


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**  
**КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:

Завідувач кафедри

 Олена СТУЛІКА

«16» травня 2023 р.

**«СИНДРОМ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ В СТРУКТУРІ  
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ»**


Кваліфікаційна робота здобувача  
вищої освіти першого  
(бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми  
«Практична психологія»

**Фрідріх Наталії В'ячеславівни**

Науковий керівник:  
кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри практичної психології  
**Блашкова Олена Миколаївна**

Рецензент:  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології освіти  
Кам'янець-Подільського  
національного університету імені  
І. Огієнка

**Дуткевич Тетяна Вікторівна**

Кваліфікаційна робота захищена  
з оцінкою ЄКТС 80 С  
Секретар ЕК   
Анастасія ВАГАБОВА  
«09» червня 2023 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ.....	6
1.1. Життя та життєдіяльність особистості як психологічний феномен.....	6
1.2. Теоретичний огляд досліджень феномену прокрастинації.....	13
1.3. «Синдром відкладеного життя» як психологічний феномен.....	16
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2 ОСОБИСТІСТЬ ЯК СУБ'ЄКТ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.....	24
2.1. Особистісна зрілість як складний психологічний феномен.....	24
2.2. Локус-контролю та прийняття усвідомленого життєвого вибору.....	28
Висновки до розділу 2.....	32
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ СТИЛЮ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ В СТРУКТУРІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ .....	33
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження .....	33
3.2. Аналіз результатів дослідження.....	34
Висновки до розділу 3.....	38
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41

## ВСТУП

На сьогодні достатньо наукових психологічних досліджень присвячено вивченню діяльності людини у різноманітних сферах життя. Це обумовлено максимальною залученістю особистості у соціально-економічні процеси та цілим рядом вимог до неї: максимальна активність, висока кваліфікація, ефективність результату, своєчасність. Разом з цим все більшої розповсюдженості набуває протилежний процес – відкладання справ, прийняття рішення та навіть майбутнього. Дана проблема знаходиться у фокусі науково-психологічного вивчення та кваліфікується як синдром відкладеного життя.

За весь період життя перед людиною постає питання щодо співвідношення минулого, сьогодення та майбутнього. Можна зустріти людей, які живуть з фіксацією на минулому, сьогоденні чи майбутньому. Жити в часі означає відчувати себе в процесі переходу з минулого через сьогодення в майбутнє. Поза часом живуть багато індивідів, у яких не виходить інтегрувати минуле, сьогодення і майбутнє в єдиний процес зміни себе і світу. Ті люди, які живуть поза часом, потрапляють в одну з пасток «розчленованого» часу – в пастку минулого, пастку сьогодення або пастку майбутнього.

На сьогодні сучасна соціальна ситуація демонструє тенденцію до життя з фіксацією на минулому. Повноцінне існування та функціонування людського суспільства можливе в умовах, коли кожна людина закладає базу для успішної самореалізації у майбутньому. Однак перешкодою до цього стає саме відкладання майбутнього (людина відкладає до моменту «дедлайна» найважливіші та найактуальніші справи та завдання, а також прийняття рішень).

Актуальність роботи полягає в тому, що тенденція відкладання майбутнього стає все більш поширеною. А її негативні наслідки виявляються у недостатній продуктивності, гострих емоційних переживаннях почуття провини, незадоволеності результатами та неможливості бути успішною людиною. Однак проблема відкладання майбутнього досліджується нещодавно, тому на сьогодні немає однозначно виявлених факторів, що обумовлюють схильність відкласти життя на потім.

**Мета:** визначити основні чинники виникнення стилю відкладеного життя в залежності від спрямованості особистості на зовнішні або внутрішні стимули.

**Об'єкт:** стиль життя як соціально-психологічний феномен.

**Предмет:** особистісні чинники формування стилю відкладеного життя в процесі життєдіяльності.

**Гіпотеза:** специфіка особистісної спрямованості та інтернальний локус контролю є необхідною умовою подолання стилю відкладеного життя.

**Завдання:**

1. Проаналізувати основні теоретико-методологічні підходи щодо категорії життєдіяльності в сучасній психології.
2. Розглянути теоретичні аспекти дослідження особистості.
3. Дослідити роль та вплив ступеню особистісної зрілості та спрямованості особистості на зовнішні або внутрішні стимули на виникнення стилю відкладеного життя.
4. Визначити особистісні фактори формування стилю відкладеного життя у структурі життєдіяльності особистості.

Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс **теоретичних та практичних методів**, вибір та поєднання яких зумовлені предметом, метою та завданнями дослідження. До комплексу увійшли такі методи: метод аналізу - для наукової літератури за проблемою дослідження; метод узагальнення - для узагальнення теоретичного та експериментального

матеріалу та формування висновків; гіпотетичний метод – для розробки гіпотези та її підтвердження або спростування в ході дослідницької роботи; методики: опитувальник особистісної зрілості (Л.Я.Гозман), методика «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» (Дж.Роттер).

**Теоретичну та методологічну основу** роботи складають: визначення життя та життєвого шляху особистості (Ш.Бюлер, К.О.Абульханова-Славська, Ю.М.Швалб); проблема життєвої перспективи (К.Левін, Є.І.Головаха, В.К.Вілюнас, К.О.Абульханова-Славська); класифікація прокрастинації (Н. Мілграм, Тенне); поняття синдрому відкладаного життя (В.Серкін, Р.Кіплінг); феноменологія особистісної зрілості (Г.Олпорт, О.С.Штепа); концепція локус контролю (Дж.Роттер, К.Уоллстон); поняття життєвої стратегії (К. Хорні, А.Адлер).

**Структура роботи:** кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. У тексті вміщено 3 малюнки. Основний зміст роботи викладено на 41 сторінці. ■

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

### 1.1. Життя та життєдіяльність особистості як психологічний феномен

Проблема індивідуального буття особистості є однією з ключових проблем світової психологічної науки. Традиційно життя людини як соціально-історичний факт та специфічна якість індивідуального буття фіксується в категорії життєвого шляху, який є своєрідним портретом особистості: в ньому викарбовується історія її формування та розвитку в певному соціальному контексті, світогляд та життєва спрямованість, домагання та досягнення, відношення щодо життєвих колізій та способів їх вирішення. Даний підхід яскраво ілюструється висловлюванням С.Л.Рубінштейна: «будь яка жива істота розвивається, лише людина має власну історію». С.Л. Рубінштейн – один з тих вітчизняних психологів, хто цілеспрямовано займався проблемою життєвого шляху особистості. Він стверджував, що життєвий шлях – не є просте розгортання плану життя, закладеного в дитинстві. Це – соціально детермінований процес, на кожному етапі якого виникають новоутворення. При цьому особистість є активним учасником цього процесу, і в будь-який момент може втрутитися в нього. Автор підкреслює цілісність і безперервність життєвого шляху людини, наступність всіх його етапів [26].

В якості основи для розгляду життєвого шляху людини Б.Г.Ананьєв запропонував аналіз його біографії. Одиницею аналізу життєвого шляху для автора став вік. Він виділив етапи в житті людини і використовував їх для характеристики кожного віку[6].

Визначити, що таке життя, протягом століть прагнули філософи й письменники. Філософське розуміння буття, існування було основним визначенням життя. Життя тілесне та прагнення до його збереження, матеріального підтримання, життя моральне як прагнення до блага та щастя— всі ці сторони життя незмінно опинялися в центрі уваги філософської думки різних епох. Звичайно, ці аспекти інтерпретувалися по-різному, їм приписувалася різна цінність. Наприклад, епікурейці бачили сенс життя в насолоді її благами, в досягненні щастя; прихильники аскетизму виступали за придушення плоті, почуттів; стоїки переносили мету життя в область логічних побудов, відірваних від життєвих пристрастей. Ось такі самі ранні філософські тлумачення життя, його змісту, мети, які досить різноманітні та часом протилежні.

Спробу дати наукове, а тому більш конкретне та змістовне визначення життя зробили психологи. Першою з них була Ш. Бюлер, якій довелося долати бар'єри і повсякденного, життєвого розуміння життя, і, певною мірою, філософського. Вона провела аналогію між процесом життя та процесом історії та оголосила життя особистості індивідуальною історією. Зрозуміти життя не як ланцюг випадковостей, а через її закономірні етапи і разом з тим не тільки зрозуміти особистість через її внутрішній світ, але й розкрити особливості її реального життєвого світу — такими були завдання, поставлені Бюлер перед психологами, які ризикнули піти за нею в область вивчення цієї складної проблеми.

Індивідуальне, або особисте життя в його динаміці вона назвала життєвим шляхом особистості. Бюлер виділила ряд сторін або аспектів, життя, щоб простежити їх динаміку. Перший ряд, що становить як би об'єктивну логіку життя, Бюлер розглядала як послідовність зовнішніх подій; другий — як зміну переживань, цінностей, як еволюцію внутрішнього світу людини, як логіку його внутрішніх подій; третій — як результати його діяльності. Вона намагалася взяти в якості основи пояснення життя поняття

«події», які чітко розділила на зовнішні та внутрішні, але виявлялося, що лінії зовнішніх і внутрішніх подій тяглися паралельно, так і не перетинаючись і не вдавалося знайти їх зв'язок. У свою чергу послідовність подій ніяк не пов'язувалася з етапами досягнень особистості — продуктами її творчості [3].

