

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

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«25» грудня 2024р.

**«ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СИНДРОМУ «ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ»
ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ»**

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

Железняк

Кристини Олександрівни

Науковий керівник:

Макаренко Світлана Іванівна,

к.пед.н., доцент, в.о. завідувача кафедри
дошкільної освіти Маріупольського
державного університету

Рецензент:

Томчук Михайло Іванович,

д.психол.н., професор, професор
кафедри психології КЗВО «Вінницька
академія безперервної освіти»

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 75 С / добре

Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«16 » січня 2025р.

Київ –2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СИНДРОМУ «ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ»	7
1.1. Синдром «відкладеного життя» як соціально-психологічний феномен у дослідженнях науковців і практиків	7
1.2. Концепція локусу контролю Дж. Роттера як інструмент управління власним життям	22
1.3. Дослідження проявів синдрому «відкладеного життя» переміщених осіб України у період воєнного стану	24
1.4. Психологічні техніки подолання синдрому «відкладеного життя»	28
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СИНДРОМУ «ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ» СЕРЕД ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ	34
2.1. Особливості прояву синдрому «відкладеного життя» переміщених осіб України в період воєнного стану	34
2.2. Рекомендації та програма психологічного консультування щодо подолання синдрому «відкладеного життя» у переміщених осіб у період воєнного стану	43
Висновки до розділу 2	59
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	70

ВСТУП

Протягом останніх років людство зазнає пришвидшення темпів змін у всіх сферах життя. Невідомі хвороби, перехід на онлайн-роботу, міграції – все це неабияк впливає на психіку людей. Військові дії на території України забирають у людей не тільки енергію та здоров'я, але й час і чітке уявлення про своє життя, привносять у нього більше невизначеності та створюють всі підстави для відкладання власного життя. Діапазон відкладеного життя може починатися від заборони випити чашечку кави з другом чи подругою десь у кав'ярні – до більш масштабних подій, таких як зміна роботи або місця проживання, подорожей тощо. Це робить проблему вкрай актуальною, тому що ніхто не має чіткої уяви про те, коли настане той самий стан «все добре» і «можна жити далі», при тому що «тут і зараз» проходить повз.

Синдром «відкладеного життя» як проблема сучасності набирає актуальності серед фахівців психологічної галузі через зростаючий попит на розв'язання цієї проблеми у людей, які переживають складні життєві обставини. Проблема не є новою, питання синдрому «відкладеного життя» досліджували науковці в різних аспектах: визначення внутрішніх потенціалів особистості (К. Абульханова-Славська, А. Адлер, Б. Ананьєв); поняття збалансованої часової перспективи (І. Бонівелл, Ф. Зімбардо); співвідношення минулого, теперішнього та майбутнього (А. Августин, М. Хайдеггер); визначення прокрастинації (П. Рінгенбах, П. Стіл); поняття синдрому відкладеного життя (В. Серкін, Р. Кіплінг); концепція локус контролю (Дж. Роттер, К. Уоллстон).

В. Серкін визначає синдром відкладеного життя – як психологічний феномен, який людина відчуває тоді, коли її життя «стає на паузу», а сама людина знаходиться у стані очікування певного моменту (закінчення війни, повернення додому та звичного життя тощо).

Л. Гасанова, М. Шульга вивчають синдром відкладеного життя в Україні у період воєнного стану. Дослідники відзначають, що війна є періодом складних трансформацій особистості, й етапи цих трансформацій пов'язані з наявністю у людини психологічних ресурсів та вміння їх розподіляти.

Багато фахівців із різних галузей знань (таких як психологія, соціологія, журналістика) досліджують прояви цього синдрому в українців, проводять опитування та намагаються допомогти людям із зазначеною проблемою. Проте глибоке наукове вивчення специфіки прояву синдрому відкладеного життя в українців відсутнє, системний підхід до роботи з людьми, на яких впливають обставини воєнного часу, не достатньо розроблений. Саме тому у своїй роботі ми зосереджуємо увагу на вивченні

«Особливостей прояву синдрому «відкладеного життя» переміщених осіб у період воєнного стану».

Об'єктом дослідження є прояви синдрому «відкладеного життя» людей у період воєнного стану.

