поділіть свою велику мету (наприклад, «настроїти особисте життя») на 6 фрагментів. Кожен «шматок» – це один маленький крок. Наприклад: 1. Скласти анкету для сайту знайомств. 2. Завантажити фото. 3. Переглянути 10 анкет. 4. Написати 1 повідомлення. І т.д.

5) День 11-14: Правило «5 хвилин».

Якщо завдання вище (крок) лякає, домовтеся з собою займатися ним всього 5 хвилин. Часто саме старт є найскладнішим етапом. Зрушивши, ви розумієте, що вже можете продовжити.

1) День 8-14: Щоденник самоподяки та подяки світу.

Тиждень 3: Реконструкція Впровадження радості та робота з мисленням (Дні 15-21)

2) День 15-21: Ритуал «Маленька щоденна радість».

Кожен день ви маєте зробити для себе щось приємне, що не несе утилітарного характеру. Тренуюсь жити з малими цілями.

3) День 15-21: «Я – щасливий (Моє щасливе фото)!»

Віднайти в колекції ваших фото чи зробити нове, на якому Ви маєте переконуючий щасливий вигляд. Розмножте таке фото і розташуйте по одному в кожній кімнаті квартири.

4) День 15-21: «Сьогодні мій щасливий день!»

Кожного дня знайдіть щонайменше 5 (10) подій, які легко поводять, що Ви маєте сьогодні дійсно щасливий день.

Якщо спіткала певна невдача чи отримано хибу, психологом введено фразу-ритуал «Вау, я і так умію! (можу)». Така фраза промовляється вголос з радістю і підкріплюється жестами вдовolenня.

Паралельно виконанню вище вказаних завдань відбувалося приймання спеціальних медитацій на подолання страхів, зняття тривожності, оптимізацію власного ставлення для життя, на відбудову стану життєвого благополуччя тощо.

Допоміжною інструкцією була нижче наведена пам'ятка, яку отримав кожен учасник програми для власної самопідтримки.

Коли щось іде не так (експрес-допомога щодо покращення настрою)

1. Глибокі подихи. Повільні і глибокі вдихи і видихи сприяють посиленому виробленню гормонів радості. Ти просто дихаєш, а настрої просто поліпшується. І зауваж: ситуація, яка тебе засмутила, може залишитися тією ж, а твоє ставлення до неї – змінюється. Практикуй глибоке дихання, коли щось тебе засмутило. Це просто – і дуже ефективно.

2. Намалюй свій поганий настрої на папері. І розірви листок на дрібні клаптики. І змиє в унітаз. Або спали. Якщо не вмєш малювати, то це не привід відмовлятися намалювати своє огидне настрої. Твоя рука сама знає, як

це зобразити. Просто їй довіря. Точніше, не самій руці, а своїй підсвідомості-воно руку як треба направить

3. Одягнися у свій кращий одяг. І взагалі приведи свій зовнішній вигляд в досконалий порядок. Якщо сумніваєшся, що це допомагає впоратися з невдалим днем, то просто візьми та перевір.

4. Поплакати. Якщо відчуваєш, що сльози поруч, то випусти їх назовні. Але буває, що вони киплять всередині, але не виходять. Щоб їм допомогти, подивися сумний, зворушливий фільм. Наприклад, «Хатіко», «Армагеддон» тощо. Ці фільми змушують пролити сльози навіть тих, хто зроду не плакав.

5. Розлютитися. Якщо плакати не хочеться, можна розлютитися. Злість – це сильне почуття, у ньому багато енергії, яку можна направити на те, щоб щось зробити і вдовольнитися результатом. Вдалих результат проти чогось невдалого – вийде здуття злості (наближення до стану нейтралізації).

6. Зроби комплімент кому-небудь. Піднявши настрій іншій людині, Ти теж відчуєш себе добре.

7. Сходи на побачення з собою. Зазирни в улюблене кафе, походи по парку, згадуючи якісь щасливі моменти. Помрій: перенеси себе в майбутнє, де у тебе все в шоколаді. І звідти, з майбутнього, Підтримай себе тут, в сьогодні

8. Нагадай собі, що всі неприємності проходять За чорною смугою обов'язково слідує біла. У тебе є кільце? Зроби на ньому гравіювання «Все проходить». Царю Соломону це допомагало. Тобі теж допоможе.

Висновки. За результатами дослідження синдром відкладеного життя визначено складним психологічним конструктом, що характеризується специфічним стилем мислення та поведінки. Її стрижневою характеристикою є спрямування на відтермінування повноцінного проживання сьогоденного, теперішнього, через очікування «майбутніх» значущих подій. Визначено, що тривала реалізація даного сценарію може призводити до значних негативних наслідків для особистісного функціонування, включаючи втрату багатьох видів ресурсів та зростання ризику розвитку невротичних розладів, тривожності, стресів. Зрозуміло, при такому стані про благополуччя не може й бути мови.

Розуміння детермінант формування цього патерну ми врахували при розробці нашої стратегії психологічної допомоги, спрямованої на сприяння усвідомленому проживанню саме теперішнього «тут і зараз» та активній самореалізації особи незалежно від реальних майбутніх перспектив.

Складена нами корекційна програма на подолання СВЖ показала свою валідність та ефективність під час роботи з біженцями з України, що проживають у Германії.

Перспективи подальших досліджень. Вважаємо актуальним подальше дослідження специфіки прояву синдрому відкладеного життя в умовах хронічного стресу та невизначеності осіб, що зазнали духовних психологічних і фізичних втрат через воєнні події..

Розробка науково обґрунтованих корекційних програм та програм психологічної допомоги для підтримки населення, спрямованих на сприяння психологічній стійкості,

повноцінній життєдіяльності та благополуччя є актуальним явищем психологічного сьогодення.

Література

Клевака Л. П., Горбенко Ю. Л. (2022). 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, 105–109.

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.

Часовникова А. Синдром відкладеного життя під час війни – що це таке і як його подолати? URL: <https://civilvoicesmuseum.org/articles/sindromvidkladenogo-zhittya-pid-chas-viyeni-shcho-ce-take-iyak-yogo-podolati>

Пенман Д, Вільямс М, (2014). Усвідомленість. Як віднайти гармонію в нашому с іті., Фербер Манн, Іванов і Фербер.: Москва. - 2014. 165с.

Штайнер К. (2021). Сценарії життя людей. Школа Еріка Берна. Харків: Фабула, 2021. 448 с.

Bern E. (1996). Games People Play: The basic handbook of transactional analysis. New York: Ballantane books.

Отримано: 13 10 2025 року

Прорецензовано: 20 10 2025 року

Прийнято до друку: 22 10 2025 року