Швалб Ю.М. також відзначає, що для всіх теорій життєвого шляху ключовим поняттям стає поняття «події», як точки, що змінює траєкторію руху індивіда по життєвому шляху, незалежно від того, чи застосовується вона до минулого або майбутнього.

Поняття події дозволяє переводити безперервний і тому нерозрізнений процес в послідовність дискретних точок, що підлягають усвідомленню та опису. При описі минулого провідними психологічними поняттями стають поняття сенсу і цінності (значущості) події по відношенню до індивіда і його життя. При описі майбутнього – поняття ціннісних орієнтацій і мети (включаючи різні форми їх представленості у свідомості – власне цілі, плани, програми, проекти тощо), які фіксують мотиваційну і змістовну сторони подієвих очікувань. Такого роду описовий текст представлений у вигляді нарративу, на думку герменевтично орієнтованих психологів, він є формою презентірованості особистості. Більше того, стверджується, що розгорнутий нарратив набуває усі структурні компоненти та функції справжнього міфу, тобто є справжнім особистісним міфом[30].

Спираючись на ідеї С. Л. Рубінштейна та Б.Г. Ананьєва та розвиваючи їх, К.О.Абульханова-Славська, розробляє одну з концепцій розуміння життєвого шляху особистості. Досліджуючи питання ролі часу в житті людини, в першу чергу автор говорить про організацію часу суб'єктом, її критерії, механізми, засоби здійснення. І далі, "здатність особистості регулювати, організовувати свій життєвий шлях як ціле, підлегле її цілям, цінностям, є вищий рівень і справжня оптимальна якість суб'єкта життя"[2]. Так, "життєвий шлях являє собою не тільки раз і назавжди зафіксовану



позицію, але і певну життєву лінію, тобто реалізацію свого життя в часі, її поступове розгортання, розширення та зміцнення"[3].

У контексті осмислення проблеми життєвого шляху особистості, К.О.Абульханова-Славська також звертається до питання відношення структурного та динамічного підходів до аналізу життя особистості. Структурний підхід пропонує наступні одиниці життєвого шляху: події, заняття, сфери життя. Динамічний підхід робить акцент на вивченні часових параметрів: динаміки життєвого шляху, особистісних механізмах, способах життєдіяльності. Автор вказує на корисність їх з'єднання у вивченні життєвого шляху особистості [1].

Трансформація наукового підходу щодо психологічної категорії «життя» відбувається через рефлексивне усвідомлення: життя – це не те що індивідом отримується, це те – що він робить з отриманим (С. Перкінс). Отже, життя як усвідомлена реалізація особистісного потенціалу описується в категоріях життєтворчості (Н. Ануфрієва, І. Бех, О. Донченко, Г. Несен, Л. Сохань, Т. Титаренко, В. Шинкарук), життєздійснення (О. Асмолов, В. Петровський, В. Роменець, В. Татенко) та життєдіяльності особистості (К. Карпінський, Ю. Швалб).

Життєтворчість – це процес утвердження (реалізація) особистістю власного життя у відповідності з індивідуальним ідеалом.

Введення у теоретико-методологічний простір психологічної науки понять життєдіяльність та життєздійснення створює можливість розмежування підходів щодо категорії життя: «життя як процес» та «життя як діяльність». Життя як процес – це динаміка життєвих стосунків й обставин, обумовлена їх природним об'єктивним розвитком, що захоплює і поглинає особистість. Життя як життєдіяльність – це процес усвідомленого, цілеспрямованого перетворення особистістю об'єктивних обставин свого життя; це ініційований особистістю процес встановлення, відтворення,

реконструкції життєвих стосунків, який закономірно поєднується з їх природною динамікою.

Життєдіяльність є особливою формою людської діяльності, яка націлена на проектування й реалізацію індивідуального життєвого шляху та регулюється динамічною системою сенсу життя. Характерними рисами життєдіяльності (на відміну від інших видів діяльності), є: 1) об'єкт життєдіяльності – індивідуальне життя; 2) суб'єкт життєдіяльності – особистість в ролі суб'єкта життя; 3) цільова функція життєдіяльності – проектування і творення життєвого шляху; 4) динамічна система сенсу життя як провідна інстанція психічної регуляції життєдіяльності.

Психологічна категорія життєздійснення ілюструється висловлюванням М. Мамардашвілі «життя – це зусилля у часі». В рамках визначення феномену життєздійснення з урахуванням зовнішніх детермінант виокремлюються категорії: життєстійкості особистості; психологічного благополуччя; суверенності психологічного простору особистості; особистісної автономії. В несприятливих життєвих обставинах актуалізація життєстійкості обумовлює оптимальну реалізацію індивідом власних психологічних можливостей, так звану «психологічну живучість» та «розширену ефективність». Але розглядання феномену життєздійснення лише з позиції зовнішньої детермінації при будь яких ускладненнях зводить його до категорії виживання, забезпечення життєздатності та самозбереження[26].

Слід зауважити, що категорія «життєвий шлях» прийшла в психологію з екзистенціалізму та за останні 25-30 років міцно закріпилася в ній – збагатилася теоріями, методичним інструментарієм, тренінговими практиками, консультативними та терапевтичними моделями. З методологічної точки зору, в першу чергу треба вказати на двоїстий гносеологічний статус категорії життєвого шляху: з одного боку, як здійсненому факту життя людини їй приписується онтологічний статус, що

зближує її з біографією, а з іншого боку стверджується, що життєвий шлях представлений тільки у свідомості індивіда (що і відрізняє його від біографії), що визначає її феноменологічний статус.

Таким чином, категорія життєвого шляху дозволяє представити людину в системі безперервної тимчасової розгортки від минулого до майбутнього, де теперішнє є лише точкою фіксації факту минулого і наступаючого майбутнього. Відмінності, зафіксовані в схемах, визначають особливості конкретної понятійної розгортки і термінологічного опису загального розуміння місця індивіда в життєвому процесі[15].

Психологія життєвого шляху особистості вже сьогодні володіє всіма атрибутами самостійної галузі наукового знання, а саме: предметом, методом, колом власних теоретичних і прикладних завдань, проблемним полем, категоріальним апаратом, міжгалузевими та міждисциплінарними зв'язками. У фокусі інтересів даної галузі знаходиться суб'єкт життя – особистість, яка фігурує в якості носія особливих форм довільної пізнавальної і практичної активності, об'єктом яких виступає її індивідуальна життя.

Ці форми:

1) автобіографічне пізнання – різновид пізнавальної діяльності, орієнтованої на розкриття істотних взаємозв'язків подій особистої біографії та конструювання на цій основі цілісної картини життєвого шляху, що в кінцевому підсумку забезпечує можливість розуміння сенсу життя (цю форму активності часто називають пошуком сенсу життя);

2) життєдіяльність – різновид практичної діяльності, спрямованої на перетворення життя у відповідності з її особистісним сенсом в індивідуальний життєвий шлях.

За своєю формою та зовнішнім вираженням життєдіяльність не виходить за межі окремих видів діяльності, але за своїм психологічним змістом, організації, детермінантам вона перевершує всі приватні діяльності.

Життєдіяльність виникає і проявляється саме як новий психологічний вимір у структурно-рівневої організації кожної з них, через яке приватна діяльність повідомляється з іншими діяльностями даної особистості.

Індивідуальна життєдіяльність хоча і складається з приватних видів діяльностей, але не зводиться до їх суми або адитивної сукупності. Її склад не вичерпується тільки цими діяльностями та вміщає в себе специфічні форми особистісної активності, спрямовані на їх структурування і супідрядність, а іноді навіть їх зміна, відчуження і руйнування. За своєю суттю ці форми суб'єктної активності також є діяльностями, які оперують з особливим об'єктом, а саме іншими діяльностями як складовою індивідуального життя. Однією з таких форм активності суб'єкта служить вчинок, який, за влучним визначенням О.О. Леонтьєва, "є свого роду одиницею діяльності, але не всякої, а тієї системоутворюючої діяльності, яка "зав'язує в вузол" інші діяльності людини і співвіднесена з прогнозуванням та проектуванням його життєвого шляху"[15].

Психологію життєвого шляху, яка певною мірою є наступницею ідей традиційної теорії діяльності, цікавлять такі форми активності особистості:

1) окремі види діяльності (навчальна, професійна, дозвіллева і т. д.), отримані, однак, не самі по собі, а у їх відношенні до практичної реалізації сенсу життя і будівництва індивідуального життєвого шляху;

2) специфічні форми активності, орієнтованої на координацію та субординацію цих видів діяльності у просторі й часі індивідуального життя [20].

Таким чином, важливо досліджувати не тільки життєві події, але і те, як вони реалізуються в життєвій динаміці, як вони стають рушійною силою розвитку особистості і тим самим відкривають подальшу життєву перспективу.

## 1.2. Теоретичний огляд досліджень проблеми прокрастинації.

Термін «прокрастинація» походить від англійського слова «procrastination». Прокрастинація від латинського procrastinatus: pro – (замість, попереду) і crastinus (завтрашній) — в психології, що позначає схильність до постійного «відкладання на потім» важливих справ і думок. Прокрастинація проявляється в ігноруванні індивідумом виконання обов'язкових завдань, навіть якщо він розуміє всю важливість цих справ. При цьому він переключає свою увагу на все що завгодно, лише б не займатися основною конкретною справою. Так визначає прокрастинацію К. Лей – відома дослідниця даного феномена [22].