Предметом дослідження є особливості прояву синдрому «відкладеного життя» переміщених осіб (які на момент початку повномасштабного вторгнення проживали на території держави, але через воєнні обставини мали змінити місце свого проживання) у період воєнного стану в Україні.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та експериментальне вивчення особливостей прояву синдрому «відкладеного життя» переміщених осіб у період воєнного стану в Україні.

Завдання дослідження:

1. Дослідити науково-методологічні підходи до вивчення феномену синдрому «відкладеного життя».
2. Вивчити особливості прояву синдрому «відкладеного життя» переміщених осіб у період воєнного стану в Україні.

3. Розробити програму психологічного консультування та рекомендації щодо подолання синдрому «відкладеного життя» переміщених осіб у період воєнного стану.

Гіпотеза дослідження: особливостями прояву синдрому «відкладеного життя» переміщених осіб у період воєнного стану можуть бути такі: очікування закінчення війни, щоб почати реалізовувати певні дії – «подорожувати», «змінювати роботу», «ходити до театру», «відкривати бізнес», «відвідувати кав'ярні» і т. п.

Для реалізації мети дослідження було застосовано комплекс **теоретичних та практичних методів**, вибір та поєднання яких зумовлено об'єктом, предметом та завданнями дослідження. До комплексу увійшли такі методи: метод аналізу - для наукової літератури за темою 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; емпіричні методи – експеримент, спостереження, опитування.

База дослідження: переміщені особи з Донецької, Харківської, Одеської та Київської областей.

Наукова новизна отриманих результатів. *Уперше* отримано науково достовірні статистичні дані проявів синдрому «відкладеного життя» переміщених осіб у період воєнного стану в Україні. *Дістала подальшого розвитку* теорія синдрому відкладеного життя.

Практична значущість отриманих результатів полягає в адаптації вивчених особливостей прояву синдрому «відкладеного життя» переміщених осіб у період воєнного стану в Україні для використання в роботі практичного психолога.

Апробація та впровадження результатів кваліфікаційного дослідження. Результати дослідження доповідалися під час конференції кафедри практичної психології МДУ «Соціально-психологічний супровід

особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір» (22 квітня 2024 р.).

Публікації.

Железняк К.О., Макаренко С.І. Науково-методологічні підходи до вивчення синдрому «відкладеного життя». *Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір: Збірник матеріалів конференції МДУ «Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір»*. Київ, 22 квітня 2024 р. С. 112-115.

Железняк К., Макаренко С. Дослідження проявів синдрому «відкладеного життя» серед переміщених осіб України в період воєнного стану. *Магістерські студії психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету: збірник наукових праць здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта», «Початкова освіта», «Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент. Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-Княгницької. Випуск 2. Київ: МДУ, 2024. С. 228-234.*

Подано до друку: Железняк К.О. Усвідомлені дії як чинник подолання синдрому «відкладеного життя» в період воєнного стану. Дебют: Збірник тез доповідей студентів психолого-педагогічного факультету МДУ за результатами участі у Декаді студентської науки 2025 / За заг. ред. к.політ.н., проф. Трофименко М.В. Київ, 2025.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатку. Загальний обсяг роботи складає 72 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

НАУКОВО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СИНДРОМУ «ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ»

1.1. Синдром «відкладеного життя» як соціально-психологічний феномен у дослідженнях науковців і практиків

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. Деякі з них живуть з фіксацією на минулому, інші – на сьогоденні чи майбутньому [38].

Теоретичний аналіз наукових джерел свідчить, що феномену «відкладеного життя» та внутрішнім потенціалам особистості, які допомагають їй протистояти важким життєвим ситуаціям, зберігаючи особистісну цілісність, присвячені дослідження як зарубіжних, так і вітчизняних учених (К. Абульханова-Славська, А. Адлер, Б. Ананьєв, Л. Александрова, Л. Анциферова, О. Асмолов, Ф. Василюк, В. Гришина, М. Гур'янова, Г. Жарков, В. Знаков, С. Кобза, Л. Колмогорова, О. Коржова, Д. Кошаба, А. Лактіонова, Т. Ларіна, С. Мадді, В. Мазілов, О. Махнач, К. Муздибаєв, М. Одинцова, О. Рачкова, О. Рильська, С. Рубінштейн, Т. Титаренко, В. Франкл, Е. Фромм, А. Фомінова, І. Шкуратова та ін.). Проте феномен «відкладеного життя» переміщених осіб у період воєнного стану потребує подальшого вивчення, що сприятиме розробленню конструктивних стратегій самовідновлення особистості.

Спираючись на ідеї Б. Ананьєва та С. Рубінштейна й розвиваючи їх, К. Абульханова-Славська розробляє одну з концепцій розуміння життєвого шляху особистості. Досліджуючи питання ролі часу в житті людини, в першу

чергу, авторка 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» [17].

У контексті осмислення проблеми життєвого шляху особистості, К. 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. Авторка вказує на корисність їх з'єднання у вивченні життєвого шляху особистості [43].

Сфера буття людини – це історичність, де час розглядається в цілісності трьох його моментів (минулого, теперішнього та майбутнього). Кожен із моментів часу набуває певну якісну характеристику, на відміну зновж-таки від фізичного, об'єктивного часу, який мислиться як якась однорідна безперервна лінія, що складається з моментів «тепер». Модус минулого виступає у М. Хайдеггера як «фактичність» або «занедбаність». Модус теперішнього – як приреченість речей, як буття. Модус майбутнього – як проєкт, що постійно на нас впливає. У структурі тимчасовості М. Хайдеггер виділяє попереду себе (майбутнє), вже-буття-в-світі (минуле) і буття-поруч (справжнє) – як актуалізацію двох попередніх моментів [5].

У вирішенні питання про співвідношення минулого, теперішнього та майбутнього І. Кант слідує за Августином. Августин вважав за необхідне визнати перебування минулого і майбутнього в сьогоденні, їх співіснування. У зв'язку з цим автор вживав поняття «теперішнє» - що відноситься до речей «минулого», «справжнє» - що відноситься до речей «майбутнього», і «справжнє» - що відноситься до речей «справжнього» [14].

Жити в часі означає відчувати себе у 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. Багато психотерапевтичних підходів роблять акцент на тому, щоб відновити/посилити здатність людини відчувати себе в сьогодні, проте абсолютизація сьогодні 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 у 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 сьогодні, 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 інше. Однак головне – не саме по собі минуле, сьогодні або майбутнє, а їх зв'язок, інтеграція, структура у свідомості людини [38].

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 ніби-то обернутися назад. Цей тип сприйняття отримав назву «у часі», 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 [11].

Сам синдром, ще у XIX столітті (а «мав місце бути», напевно, набагато раніше) був описаний відомим письменником Р. Кіплінгом, який описував життя англійських колонізаторів. Зокрема, 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 тільки-но 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? [38].

Коріння даного явища знаходимо в теорії життєвих сценаріїв Е. Берна («сценарій Геракла»). У науковий обіг поняття «синдром відкладеного життя» було введено у 90-х роках минулого століття доктором психологічних наук В. Серкіним, який досліджував поведінкові та психологічні особливості жителів Півночі. Саме це визначення синдрому «відкладеного життя» ми будемо вважати провідним у нашій роботі. Отже, автор вважає, що синдром відкладеного життя – це психологічний феномен, який людина відчуває тоді, коли її життя «стає на паузу», а сама людина знаходиться у стані очікування певного моменту (завершення війни, повернення додому та звичного життя тощо). Серед інших визначень даного феномену знаходимо й такі: група

життєвих сценаріїв, спосіб мислення, при якому людина постійно лише готується до життя, а не проживає його; стан людини в очікуванні сприятливого часу для щасливого життя; набір життєвих переконань, згідно з якими людина лише готується до справжнього життя; невдоволеність життям, його знецінення та відтермінування до певного вирішального моменту [7; 16; 31].

Для опису неврологічних проявів, пов'язаних із реалізацією синдрому відкладеного життя, В. Серкін запровадив поняття «неврозу відкладеного життя». Невротик прагне захиститися від проблем, наприклад, забути їх на якийсь час, знайти тимчасові сублімуючі замітники предмета потреби. Коли кількість невирішених проблем перевищує критичний рівень, відбувається невротичний зрив, помітний для оточуючих. Надання спеціалізованої консультативної допомоги або рефлексивні зусилля можуть повернути людину до діяльного життя [35].

У психологічній літературі «синдром відкладеного життя» дуже тісно пов'язаний із поняттям «прокрастинації».

На даний час немає єдиного поняття феномену «прокрастинація». У «Великому психологічному словнику» Б. Мещеряковим дається визначення прокрастинатора - як особистості, схильної до зволікання в ухваленні рішень, зволікання та відкладання виконання різних робіт «на потім» [10].