На даний час немає єдиного поняття феномену прокрастинація. У «Великому психологічному словнику» Б.Г.Мещеряковим дається визначення прокрастинатора як особистості, схильної до зволікання в ухваленні рішень, зволікання та відкладання виконання різних робіт «на потім» [17].

Ковилін В.С. визначає цей феномен як «тенденцію відкладати виконання необхідних справ «на потім»; поведінковий патерн, при якому виконання провідної для людини в даний період часу діяльності усвідомлено відкладається» [12].

Так само прокрастинація може бути психологічною особливістю характеру людини, який здатний продуктивно працювати лише в стані стресу через нестачу, виділеного на роботу, часу. Зазвичай у таких людей, які страждають прокрастинацією, завжди виникає бажання відкласти виконання справи або прийняття будь-якого рішення на пізніший термін. Цю точку зору захищають зарубіжні психологи У.Сімпсон, Т.Пичил і Дж.Феррарі. Вони описують «збуджуючу прокрастинацію» – усвідомлене відкладання справ на потім з метою отримання гострих відчуттів від виконання завдання безпосередньо перед настанням терміну. Але ця позиція є дискусійною, так

як збудлива прокрастинація може бути лише приватним випадком самовиправдання, викликаного класичною прокрастинацією [25].

Відомо, що у науковий обіг термін «прокрастинація» ввів П.Рингенбах в 1977 році у своїй книзі «Прокрастинація в житті людини». У тому ж році була випущена книга А.Елліса та Ст.Кнауса, яка називається «Подолання прокрастинації». В її основі лежать клінічні дослідження та спроби когнітивного пояснення даного феномена. Згідно класифікації, запропонованої в 1993 році Н.Мілграмом, Дж.Баторі та Д.Моурером, виділяють п'ять основних видів прокрастинації:

- 1) щоденна (відкладання виконання звичайних, щоденних справ);
- 2) прокрастинація у прийнятті рішень (відкладання прийняття рішень з найрізноманітніших питань);
- 3) невротична (відкладання прийняття життєво важливих рішень);
- 4) компульсивна (поєднує в собі відкладання виконання справ і відкладання прийняття рішень);
- 5) академічна (перенесення часу виконання навчальних завдань).

Пізніше було вирішено, що ця класифікація має прикладне значення. Перелічені в ній види взаємопов'язані та можуть співіснувати в одній людині, а так само вони перетинаються (прокрастинація у прийнятті рішень може включати в себе невротичну прокрастинацію).

У загальній класифікації підвидів прокрастинації прийнято ділити її на два підвиди:

- 1) відкладення виконання завдань;
- 2) відкладання прийняття рішень.

Предметом наукових дискусій є виділення прокрастинації, пов'язаної з прагненням уникнути неприємної справи, і прокрастинації, пов'язаної з отриманням гострих відчуттів в умовах дефіциту часу [5].

Прокрастинатор постійно відкладає реалізацію задуманого, у підсумку приступаючи до виконання поставленого завдання тільки в момент,

коли настає «дедлайн» – термін, після якого вже марно намагатися наздогнати згаяний час. При цьому замість виконання необхідних завдань суб'єкт заповнює свій час діями, які, згідно Ковиліну В.С., характеризуються «відсутністю продуктивності та сенсу». Прокрастинація характеризується досить сильним емоційним дискомфортом: прокрастинатори відзначають у себе почуття провини, неспокій, невпевненість у позитивному вирішенні ситуації, тривожність що зростає при наближенні «крайнього терміну»[22]. Посилюють тривогу, окрім часових рамок, і високі очікування оточуючих, а також завищені вимоги до результатів своєї роботи самої людини.

Прокрастинація пояснюється наявністю у людини ряду суб'єктивних причин: нерішучості, страху невдачі і несхвалення з боку оточуючих, невпевненість у собі, перфекціонізму. У зв'язку з цим прийнято виділяти «активних» прокрастинаторів і «пасивних». «Пасивні» прокрастинатори зосереджуються на виконанні справ, що доставляють задоволення «тут і зараз», а «активні» прагнуть до нагнітання напруги. Коли часу для закінчення роботи залишається мало, людина переживає мобілізацію сил, повну концентрацію, підвищення активності психічних процесів. На жаль, часто це закінчується провалом. Тому не всяка мобілізація приводить до успіху: людині може не вистачити часу на виконання завдання.

Таким чином, ірраціональність поведінки, в поєднанні з усвідомленістю та розумінням можливості негативних наслідків – ключові особливості явища прокрастинації. Це явище може виявлятися практично в будь-якій сфері діяльності людини: навчальна(відкладання підготовки до контрольних заходів, виконання домашніх завдань), трудова (пропуск термінів виконання проекту, робочих завдань), соціальна (відкладання зустрічей або дзвінків), побутова(стосується строків виконання роботи по дому, доручень, обіцянок).

---

### 1.3. Синдром відкладеного життя як психологічний феномен

Важливим параметром, за яким люди відрізняються один від одного, є їх відношення до часу. Одні як би мешкають в минулому, інші спрямовані в майбутнє, а треті живуть тільки сьогоднішнім днем.

Цілеспрямована людина, яка чітко освідомлює, чого вона хоче від життя, зазвичай досить багато часу витрачає на роздуми про те, куди вона йде і які можливі результати її діяльності. Швидше за все, людина візуального типу при цьому буде прагнути ясно і чітко побачити в уяві підсумок своєї роботи. Але в аналогічній ситуації інша людина візуального типу настільки ж виразно згадає якісь події з минулого, немов вона постійно носить їх у собі та саме вони визначають її поведінку. Такій людині складніше буде впоратися з життєвими труднощами, знайти нові способи вирішення проблеми.

Більшість людей уявляють образи минулого і майбутнього перед собою, як би дивлячись на них з боку. При цьому минуле зазвичай розташовується з одного боку, а майбутнє — з іншого. Такий тип сприйняття часу отримав назву «крізь час».

Деякі представляють час у вигляді якоїсь прямої, що проходить спереду назад. При цьому минуле розташовується позаду, і деяка частина часу виявляється як би «всередині» нас. У цьому випадку, для того щоб згадати події минулого, вам доведеться як би обернутися назад. Цей тип сприйняття отримав назву «учасі», оскільки частина тимчасової осі знаходиться всередині нас. Як і тоді, коли ми маємо справу з іншими стратегіями мислення, досить важко уявити собі, як це інші можуть сприймати світ інакше, ніж ми[29].

---



Протягом тривалого історичного періоду о часі як чиннику людської психіки було відомо тільки те, що з цього приводу висловлювалось у філософських і художніх творах.

---

Сфера буття людини – це історичність, де час розглядається в цілісності трьох його моментів (минулого, теперішнього та майбутнього). Кожен з моментів часу набуває певну якісну характеристику, навідміну знову-таки від фізичного, об'єктивного часу, який мислиться як якась однорідна безперервна лінія, що складається з моментів "тепер". Модус минулого виступає у Хайдеггера як "фактичність" або "занедбаність". Модус теперішнього – як приреченість речей, як буття. Модус майбутнього – як проект, що постійно на нас впливає. У структурі тимчасовості Хайдеггер виділяє попереду себе (майбутнє), вже-буття-в-світі (минуле) і буття-поруч (справжнє), як актуалізацію двох попередніх моментів [15].

У вирішенні питання про співвідношення минулого, теперішнього та майбутнього Кант слідує за Августином. Августин вважав за необхідне визнати перебування минулого і майбутнього в сьогоденні, їх співіснування. У зв'язку з цим він вживав поняття «теперішнє», що відноситься до речей «минулого», «справжнє», що відноситься до речей «майбутнього», і «справжнє», що відноситься до речей «справжнього»[8].

Марксистський аналіз діалектики необхідності та випадковості, можливості та дійсності дозволив розглянути співвідношення минулого, теперішнього та майбутнього в їх реальному взаємозв'язку. Об'єктивний характер цього взаємозв'язку обумовлений тим, що минуле та майбутнє не дійсні в пам'яті і уяві суб'єкта, а в тому, що матеріальні процеси, здійснені у минулому, визначають предметність сьогодення, яке містить реальні можливості спрямованого становлення в майбутньому[12].

За весь час існування людства перед людиною поставало питання про співвідношення минулого, сьогодення та майбутнього. Це питання у всі часи вирішувалось по-різному, виходячи з безлічі факторів, переважно під

впливом культури і релігії. Проте і в наш час люди по-різному ставляться до часу свого життя. Існують люди, які живуть з фіксацією на минулому, сьогоднішньому чи майбутньому.

Жити в часі означає відчувати себе в процесі переходу з минулого через сьогоднішнє в майбутнє. Поза часом живуть багато індивідів, у яких не виходить інтегрувати минуле, сьогоднішнє і майбутнє в єдиний процес зміни себе і світу. Ті люди, які живуть поза часом, потрапляють в одну з пасток розчленованого часу – в пастку минулого, пастку сьогоднішнього або пастку майбутнього. Фіксація на минулому – людина живе в основному спогадами, переживаннями, коли майбутнє лякає, а існувати в сьогоднішньому не вистачає сміливості або сили. Фіксація в сьогоднішньому – життя тільки тут і тепер, в даному моменті. Багато психотерапевтичних підходів роблять акцент на тому, щоб відновити/посилити здатність людини відчувати себе в сьогоднішньому, проте абсолютизація сьогоднішнього призводить до того, що людина виявляється нездатною побудувати своє життя в зовнішньому світі у відповідності зі своїми бажаннями, їй важко планувати дії, будувати, структурувати життя, залишається тільки реагувати на стимули. Фіксація на майбутньому – людина в такій мірі йде в плани, мрії, що вони виявляються відірваними від реальності, і коли вона повертається в реальність, втрачає чутливість до того, що є насправді.

Поняття збалансованої часової перспективи, пов'язане з гіпотезою про те, що оптимальним способом сприйняття часу є не домінування будь-якої окремої часової зони, а поєднання орієнтації на майбутнє з позитивним ставленням до минулого і гедоністичним ставленням до сьогоднішнього запропонували І. Бонівелл і Ф. Зімбардо.

Ставлення особистості до часу свого життя розглядається, з одного боку, як ситуаційно-детермінований, а з іншого – як відносно стабільний процес. Надмірна концентрація на одному з часових вимірів визначається культурними, освітніми, релігійними факторами, приналежністю до

соціального класу та ін. Однак головне – не саме по собі минуле, сьогодення або майбутнє, а їх зв'язок, інтеграція, структура у свідомості людини[27].

Природно психологічна орієнтація людини в майбутнє обумовлює наступну закономірність – теперішнє стає для неї всього лише генеральною репетицією. Виникає самовстановлення «Справжня життя почнеться тоді, коли я (розбагатію, зроблю кар'єру, вийду заміж, поїду у відпустку, коли діти виростуть, зміню роботу, переїду, скінчиться криза)». При цьому сьогодення з його можливостями, ресурсами, конкретними діями та результатами, переживаннями успішності та неуспішності перетворюється лише в момент очікування майбутнього. А це означає, що життя проходить повз. Впсихології така поведінка відома як «синдром відкладеного життя». Тому перед нами постає питання: які саме фактори впливають на те, що людина організовує своє життя з фіксацією на майбутнє.

Синдром відкладеного життя – хвороба сучасної цивілізації. Уми багатьох людей живуть далеко в майбутньому. Термін, не так давно, був запропонований доктором психологічних наук Володимиром Серкіним в його дисертації, присвяченої теорії «временщичества» у сіверян – людей, які роками живуть ідеєю переїзду, і чекають настання справжнього життя коли-небудь потім». В.Серкін досліджував психологію магаданців і виявив, що з сіверян близько 90 відсотків, з глибокого опитування, хотіли б, якщо б могли, виїхати з Півночі, і вважають, що життя почнеться, коли у них буде достатня кількість грошей і переїдуть в регіон з найкращим кліматом і більш розвиненою інфраструктурою. При цьому життя, яким вони живуть в сьогоденні, їх не влаштовує, вони живуть як би «на чернетку», в очікуванні якихось примарних подій, якогось дива, після чого збираються почати жити заново – в комфорті, по-справжньому. Але проходить десять, двадцять років, а те саме «чудо» так і не відбувається, життя так і залишається написаним «начорно». Ці люди, на думку В.Серкіна, живуть сценарієм відкладеного життя[65]. Хоча сам синдром, ще в XIX столітті був описаний відомим

письменником Редьярдом Кіплінгом (а «мав місце бути» напевно набагато раніше), який описував життя англійських колонізаторів. Коли у колонії їхали жити англійці середнього та нижче середнього достатку, ті, хто не міг заробити на батьківщині на гідне життя. Їдучи на заробітки, кожен з них був упевнений, що як тільки заробить достатньо грошей, повернеться додому і багато заживе. Однак англійці могли жити в колоніях 30-40 років і всі ці роки вважати, що все ще не живуть справжнім життям, збирати гроші, жити в бараці та чекати, що ще трохи – і почнеться справжнє життя. Але тільки через 30-40 років їм самим вже було 50-60, і вони вирішували, що в принципі життя то вже закінчується і заради чого щось змінювати[11].

При синдромі відкладеного життя людина відкладає найголовніше на майбутнє і в підсумку наповнює своє існування або повною концентрацією на одній єдиній меті, відкидаючи інші сторони життя, або другорядними подіями, чужими цілями, сподіваючись на те, що диво станеться само собою.

Слід зазначити, що в очікуваннях подій, які повинні запуснути «справжнє життя» як правило, відсутня роль самого суб'єкта – він чекає, коли хтось або щось виросте, кине, з'явиться, підвернеться. Тобто людина спочатку не бере на себе відповідальність за своє життя. Так, вона ростить дітей, заробляє гроші і за великим рахунком може жити так, як їй хочеться, але постійно відкладає бажане життя. Володимир Серкін вважає, що таким чином формується невроз відкладеного життя у здорових людей. На думку автора, здорова людина прагне вирішувати свої проблеми, а невротик прагне відкласти вирішення проблем [26]. І цілком аргументовано пояснити собі і оточуючим, чому ці проблеми зараз вирішувати не треба, а вони будуть вирішуватися (причому самі) потім. Виходить, що здорова людина, яка відкладає життя на потім, живе як невротик, відкладаючи вирішення проблем.

Звичайно, можна заперечити, мовляв не все дається відразу, і є раціональне зерно в тому, щоб певні рішення, придбання відкласти на

майбутнє, планувати, мріяти про них, сподіватися, інакше нудно буде жити. Проте варто пам'ятати, що прагнення до досягнення і відкладання рішень – зовсім різні речі.

Дійсно, жити без мрії, відверто кажучи, нудно. Але мрія в нормі повинна все ж реалізуватися, а інакше це не мрія, а безплідне фантазування. Той, хто відкладає своє життя на потім, плекає свою мрію, як якусь дорогоцінність – по суті живе у своїй фантазії, яку не хоче втрачати, тобто реалізовувати. Тому що мріяти – це смачно і приємно, а щось реально робити, працювати – це нудної важко.

Люди, які відкладають життя на потім діляться на три категорії [26].

До першої належать ті, хто точно знає, якого майбутнього хоче, і фанатично йде до своєї мети, не помічаючи того, що відбувається навколо.

Другий тип людей, повністю сконцентрований на чужих цілях, а досягнення своїх весь час відкладає. Набагато простіше жити чужими цілями і мріями.

Третій тип людей весь час перебуває в очікуванні дива. Вони працюють на роботі, яку вважають перевалочним пунктом, для більш гідної їх діяльності. Ось коли буде «та» робота, тоді-то вони і заживуть по-справжньому! Всі ці люди не живуть, а чекають моменту, коли ж можна зажити по-справжньому.

Також існують симптоми, за якими можна визначити наявність синдрому відкладеного життя:

- Орієнтація на майбутнє як на основну частину життя, поділ життя на «період очікування» і «період винагороди».
- Сприйняття подій, що відбуваються в сьогоденні як другорядних, «підготовчих».
- Уникання філософських думок (про призначення в житті, про самореалізацію тощо), або навпаки, занадто сильне занурення в роздуми, не здійснюючи ніяких дій.

- Відчуття тривоги, дискомфорту, незручності в ситуації прояву власних нахилів, таланту.
- Серйозні труднощі в постановці цілей, пов'язаних з власними досягненнями.
- Зайвий інтерес до чужого життя.
- Прагнення до прийняття відповідальності за події, створені іншими людьми.
- Прагнення до контролю життя емоційно значущих людей.
- Емоційну насиченість життя переживаннями провини і сорому [16].

Чому ж так багато людей відкладають життя на потім? Причиною тому психологічні вигоди, які отримує людина, схильна до цього синдрому:

- Уникання вирішення реальних проблем і конфліктів, заміна їх на «подолання труднощів на шляху до майбутнього».
- Можливість уникнути відповідальності за власне життя, негаразди та труднощі, пов'язані з досягненням цілей, -- життя «у безвідповідальності».
- Можливість уникнути повної мобілізації сил і здібностей, необхідних для досягнення цих цілей, -- життя «упівсили».
- Можливість уникнути емоційної близькості – життя без емоційних переживань.
- Можливість не бачити реальності – життя в ілюзії [28].

Тим самим, виділені питання "синдрому відкладеного життя" – повинні стати перспективним вектором подальших досліджень.

## Висновки до розділу 1

Жити в часі означає відчувати себе в процесі переходу з минулого через сьогодні в майбутнє. Поза часом живуть багато індивідів, у яких не виходить інтегрувати минуле, сьогодні і майбутнє в єдиний процес зміни себе і світу. Ті люди, які живуть поза часом, потрапляють в одну з пасток розчленованого часу – в пастку минулого, пастку сьогодні або пастку майбутнього. Фіксація на минулому – людина живе в основному спогадами, переживаннями, коли майбутнє лякає, а існувати в сьогодні не вистачає сміливості або сили. Фіксація в сьогодні – життя тільки тут і тепер, в даному моменті. Фіксація на майбутньому – людина в такій мірі йде в плани, мрії, що вони виявляються відірваними від реальності, і коли вона повертається в реальність, втрачає чутливість до того, що є насправді. Така поведінка в психології отримала назву «синдром відкладеного життя».