Наукові дослідження феномену прокрастинації та перевтоми почалися у 1970-х рр., хоча це явище відоме здавна як таке, що присутнє в усіх сферах життєдіяльності: у побуті, у військових і державних справах [28, с.20]. У різні епохи люди страждали від багатьох проблем, отже, підстав для прокрастинації вистачало завжди. В історичних джерелах було виявлено згадки про «прихильників відкладати на завтра» у Стародавній Греції. Про них писав грецький поет Гесіод (найдавніший з тих, твори якого дійшли до нашого часу – 800 р. до н. е.) у праці «Труди та дні». Афінський полководець (згодом – історик) Фулідід (IV ст. до н.е.), який

виступав проти спартанців, зазначав, що прокрастинація – риса, корисна тільки у випадку вичікування початку війни. На прокрастинаторів у владних структурах скаржився також римський консул Марк Туллій Цицерон. Стаття про прокрастинаторів була надрукована в такому авторитетному джерелі, як Оксфордський словник 1548 року. Перші наукові дослідження прокрастинації у психології були проведені ще у 60-ті рр. XX ст. у сфері психоаналізу [47].

Саме у 1977 р. у своїй книзі «Прокрастинація в житті людини» П. Рінгенбах визначив феноменологію давно знайомого для нас явища та вперше вжив в науковому контексті термін «прокрастинація». Цим терміном зазначають свідоме відкладання суб'єктом намічених дій, не дивлячись на те, що це спричинить певні проблеми. У цьому ж році була видана книга А. Елліса і В. Кнауса «Подолання прокрастинації», основою для якої слугував клінічний досвід науковців. У 1983 р. вийшло перше видання науково-популярної книги Дж. Бурка і Л. Юен «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися», що також базувалась на матеріалах багаторічної консультативної практики. Після виходу у світ цих книг, у середині 1980-х рр. тема прокрастинації привернула до себе увагу багатьох вчених – стали з'являтися теоретичні огляди й емпіричні дослідження [17, с.58; 10, с.210].

У вітчизняній науковій літературі термін «прокрастинація» з'явився у 1992 році, однак перші згадки про прокрастинацію можна зустріти в народному фольклорі, оповіданнях, байках, романах. Відображення прокрастинації можна простежити у народних прислів'ях, таких як: «Не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні», «Зволікання смерті подібне», «Семеро одного не чекають», а також у приказках: «Завтра, завтра, не сьогодні – так ледарі говорять», «Відкладання – злодій часу», «Зволікання небезпечні». Отже, можна дати наступне визначення поняттю «прокрастинація» – це добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливі негативні наслідки для особистості. У релігійних

текстах XVII ст. феномен прокрастинації засуджується як один із тяжких гріхів [42].

Феномен прокрастинації у професійній діяльності вивчався на прикладі IT-фахівців та членів віртуальних проєктних груп. Описано особливості прокрастинації у керівних працівників фізичної культури та спорту, спортсменів вищої професійної кваліфікації, спортсменів індивідуальних та командних видів спорту. Прокрастинація у педагогічних працівників розглядалася у контексті їх схильності до стресу та вмінні з ним справлятися; у взаємозв'язку зі ступенем задоволення своєю роботою; у розрізі стилів прийняття рішень керівниками освітніх організацій; у залежності з рівнем перфекціонізму; у взаємозв'язку з копінг-стратегіями, тривожністю, депресією, соматичними захворюваннями тощо [24, с.66]. В. Дуб, К. Дубініна, О. Гліченко досліджували академічну прокрастинацію студентів; Д. Євдокимова та В. Качарова розглядали прокрастинацію як фактор суб'єктивного сприйняття часу; В. Лугова, Г. Чуйко, М. Комісарик вивчали причини, наслідки та шляхи подолання прокрастинації; О. Журавльов та О. Журавльова описали нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації; М. Дворник вказує на зв'язок прокрастинації зі спрямованістю особистісного майбутнього; Т. Колтунович та О. Поліщук розробили динамічну модель прокрастинації; О. Камінська досліджувала психологічні особливості здобувачів вищої освіти завдяки встановленню взаємозв'язку між рівнем прокрастинації та домінантними копінг-стратегіями студентів; С. Наход досліджувала предиктори прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціономічних професій; Ю. Шайгородський описав феномен політичної прокрастинації. Причини, способи профілактики та корекції прокрастинації описано у працях J. Burka, J. Ferrari, N. Milgram [3].