При синдромі відкладеного життя людина відкладає найголовніше на майбутнє і в підсумку наповнює своє існування або повною концентрацією на одній єдиній меті, відкидаючи інші сторони життя, або другорядними подіями, чужими цілями, сподіваючись на те, що диво станеться само собою.

Тим самим, стиль відкладеного життя стає перспективним вектором нашого подальшого дослідження.

## РОЗДІЛ 2 ОСОБИСТІТЬ ЯК СУБ'ЄКТ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

### 2.1. Особистісна зрілість як складний психологічний феномен

Особистісна зрілість є надзвичайно важливою загальнонауковою проблемою, якою займаються філософи, психологи, педагоги, соціологи, історики.

Дослідницький інтерес особистісної зрілості зумовлений її суттєвим впливом на самовизначення, саморозгортання, самоздійснення та самореалізацію особистості протягом її життєвого шляху.

Саме феноменологія особистісної зрілості пов'язана зі ставленням людини до самої себе, своєї діяльності та власного життя, з проявом активності в соціумі, творчою реалізацією життєвих планів і перспектив. Так, з одного боку, особистісна зрілість людини виступає передумовою визначення нею життєвих цілей, власних життєвих домагань та їх рівня, а з другого, життєві домагання стають складовою розвитку людини, впливають на процес особистісного зростання та досягнення її зрілості, як інтегративної характеристики особистості.

Зауважимо, що проблему особистісної зрілості в психологічній науці розглядали й вирішували з позиції особистісно-діяльнісного підходу, основи якого були закладені в доробках П.Ф.Каптерєва, Л.С.Виготського, О.М.Леонтьєва, С.Л.Рубінштейна, Б.Г.Ананьєва, В.В.Давидова, Д.Б.Ельконіна та ін., де особистість розглядалась як суб'єкт діяльності, яка сама, формуючись у діяльності та спілкуванні з іншими людьми, визначає характер цієї діяльності.

Характеристика людини як суб'єкта розкриває спосіб організації особистістю свого життя. Людина як суб'єкт, на думку О.В.Брушлінського, ініціює та розвиває на вищому рівні системності свою специфічну активність. Цей рівень характеризується цілісністю, інтегральністю всіх суперечливих і багатоманітних компонентів і підрівнів. Такий рівень



суб'єктності може бути розглянутий як вищий ступінь розвитку зрілості особистості, що є одним з компонентів зрілості людини [19].

На погляд інших дослідників особистісна зрілість людини характеризується потребою виходити за існуючі межі свого життя та вирішувати проблеми вдосконалення і розвитку як свого суспільства, так і всього людства. Людину характеризує психологічне здоров'я, можливість більш повного самовираження та саморозкриття, продуктивності та творчості.

Підкреслимо, що переважна більшість учених (А.Маслоу, Г.Олпорт, З.Фрейд, Е.Фромм, В.Франкл, Е.Еріксон та ін.) пов'язують особистісну зрілість зі здібністю людини до самостійності в судженнях і вчинках, саморегуляції, ціннісним переживанням, співпрацюванням з іншими, з відповідальністю за себе й інших у соціальній ситуації в цілому, із толерантністю й емпатією.

Водночас, можна погодитися з висловами, яких доходить Л.В.Потапчук, стосовно того, що особистісна зрілість розглядається вченими як один зі структурних компонентів зрілої людини (Ю.З.Гільбух, Г. Олпорт та ін.).

Існує позиція, за якою особистісна зрілість є центральним "ядром" аналізу структурних компонентів особистості. Особистісна зрілість за її визначенням—складне психологічне утворення, структуру якого складають такі якості, як відповідальність у різних сферах життєдіяльності, емоційна зрілість, самоконтроль поведінки, самостійність, адекватність самоствердження, цілепокладання, високий рівень реалізованості подій життя [29].

У рамках однієї парадигми проблема зрілості може розглядатися на рівнях індивіда, особистості, суб'єкта діяльності та індивідуальності. У рамках іншої системи понять, говорячи про зрілість людини, можна мати на увазі інтелектуальну, емоційну та особистісну зрілість. І в тій і в іншій системі, як, власне, і в будь-якій іншій парадигмі, існує об'єктивна

реальність, яка окреслюється поняттям «особистісна зрілість». Можна з достатнім оснований вважати, що найбільш складним і менш дослідженим з усіх аспектів зрілості якраз і є особистісна зрілість. На сьогоднішній день не представляється можливим дати вичерпно повну модель соціальної зрілості особистості.

Однак зупинимося на чотирьох компонентах особистісної зрілості. Ці компоненти можна розглядати як рядові. Тобто вони не є просто «четвіркою» з можливої безлічі інших компонентів. Можна вважати, що ці чотири компоненти соціальної зрілості особистості є базовими, фундаментальними, навколо яких певним чином групується безліч інших. Отже, такими компонентами є, по-перше, «трійка»: відповідальність, терпимість, саморозвиток. І по-друге, це четвертий інтегративний компонент, який охоплює всі попередні і одночасно присутній в кожному з них. Таким компонентом є позитивне мислення, позитивне ставлення до світу, що визначає позитивний погляд на світ. Зупинимося на цих компонентах детальніше.

Відповідальність — це те, що відрізняє соціально незрілу особистість від середньої норми (не кажучи вже про зразки зрілості). Відповідальність є необхідною складовою, атрибут зрілого вчинку. Але врешті-решт все життя складається з вчинків або навіть «життя в цілому може бути розглянуте як певний складний вчинок» (М.М. Бахтін). Ближче до всього, мабуть, до викладених тут уявлень про фундаментальне значення феномена відповідальності в структурі особистісної зрілості знаходяться ідеї гуманістичної (в широкому сенсі) та екзистенціальної психології. Видатний вчений-гуманіст ХХ ст. Е.Фромм вважав, наприклад, що турбота, відповідальність, повага та знання — це сукупність якостей зрілої людини. Інший відомий персонолог гуманістичної орієнтації В.Франкл також приділяє відповідальності значне місце у своїй концепції і стверджує, що духовність, свобода та відповідальність — це три основи, три екзистенціала

людського існування. При цьому важливо пам'ятати, що не можна визнати людину вільною, не визнавши її в той же час і відповідальною. Очевидно, з відповідальністю пов'язана не тільки сутність буття зрілої особистості, але також успішність і способи її самоактуалізації [6].

Соціальна зрілість і її складова — відповідальність — формуються лише в адекватній діяльності. Формування відповідальності прямо пов'язано з наданням особистості свободи в прийнятті рішень. Питання про міру свободи має вирішуватися з урахуванням вікових та інших конкретних особливостей обставин. Але сам принцип залишається непорушним. При цьому вірна теза про те, що не можна визнати людину вільною, не визнаючи її в той же час і відповідальною, потребує наступного обов'язкового доповнення зворотного характеру: не можна визнати людину відповідальною, не визнаючи її в той же час і вільною [14].

Терпимість є наступною найважливішою складовою соціальної зрілості особистості. У структурі загального феномена терпимості можна виділити (А.А. Реан) два її види: 1) сенсуальна терпимість особи і 2) диспозиційна терпимість особистості. Сенсуальна терпимість пов'язана зі стійкістю до впливу соціального середовища, з ослабленням реагування на який-небудь несприятливий фактор за рахунок зниження чутливості до його впливу. Сенсуальна терпимість, таким чином, невіддільна від класичної (і навіть психофізіологічної) толерантності, підвищення порогу чутливості до різних впливів соціального середовища, в тому числі впливів суб'єктів міжособистісної взаємодії. Образно кажучи, сенсуальна терпимість є терпимість-черствість, терпимість-фортеця, терпимість-стіна. Говорячи про терпимість як складову соціальної зрілості особистості, ми маємо на увазі, звичайно, не цю терпимість, а диспозиційну. В основі диспозиційної терпимості лежить принципово інший механізм, що забезпечує терпимість особистості при соціальних взаємодіях. В даному випадку мова йде про схильність, готовність до певної (терпимої) реакції особистості на

середовище. За диспозиційною терпимістю стоять певні установки особистості, її система відносин до дійсності: до інших людей, до їх поведінки, до себе, до впливу інших людей на себе, до життя взагалі. Диспозиційна терпимість, образно кажучи, є терпимість-позиція, терпимість-установка, терпимість-світовідчуття. Вона зовсім не пов'язана з психофізіологічною толерантністю. При даному виді терпимості людина є терпимою, залишаючись чутливою та емпатійною, тобто здатною до співпереживання та співчуття. Носієм високої диспозиційної терпимості, таким чином, цілком може бути високосенситивна особистість[24].

Саморозвиток. Потреба в саморозвитку, самоактуалізації є основоположною складовою зрілої особистості. Ідея саморозвитку і самореалізації є основною або принаймні надзвичайно значущою для багатьох сучасних концепцій про людину (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм, А.В.Брушлинський, В.П.Зінченко, К.О.Абульханова-Славська та ін). Центральне місце ідеї самості (самореалізація, саморозвиток, самовдосконалення) належить і в акмеології.

## **2.2. Локус-контролю та прийняття усвідомленого життєвого вибору**

Під локусом контролю мають на увазі схильність людини знаходити джерело управління власним життям або в зовнішньому середовищі (іноді, в долі), або бачити його в собі самому – у своєму характері, здібностях, інтересах і цінностях, до яких прагне [24].