П. Стіл розглядає прокрастинацію як добровільне відкладання суб'єктом запланованих справ, незважаючи на очікувані негативні наслідки, що спричинить така затримка. Цю затримку можна вважати ірраціональною,

оскільки вагомої «поважної» причини для відкладання не існує. Можливі також варіанти, коли відбувається відкладання початку виконання справи, її завершення при усвідомленні того, що конструктивності це не принесе [17, с.59]. Д. Євдокимова, В. Качарова визначають, що прокрастинація – психологічний термін, що означає схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат. Часто переходить у хронічну форму, що породжує психологічні проблеми, такі як стрес і тривожність [13, с.22]. С. Наход визначає прокрастинацію як особистісну диспозицію, що проявляється в діяльності і поведінці людини та характеризується відтермінуванням значущих справ. Дослідниця встановила, що вона взаємопов'язана з рисами особистості, особливостями мотивації і має вікові закономірності розвитку [2, с.70-71]. На думку С. Лея, прокрастинацією також є добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, при тому, що для особистості це спричинить відчутний вагомий негативний ефект [17, с.59]. О. Гліченко узагальнює родові й видові характеристики визначень прокрастинації у працях вітчизняних і зарубіжних вчених і доводить, що прокрастинацію можна розглядати як певну поведінкову схильність до зволікання і “відкладання на потім”; як добровільне і свідоме відкладання особистістю важливої діяльності, незважаючи на очікування потенційних наслідків; як брак саморегуляції, розлад вольових процесів, самоорганізованості; як захисну реакцію на психологічне напруження; як конфлікт між «важливим» і «приємним» [5, с.78]. Л. Котляр пропонує своє трактування прокрастинації - як процесу постійного добровільного зволікання із виконанням важливих справ у зв'язку з нерозвиненістю вольової поведінки особистості, а також зазначає, що прокрастинація – це вираження емоційної реакції на планові або необхідні справи [17, с.59]. В. Ковилін 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» [13]. На думку С. Джонсона, прокрастинація є однією з основних слабкостей, що міцно вкорінилася в людській сутності [15].

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 Т. Пичил, У. Сімпсон 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, оскільки збудлива прокрастинація може бути лише приватним випадком самовиправдання, викликаного класичною прокрастинацією [2].

Н. Мілграм розглядає прокрастинацію як поведінку послідовного зволікання; наслідок неякісного поведінкового продукту; таку, що включає завдання, яке сприймається прокрастинатором як важливе для виконання; результат емоційного розладу [44, с.57].

Н. Черничко виділяє такі *підходи* до розуміння суті феномену прокрастинації: *психодинамічний* – відтермінування справ є наслідком дії механізмів психологічного захисту: особистість відкладає виконання завдань, що можуть викликати негативні емоції, призвести до виринання витіснених спогадів, зашкодити самооцінці тощо; *поведінковий* – прокрастинація виникла в результаті дії феномену «стимул – реакція», тобто відтермінування діяльності отримало позитивне підкріплення; *когнітивний* – в основу прокрастинації закладено уявлення про власну нездатність ефективно виконати поставлене завдання, самостійно ухвалювати рішення, впоратись із труднощами [6, с.34].

За результатами дослідження Т. Мотрук, Д. Стеценко, прокрастинація проявляється в діяльності, відповідно вона властива лише людині і тягне за собою негативні наслідки. По-перше, для ефективності діяльності індивіда особисто, і по-друге, для його соціальної адаптації; змінює структуру і організацію діяльності; може носити регулярний характер і стати типовим патерном поведінки індивіда [22].

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 [18].

Виникає дуже цікавий феномен. У час швидкого темпу і ритму сучасного життя людині хочеться уповільнитися, залишатися на місці, суб'єктивно відчутти стабільність і спокій, нерухомість. І прокрастинація якраз може сприяти цьому. У цьому контексті прокрастинація виступає закономірним механізмом психологічного захисту, як свого роду інстинктивною реакцією. Рептильний мозок людини, як відомо, має три інстинктивних реакції: бий, біжи або замри. То прокрастинація – це регрес до примітивних відділів мозку і обирає реакції «замри». Страх перед майбутнім, страх невдачі чи навіть страх успіху може змушувати людину прокрастинувати, відкладати на завтра те, що можна зробити сьогодні і так до безконечності. Небажання відчувати емоцію страху викликає прокрастинацію, але це вимагає плати і страх не зникає повністю, а ще більше посилюється, коли настає ситуація дедлайну. Прокрастинація – це спроба нашого тіла обманути мозок, але це виходить тільки на короткий проміжок часу. Людина суб'єктивно відчуває задоволення, ейфорію, радість від того, що прокрастинує, але це триває до певного моменту, після якого настає розчарування, неспокій, печаль, відчуття провини, страх. З прокрастинацією ми пов'язуємо синдром відкладеного життя (або невроз відкладеного життя) – це звичка жити «потім». Людина думає, що колись у її житті настане ідеальний момент, щоб почати жити так, як вона цього хоче.

Варто лише потерпіти та дочекатися його. Це наштовхує на думку про те, що до прокрастинації великою мірою схильні перфекціоністи, які відкладають роботу до останнього моменту, тому що усвідомлюють, що не можуть зробити її ідеально. С. Наход стверджує, що треба враховувати тип перфекціонізму. Нормальний перфекціонізм знижує ймовірність відкладання справ, а патологічний – підвищує. При цьому ймовірність прокрастинації у дорослому віці значно знижується, якщо людина здатна раціонально оцінювати свої можливості і ставити перед собою високі, але реалістичні стандарти [2, с.69-70].

А. Шийчук пише, що «прокрастинація – це наша ширма перед певними почуттями». Проаналізуємо емоції, які можуть ховатися за прокрастинацією:

- страх (чи вийде у мене це зробити і що станеться, коли я це нарешті зроблю);
- печаль (коли ми не відпустили щось у минулому, і це заважає нам будувати плани на майбутнє);
- радість (коли ми «радіємо у кредит» – перебуваємо у стані ейфорії від очікування чогось приємного та боїмося реалізувати свою мрію, бо чого потім ще бажати);
- злість (невдоволення завданням, коли воно насправді не ваше, ви не маєте або не хочете його виконувати, тому відкладатимете до останнього);
- сором та провина (вони не причина, а наслідок прокрастинації, але через них ми продовжуємо відкладати справи й далі, потрапляючи у замкнене коло прокрастинації) [45].

Тема синдрому відкладеного життя дуже актуальна, оскільки людина часто не усвідомлює її. Людина відкладає головне майбутнє, у результаті або концентруючись однією метою, відкидаючи інші частини життя, або заповнюючи життя другорядними подіями і чужими цілями [23]. Йдучи до

певної мети, людина відмовляє собі та своїм близьким у реалізації інших значущих цілей [36].

Найголовніше в синдромі - те, що людина вважає, що зараз не живе повним життям, а просто «репетирує», чекає більш влучного моменту. Проявляється цей «недуг» по-різному [33]:

- Безкомпромісне слідування до мети, сприймаючи її як відправну точку до справжнього життя. Наприклад: «Закінчу університет - і заживу!», «Спочатку схудну — потім буду ходити на побачення і будувати стосунки».

- Життя у мріях і мареннях. Буденність здається нудною, позбавленою сенсу. Живете в передчутті бажаної події: вихідних, відпустки, подорожі, заміжжя або одруження, дня народження і т. п.

- Тривога, невпевненість, емоційна незрілість. Страшно приймати рішення, живете в ілюзіях, накопичуючи сили і ресурси, щоб потім реалізувати ідеї, побудувати «краще майбутнє».

- Завжди чогось не вистачає для щастя: нової машини, сукні, зміни роботи, переїзду до квартири ближче до центру.

- Не вмієте радіти справжньому, відчуваєте при цьому незручність. Не цінуєте того, що вже маєте.

- Не подобається ваше життя, але відсутня мотивація і покроковий план, як все змінити.

- Часто порівнюєте своє життя з життям інших, зосереджуючи увагу на тому, що люди успішніші, більш багаті та стрункі.

Причина появи синдрому «відкладеного життя» — розклад на майбутнє, який ми отримали в дитинстві від батьків і близьких родичів. Добре вчитися у школі, закінчити університет, знайти роботу, купити житло, вийти заміж, виховати дитину тощо.