Концепція локусу контролю була запропонована наприкінці 60-х років ХХ століття Джуліаном Роттером, який вважав, що в цілому люди діляться на тих, хто впевнений, що переважно вони самі контролюють власне життя, і на тих, хто переконаний у протилежному, тобто в тому, що їхнє життя і доля перебувають під владою якихось зовнішніх сил: обставин, інших людей,

неконтрольованих політичних, соціальних, економічних процесів і т.д. У першій категорії людей розвинений внутрішній (екстернальний) локус контролю, а у другої, відповідно, зовнішній (інтернальний).

Екстернальний локус суб'єктивного контролю характеризує індивіда з точки зору спрямованості до зовнішнього світу. Інтернальний локус контролю, навпаки, розглядається як активна позиція людини, яка бере на себе відповідальність за певні, пов'язані з ним події.

Згідно точки зору Дж.Роттера поведінка людини формується завдяки здатності людей бачити причинний зв'язок між своїми діями та появою підкріплень. Люди намагаються досягти своїх цілей, тому що мають узагальнене очікування, що такі старання будуть мати успіх. Люди, яким властиво вірити в те, що вони можуть керувати своєю долею (що мають інтернальний локус контролю), у багатьох ситуаціях поведуться інакше, ніж люди з екстернальним локусом, зазвичай вважають, що їх доля залежить від удачі, випадку або можновладців[24].

Локус контролю, характерний для індивіда, є універсальним по відношенню до будь-яких типів подій та ситуацій, з якими йому доводиться стикатися. Один і той же тип контролю характеризує поведінку даної особи і в разі невдач, і в сфері досягнень, причому це різною мірою стосується різних галузей соціального життя.

Інтернали більш впевнені в собі, більш спокійні та доброзичливі. Інтернал вважає, що може впливати на події свого життя, керувати ними і, отже, нести відповідальність за них і за своє життя в цілому.

У екстерналів підвищена тривожність, менша терпимість до інших, більш високий рівень агресивності, і одночасно порівняно велика конформність.

Оскільки екстернал не відчуває себе здатним як-небудь впливати на своє життя, контролювати розвиток подій, він знімає з себе всяку відповідальність за все, що відбувається з ним.

Більшості людей властива більш-менш широка варіабельність особливостей залежно від конкретних соціальних ситуацій. Особливості суб'єктивного контролю можуть змінюватися у людини в залежності від того, представляється йому ситуація складною чи простою, приємною чи неприємною.

Отже, у початковому варіанті теорії суб'єктивної локалізації контролю Дж. Роттера виділялися лише два типи локусу контролю: інтернальний і екстернальний. Потім К. Уоллстоном була розроблена тривимірна шкала локусу контролю, в якій екстернальність вимірювалася за допомогою двох шкал: "Приписування контролю іншим людям" і "Приписування контролю долі". Але такий різновид зовнішньої атрибуції відповідальності, як "Доля", мало досліджена, її вплив на поведінку точно не визначено. Категорія долі володіє багатою історією філософського тарелігійного осмислення: вона постає як проблематика зв'язку приречення та свободи волі, яка вирішується по-різному в різних філософських системах. У психології використання таких понять, як "моральна відповідальність", "атрибуція відповідальності", "вивчена безпорадність", пояснюється зв'язком з тією чи іншою науковою школою. При цьому рух від феноменологічного аналізу до експериментального, від якісних міркувань до кількісних вимірів – досить складний процес, не застрахований від помилок. Між тим існує значна різниця між приписуванням причин подій унікальною для кожної людини долі або ж сліпому випадку[23].

Виділення в концептуальному плані різних областей прояву локусу контролю, а в методичному плані – різних субшкал, очевидно, є доцільним. Проте зайве дроблення навряд чи обґрунтоване, так як воно знижує практичний потенціал поняття локусу контролю. (Може бути, ситуативна домінанта в дослідженні відповідальності і можлива, але це буде вже інша теоретична концепція. І для неї треба шукати іншу назву, відмінну від концепції локусу контролю)[23].

Життєвий вибір, завдяки якому особистість змінює старі смисли і шукає смисли нові, енергетично забезпечує реконструювання життєвого світу, якісні зміни його просторово-часових координат. Власними життєвими виборами людина будує свою індивідуальну історію, її подієву канву. Вибираючи, ми маркуємо поворотні події свого життя, вписуємо їх у свій індивідуальний контекст, означуємо, асимілюємо, привласнюємо. Роблячи ключові життєві вибори, ми намагаємося розпочати нові причинно-наслідкові ряди, наприклад, ряд професійної чи сімейної самореалізації. Вибір дає можливість для по-справжньому вільної причинності, можливість для самовизначення причин, коли суб'єктність звучить особливо голосно.

Вибирання є особливим процесом, особливою активністю, спрямованою на пошук та аналіз альтернатив, диференціацію пріоритетів, на синтез віднайдених стратегій ціледосягнення. У системах, що мають потенційно нескінченне число ступенів свободи, до яких, безперечно, належить особистість з її життєвим світом, завжди відбувається самоорганізація, тобто виділяється невелика кількість змінних, параметрів порядку, які визначають динаміку всієї системи загалом. До таких параметрів порядку належить передусім досягнення внутрішньої злагоди численних Я між собою, вибір несуперечливого інтерпретативного комплексу та актуальних варіантів життєздійснення.

Життєвий вибір як стратегічне рішення з приводу власного майбутнього є однією з рушійних сил світобудови. Життєвий вибір є засобом трансформації старих життєвих смислів і пошуку смислів нових. Він є енергетичним джерелом особистісних самопроявів, яке обмежує і тим самим спрямовує активність життєтворення.

Ситуацію життєвого вибору можна розглядати як ситуацію зустрічі, про яку далеко не завжди можна сказати, чи є вона бажаною, корисною, значущою. Кожний вибір є спробою ризикувати, експериментувати із собою

та власним життям, спробою по-справжньому творити свій новий життєвий світ.

## **Висновки до розділу 2**

Суттєвим впливом на самовизначення, саморозгортання, самоздійснення та самореалізацію особистості протягом її життєвого шляху є особистісна зрілість. Саме феноменологія особистісної зрілості пов'язана зі ставленням людини до самої себе, своєї діяльності та власного життя, з проявом активності в соціумі, творчою реалізацією життєвих планів і перспектив.

Локус-контролю та прийняття усвідомленого життєвого вибору – надзвичайно важливі загальнонаукові проблеми. Під локусом контролю мають на увазі схильність людини знаходити джерело управління власним життям або в зовнішньому середовищі (іноді, в долі), або бачити його в собі самому – у своєму характері, здібностях, інтересах і цінностях, до яких прагне. Життєвий вибір як стратегічне рішення з приводу власного майбутнього є однією з рушійних сил світобудови. Гнучко змінюючи спосіб детермінації процесів особистісного розвитку за рахунок зміни інтерпретативного комплексу, саме вибір визначає подальший напрям самоорганізації особистості як складної відкритої системи.



## РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ СТИЛЮ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ В СТРУКТУРІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

### 3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

З метою визначення основних чинників формування стилю відкладеного життя в структурі життєдіяльності особистості нами проведено емпіричне дослідження. Групу досліджуваних складають 21 респондент 35-45 років.

Для проведення дослідження використовувались наступні методики: методика «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» Дж.Роттера; опитувальник особистісної зрілості Л.Я.Гозмана.

На першому етапі нашого дослідження за допомогою методики «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» Дж. Роттера ми виявляли спрямованість особистості на зовнішні (екстернали) або внутрішні (інтерналі) стимули. Вона складається з 29 парних тверджень. Респонденти повинні вирішити з якими з них вони згодні більшою мірою (<https://nuph.edu.ua/testi-online/>)

На другому етапі нашого дослідження ми використовували опитувальник особистісної зрілості Л.Я.Гозмана (адаптований варіант «Опитувальника особистісних орієнтацій» Е.Шострома. У його основі лежать ідеї самоактуалізації А. Маслоу та інших теоретиків екзистенційно-гуманістичного напрямку в психології(<https://nuph.edu.ua/testi-online/>) .

Категорія особистісної зрілості виявляється в даному опитувальнику за допомогою діагностичної оцінки ряду особистісних особливостей суб'єкта, таких як компетентність у часі, ціннісні орієнтації, гнучкість поведінки, сензитивність, самоповагу, самосприйняття, креативність та інші, що розглядаються як характеристики особистісної зрілості. В результаті обстеження кожен респондент отримує 14 показників особистісної зрілості.

### 3.2. Аналіз результатів дослідження

Дослідження проводилося в режимі онлайн. Групу досліджуваних складають респонденти віком від 35 до 45 років в кількості 21 особи (вибірка досліджуваних складалася нами за критерієм віку).

На першому етапі нашого дослідження було використано методика «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» Дж.Роттера для виявлення спрямованості особистості на зовнішні (екстернальні) або внутрішні (інтернальні) стимули. Із загальної вибірки респондентів у 11 осіб (52%) діагностовано інтернальний локус контролю. Це означає, що даним особам притаманна схильність приписувати результати власних дій та діяльності внутрішнім факторам. 10 особам (48%) притаманний екстернальний локус контролю. Вони схильні приписувати результати діяльності виключно зовнішнім факторам (див. рис. 3.2.1).