Ми живемо, дотримуючись численних сценаріїв, часто перекладаючи відповідальність за своє життя на інших. Нас не вчили радіти й отримувати

насолоду від кожного дня. Нам говорили: «Ось закінчиться навчальний тиждень, тоді й підеш до друзів розважатися».

Ми завжди жили від вихідних до вихідних, як, до речі, продовжуємо жити і зараз. Але час в університеті чи школі — це вже життя, яким потрібно насолоджуватися. Людина з синдромом «відкладеного життя» не вміє по-справжньому прожити ці миті, не відчуває потреби в радості та яскравих емоціях. Вона живе в передчутті випускного, відкладаючи веселощі «на потім». Так само думають і дорослі: «Поставимо дитину на ноги, потім і відпочивати будемо, на море поїдемо, почнемо подорожувати» [9].

Люди, які відкладають життя на потім, поділяються на три категорії [32].

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 їхньої 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 [19].

Також існують симптоми, за якими можна визначити наявність синдрому відкладеного життя [49]:

1. Орієнтація на майбутнє як на основну частину життя, поділ життя на «період очікування» і «період винагороди».
2. Сприйняття подій, що відбуваються в сьогоденні, як другорядних, «підготовчих».

3. Уникання філософських думок (про призначення в житті, про самореалізацію тощо), або навпаки, занадто сильне занурення в роздуми, не здійснюючи ніяких дій.
4. Відчуття тривоги, дискомфорту, незручності в ситуації прояву власних нахилів, таланту.
5. Серйозні труднощі в постановці цілей, пов'язаних із власними досягненнями.
6. Зайвий інтерес до чужого життя.
7. Прагнення до прийняття відповідальності за події, створені іншими людьми.
8. Прагнення до контролю життя емоційно значущих людей.
9. Емоційна насиченість життя переживаннями провини і сорому.

О. Павленко для синдрому «відкладеного життя» виділяє такі симптоми [46]:

1. Наявність поворотного моменту, після якого життя перетворюється з підготовчого на реальне. Життя ділиться на «період очікування», короткий період «досягнення» і «період винагороди» - «справжнє» життя. Ця точка відліку стає для людини надцінністю.

2. При порівнянні життя «до» і «після» уявної точки відліку, життя після поворотного моменту є заповненим значними цінностями. Події, що відбуваються в даний час, видаються як несуттєві, другорядні.

3. Присутнє почуття незручності та тривоги у ситуаціях прояву власних нахилів, здібностей.

4. Життя після поворотного моменту представляється нечітко, відсутні певні плани, цілі. Людина говорить про те, що «почнеться справжнє життя», «тоді заживемо».

5. Є схильність до накопичення, економії, саморозради; прагнення придушення значних емоцій; підвищений інтерес до життя інших людей.

6. Цей спосіб думки людині є природним.

Як правило, психологічними причинами синдрому «відкладеного життя» є низька самооцінка, невпевненість у собі, невміння планувати своє життя, негативні переконання, батьківські установки, страх невдачі та успіху, тунельне мислення, перфекціонізм тощо.

Із настанням війни в Україні є багато відкладених речей, пов'язаних із завершенням війни. Тобто людина психологічно заспокоює себе тим, що поки декілька років йде цей процес і він є реальною причиною того, що вона не буде щось робити, бо чекає того, що точно буде після закінчення війни. Всі війни колись завершуються, але немає впевненості в тому, чи дійсно буде актуальним те, що люди відкладають до того часу, коли війна завершиться. По-друге, ніхто точно не може сказати коли саме буде завершення. А, отже, маємо нову проблему з більш вагомим підґрунтям.

Синдром відкладеного життя – це особлива форма сприйняття дійсності, перебування в якій є виснажливим для нервової системи. Така втеча від реальності є захисною реакцією психіки і допомагає нам пережити наслідки надмірно великого стресу війни та не хвилюватися з приводу того, що саме зараз ми приділяємо величезну кількість часу не тим речам. Наш мозок намагається зняти емоційний тиск, даючи надію, що колись потім настане справжнє життя, яким ми зможемо насолоджуватися, а поки потрібно терпіти і чекати. Інколи люди живуть із синдромом відкладеного життя роками, навіть не усвідомлюючи цього [9; 18].