#### Локус контролю



*Рис 3.2.1. Спрямованість особистості на інтернальні та екстернальні стимули (за методикою «Когнітивна орієнтація» (локус контролю) Дж.Роттера)*

На другому етапі дослідження дослідження, з метою вивчення окремих характеристик особистісної зрілості, нами було використано опитувальник особистісної зрілості Л.Я.Гозмана. Категорія особистісної зрілості виявляється в даному опитувальнику за допомогою 14 показників, а саме: орієнтація в часі (ОЧ); самопідтримка (П); ціннісна орієнтація (ЦО); гнучкість поведінки (ГП); сензитивність (Сен); спонтанність (Сп); самоповага (С); самоприйняття (Спр); прийняття природи людини (Поп); синергія (Син); прийняття власної агресії (ПА); контактність (К); пізнавальні потреби (Піз), креативність (Кр). В кожній шкалі можна виокремити ціннісні або поведінкові судження респондентів.

Шкала *орієнтації в часі* показує, що респонденти з екстернальним локусом контролю не здатні переживати поточний момент свого життя у всій його повноті та відчувати нерозривність минулого, сьогодення та майбутнього, тобто бачити своє життя цілісним. Разом з тим, представників з інтернальним локусом контролю майбутнє не лякає, тому що вони впевнені, що не дивлячись на життєві труднощі та складності, все буде благополучно.

Аналіз результатів за *шкалою підтримки* показує наступне: у досліджуваних з інтернальним локусом контролю переважають поведінкові судження, що свідчить про підвищену конформність цих респондентів. В той же час, ціннісні судження також присутні у цих досліджуваних. Відповідно, це підтверджує незалежність їх цінностей та поведінки від впливу ззовні. У досліджуваних з екстернальним локусом контролю ціннісних суджень менше. Така категоричність тверджень свідчить про низький рівень особистісної зрілості.

Результати по *шкалі ціннісної орієнтації* говорять про те, що для представників з інтернальним локусом контролю характерна більш висока значимість самоактуалізації як власної життєвої цінності. В свою чергу, представники з екстернальним локусом контролю невпевнені в собі; не можуть повною мірою довіряти власним оцінкам; не захоплені своєю

работою; бояться бути самим собою Такого роду судження притаманні індивідам з низьким рівнем особистісної зрілості.

*Шкала гнучкості поведінки* показала, що у досліджуваних з інтернальним локусом контролю притаманне відтворення життя за власними бажаннями. У досліджуваних з екстернальним локусом контролю відсутні чіткі та різноманітні стратегії поведінки в різних ситуаціях, а також багато в чому ці стратегії пов'язані зі споживчими цінностями або цінностями, спрямованими на себе.

Аналіз результатів за *шкалою сензитивності* показує, що у досліджуваних з інтернальним локусом контролю більш вищий показник серед суджень ціннісного характеру. А це означає, що здатність до рефлексії у цих індивідів більш розвинена, ніж у респондентів з екстернальним локусом контролю.

Результати *по шкалі спонтанності* наступні: у респондентів з інтернальним локусом контролю переважають ціннісні судження. У представників з екстернальним локусом контролю, навпаки, поведінкові судження переважають над ціннісними.

Результати *по шкалі самоповаги* наступні: у досліджуваних з інтернальним локусом контролю ціннісні судження переважають над поведінковими. У представників з екстернальним локусом контролю більш поведінкових суджень.

По *шкалі самоприйняття* ми діагностували, що респонденти з інтернальним локусом контролю опановують внутрішньо особистісні протиріччя; вони не відчують забор'язаності завжди казати правду; готові примиритися зі своїми помилками. В цей час, як досліджувані з екстернальним локусом контролю часто замислюються над своєю поведінкою; не можуть змиритися з протиріччями в собі; їм важко бути щирими. Це означає, що особи не приймають себе такими якими вони є.

*Шкала уявлень про природу людини* показала, що досліджувані з інтернальним локусом контролю вважають, що кожна людина за своєю природою здатна долати ті труднощі, які висуває перед нею життя. В той час, представники з екстернальним локусом контролю не згодні з такими судженнями. Вони, навпаки, вважають, що зайве самокопання має погані наслідки, що зайвий раз не варто довіряти оточуючим.

*Шкала синергії* показує, що у представників з інтернальним локусом контролю минуле, сьогодення та майбутнє представляються як єдине ціле. Більша частина їхніх справ приносить їм задоволення. Для респондентів з екстернальним локусом контролю не доставляє задоволення те, що вони роблять. Протиріччя між емоційним та раціональним для цієї категорії виступає головною ознакою.

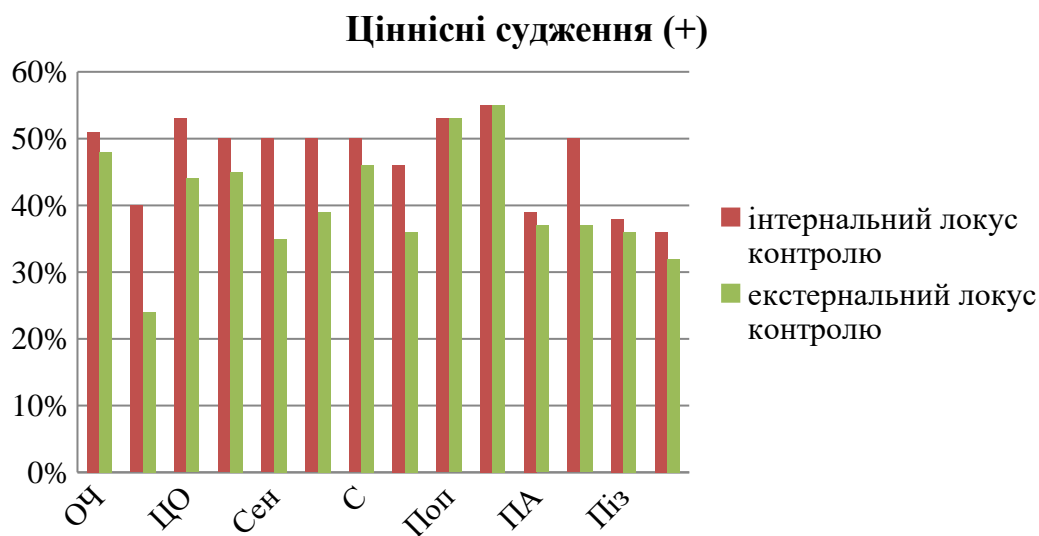
По *шкалі прийняття агресії* досліджувані усіх експериментальних груп показали високі результати щодо поведінкових (негативних) суджень.

*Шкала контактності* показує, що у представники з інтернальним локусом контролю здатні до швидкого встановлення глибоких, тісних і емоційно насичених контактів з людьми. Тоді як респонденти з екстернальним локусом контролю почувають себе зобов'язаними поступати так, як очікують оточуючі. Особам даної групи необхідно, щоб інші схвалювали те, що вони роблять.

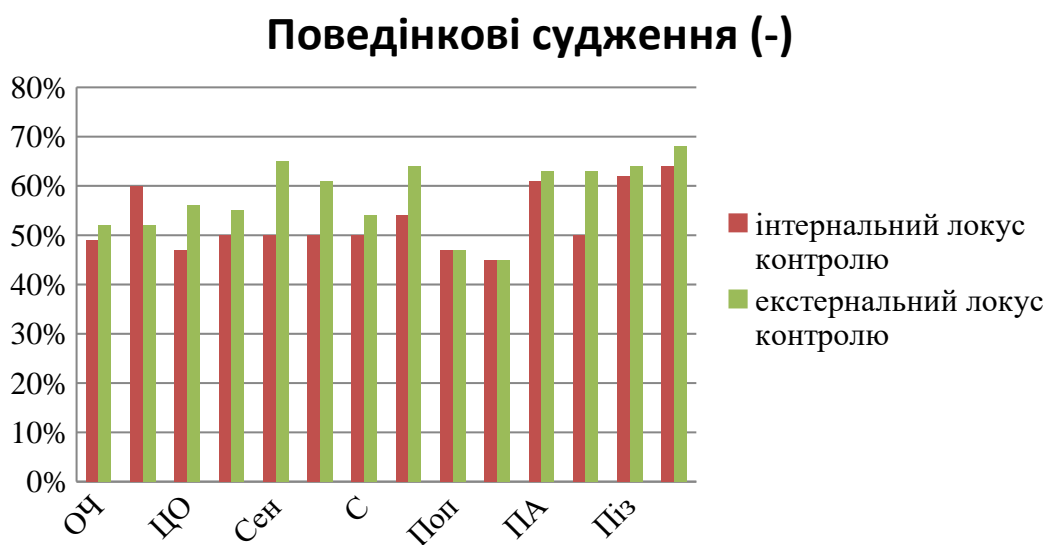
Результати по *шкалі пізнавальних потреб* демонструють, що у обох експериментальних груп низька ступінь вираженості прагнення до придбання знань про оточуючий світ.

По *шкалі креативності* у досліджуваних обох груп поведінкові судження переважають над ціннісними.

Результати здійсненої нами роботи відображені у рис. 3.2.4 та рис.3.2.5:



**Малюнок 3.2.4. Ціннісні судження респондентів по шкалам  
(за опитувальником особистісної зрілості Л.Я.Гозмана)**



**Малюнок 3.2.5. Поведінкові судження респондентів по шкалам  
(за опитувальником особистісної зрілості Л.Я.Гозмана)**

Отже, як показують результати нашого дослідження, особистісні тенденції організації власного життя, особливості відношення до себе та інших, стратегії переживання життєвих складнощів відрізняються у представників з інтернальним та екстернальним локусом контролю. Високий

рівень особистісної зрілості за параметрами орієнтації на самопізнання та самореалізацію, а також інтернальний локус контролю є необхідною умовою для подолання стилю відкладеного життя та профілактики його виникнення. Чинниками формування індивідуального стилю відкладеного життя виступають: низький рівень особистісної зрілості, особистісна орієнтація на самозбереження, екстернальний локус контролю.

### **Висновки до розділу 3**

За результатами емпіричного дослідження нами було виявлено декілька тенденцій:

1. Високий рівень особистісної зрілості за параметрами орієнтації на самопізнання та самореалізацію, а також інтернальний локус контролю є необхідною умовою для подолання стилю відкладеного життя та профілактики його виникнення.

2. Чинниками формування індивідуального стилю відкладеного життя виступають: низький рівень особистісної зрілості, особистісна орієнтація на самозбереження, екстернальний локус контролю.

## ВИСНОВКИ

В результаті теоретичного аналізу аспектів життєдіяльності особистості в сучасній психологічній науці ми дійшли висновку, що існує велика кількість теоретичних досліджень присвячених цьому феномену. Але недостатня кількість експериментальних досліджень саме стиля відкладеного життя, чому і була присвячена наша робота.

Жити в часі означає відчувати себе в процесі переходу з минулого через сьогодні в майбутнє. Поза часом живуть багато індивідів, у яких не виходить інтегрувати минуле, сьогодні і майбутнє в єдиний процес зміни себе і світу.

При синдромі відкладеного життя людина відкладає найголовніше на майбутнє і в підсумку наповнює своє існування або повною концентрацією на одній єдиній меті, відкидаючи інші сторони життя, або другорядними подіями, чужими цілями, сподіваючись на те, що диво станеться само собою.

Суттєвим впливом на самовизначення, саморозгортання, самоздійснення та самореалізацію особистості протягом її життєвого шляху є особистісна зрілість. Саме феноменологія особистісної зрілості пов'язана зі ставленням людини до самої себе, своєї діяльності та власного життя, з проявом активності в соціумі, творчою реалізацією життєвих планів і перспектив.

Локус-контролю та прийняття усвідомленого життєвого вибору – надзвичайно важливі загальнонаукові проблеми. Під локусом контролю мають на увазі схильність людини знаходити джерело управління власним життям або в зовнішньому середовищі (іноді, в долі), або бачити його в собі самому – у своєму характері, здібностях, інтересах і цінностях, до яких прагне. Життєвий вибір як стратегічне рішення з приводу власного майбутнього є однією з рушійних сил світобудови. Гнучко



змінюючи спосіб детермінації процесів особистісного розвитку за рахунок зміни інтерпретативного комплексу, саме вибір визначає подальший напрям самоорганізації особистості як складної відкритої системи.

Відповідальність особистості розуміється як свобода вибору, волі та засобів існування або як дотримання категоричного імператива, як спосіб реалізації життєвої позиції або як спосіб самореалізації особистістю своєї сутності. Відповідальність суб'єкта перед соціумом, іншими індивідами характеризується усвідомленим дотриманням ним самим етичних принципів, моральних поглядів, що виражають соціальні необхідності.

Одним з ключових понять концепції особистості як суб'єкта життєвого шляху виступає поняття життєвої стратегії як способу організації життя особистості, індивідуалізація якого виявляється за критеріями суб'єктивності, активності, відповідальності, цілепокладання, здатності до життєтворчості та вирішення життєвих протиріч.

Теоретико-експериментальне вивчення проблеми показало, що конструювання сценаріїв свого майбутнього особами з низьким рівнем особистісної зрілості за параметром орієнтації на самозбереження, а також екстернальним локусом контролю значною мірою залежить від спрямованості особистості на інтернальні (внутрішні) або екстернальні (зовнішні) стимули та рівня особистісної зрілості.

Гіпотезу дослідження підтверджено.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина Ю.Є. Індивідуальне й родинне психологічне консультування / Ю.Є. Альошина. — М.:2007. — 175 с.
2. Балл Г.О. Феномен вибору в контексті соціальної поведінки / Г.О.Балл // Соціальна психологія. — 2005. — №1(9). —с.6
3. Бех І.Д. Педагогіка успіху: виховні втрати та їх подолання / І.Д.Бех // Педагогіка і психологія. — 2004. — №4. — с.5-15
4. Білозерська С.І Особистісна зрілість як умова професійного зростання майбутнього педагога Теорія і практика сучасної психології 2019 р., № 5, Т. 2.
5. Борис І. Мотиваційна сфера як проблемний чинник поведінки / І.Борис // Психологія і суспільство. — 2002. -- №2. — с.48-57.
6. Булах І.С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: Дис. д. психол. н. / І.С.Булах – К., 2004. – 368 с.
7. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И.Варваричева // Вопр. Психологии, 2010, № 3 – с.121–131.
8. Вольфовська Т.О. Визначення рівня сформованості інтерактивних умінь особистості на етапах соціалізації // Педагогіка і психологія. — 2003. — №3-4. — С.141-148.
9. Власова О.І. Провідні чинники розвитку соціального потенціалу особистості / О.І.Власова // Соціальна психологія. — 2005. — №2. — С .55-63.
10. Дідик, Н.М. (2014). Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників. Молодий вчений, 1,128–131.
11. Долинська, Л. (2019). Особистісна зрілість як чинник формування психологічної культури майбутнього фахівця. Збірник наукових праць

- «Проблеми сучасної психології», 16, 285с
12. Дмитрієва О.А. Особливості потребнісно-мотиваційної сфери психосоціально зрілих і психосоціально незрілих особистостей. Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 9. С. 8–12.
  13. Завгородня О.В. Проблема психологічного здоров'я: спроба теоретичного аналізу. Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 1. С. 55–60.
  14. Дригус М.Т. Дослідження суб'єктних детермінант результативності учіння: концептуальний підхід / М.Т.Дригус // Актуальні проблеми психології: традиції і сучасність. – К.,1993. – Т.1. – С.187-193
  15. Жданова І.В. Проблема психологічної діагностики особистісної зрілості людини Бочаровські читання. Харків, 2018
  16. Лепіхова Л.А. Значення соціально-психологічної компетентності в реалізації життєвих домагань / Л.А.Лепіхова // Педагогіка і психологія. – 2004. – №3. – с.77-85.
  17. Ложкін Г., Лазарко О. Поняття відповідальності в історико-філософському психологічному дискурсі / Г.Ложкін, О.Лазарко // Психологія і суспільство. – 2003. – №4. – С.61-71.
  18. Лукасевич О.А. Методичні аспекти дослідження особистісної зрілості / О.А. Лукасевич. – СПб.: Лениздат, 2008. – 281 с.
  19. Максимчук Н.П. Психологічні особливості становлення ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. психол. наук. Київ., 2000. 221 с.
  20. Меднікова Г.І. Особистісна зрілість: сутність та критерій. Вісник Харківського Національного педагогія університету імені Г. Сковороди. Серія «Філологія». 2012. С. 8–12.
  21. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. – Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. – 220 с

22. Павленко О.В. Ставлення особистості до часу свого життя / О.В.Павленко // Актуальні проблеми сучасної педагогіки та психології. – Маріуполь, 2015 г. – С.70-71
23. Потапчук Л.В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників: автореф.дис. на здобуття наук. ступеня канд.. психол. наук: спец. 19.00.09. "Вікова та педагогічна психологія" / Л.В.Потапчук. – К., 2001. – 20 с
24. Татенко В.О. Про екологічний генезис у Е.Гуссерля та проблему суб'єктивних перетворень психіки в онтогенезі / В.О.Татенко // Психологія і суспільство. – 2004. – №4. – С.13-36.
25. Тищенко Л.В. Онтологічний аналіз психологічної категорії «життя». Актуальні проблеми сучасної педагогіки та психології / Л.В.Тищенко. – Маріуполь, 2015. – С.11-13.
26. Тищенко Л.В., Швалб Ю.М. Майбутнє і сьогодення студентів з обмеженими функціональними можливостями: психологічні аспекти. Монографія / Л.В.Тищенко, Ю.М.Швалб. – К.: Основа, 2015. – 239 с.
27. Тренінгові технології у роботі психологічної служби вищого навчального закладу: навчальний посібник / за наук. ред. Н.О.Євдокимової. – Миколаїв: Іліон, 2013. – 558 с.
28. Ульянова Т.Ю Особливості особистісної зрілості та комунікативної креативності Габітус.Психологія особистості Випуск 25. 2021
29. Цина, В. (2014). Сутність, структура, особливості особистісно-професійної зрілості майбутнього вчителя. Витоки педагогічної майстерності, 14, 305–310.
30. Штепа О.С. Пропріумом зрілої особистості / О.С. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №2. – С. 26-35.
31. Штепа О.С. Феномен особистісної зрілості / О.С. Штепа // Соціальна психологія. – 2005. – №1 (9). – С. 62-77