Наразі в Україні синдром «відкладеного життя» найчастіше проявляється у внутрішньо переміщених осіб та тих, які тимчасово виїхали за кордон. Категорію людей, яким притаманний такий синдром, можна розділити на три групи: цілеспрямовані (ті, хто поставив свою мету понад усе і фанатично йде до неї); саможертви (ті, хто забуває про свої мрії та бажання заради щастя інших); мріючі (ті, хто вірить та мріє про щасливе життя, яке, на їхню думку, настане само собою без докладання зусиль). Такі люди, хоча фізично і спроможні, проте не дозволяють собі жити сьогоdnішнім днем.

Натомість вони чекають певного моменту, обравши стратегію «відтермінування життя» [10].

1.2. Концепція локусу контролю Дж. Роттера як інструмент управління власним життям

Під локусом контролю розуміється така психологічна якість людини, яка характеризує її схильність приписувати відповідальність за події, що відбуваються з нею, зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Локус контролю є теоретичним поняттям моделі особистості Дж. Роттера. Віра індивіда в те, що його поведінка детермінується переважно або ним самим (інтернальний тип локус контролю), або його навколишніми обставинами (екстернальний тип локус контролю), формуючись у процесі соціалізації, стає стійкою особистісною характеристикою [50].

Отже, виділяють два полярні способи приписування причинності і відповідальності. У одному випадку причинність і відповідальність приписується самій діючій особі (її зусиллям, здібностям, бажанням) - ця стратегія називається «інтернальною» («інтернальний локус контролю», «суб'єктивний локус контролю»), в іншому випадку «відповідальність покладається» на чинники, незалежні від особи, - зовнішні обставини, випадковості, везіння, містичний чинник долі, фатальну дію спадковості тощо; другий спосіб називається «екстернальним локусом контролю». У концепції Дж. Роттера локус контролю вважається універсальним відносно до будь-яких типів ситуацій: він однаковий і у сфері досягнень, і у сфері невдач [41; 50].

Приписування відповідальності за результати власної діяльності зовнішнім силам притаманне людям з екстернальним, зовнішнім локусом контролю, що відповідає пошуку причин поведінки ззовні, серед оточення. Приписування відповідальності за результати діяльності власним здібностям

та зусиллям свідчить про те, що в даної особи переважає інтернальний, внутрішній локус контролю, що відповідає пошуку причин поведінки в собі. Локус контролю не визначає реальність контролю зовнішніми чи внутрішніми причинами, а лише суб'єктивне його сприйняття. Інтернальність або екстернальність – це не часткова особистісна риса, а певний особистісний паттерн, цілісна особистісна комбінація [35; 48].

Згідно точки зору Дж. Роттера, поведінка людини формується завдяки її здатності 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 їхня доля залежить від удачі, випадку або можновладців [27].

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 у сфері досягнень, причому це різною мірою стосується різних галузей соціального життя [7].

Локус контролю - це стійка особистісна характеристика, яка слабо піддається змінам, проте остаточно формується у процесах соціалізації. З метою визначення локус контролю розроблено цілий ряд методик і спеціалізований опитувальник, який дозволяє виявити закономірність між іншими властивостями особистості [34].

Тож бачимо, що людина, залежно від локусу контролю, по-різному відноситься до різних життєвих ситуацій, впливаючи на життєві обставини або роблячи висновок, що ситуація не залежить від неї.

1.3. Дослідження проявів синдрому «відкладеного життя» переміщених осіб України у період воєнного стану

Війна є періодом складних трансформацій особистості, і етапи цих трансформацій пов'язані з наявністю у людини психологічних ресурсів та вміння їх розподіляти. Психологічні ресурси – це життєві опори, які є в розпорядженні людини та дають їй можливість рухатися далі; особистісний потенціал, який дає змогу задовольнити основні життєві потреби та створює моральні настанови. Наразі ці ресурси зазнають сильних зовнішніх та внутрішніх впливів. «Старі критерії поділу оточення на своїх-чужих, порядних-непорядних уже не спрацьовують. Колишні друзі можуть стати ворогами, а вороги – однодумцями... Особистісні межі стають надто жорсткими, і людина їх надмірно захищає» [37, с.5].

Тривала воєнна травматизація особистості призводить до негативних наслідків, які виявляються на соціально-психологічному рівні життєтворчості (зменшення схильності до співробітництва та співпереживання, падіння довіри до світу), ціннісно-смисловому рівні (втрата здатності до пошуку нових життєвих перспектив, погіршення осмислення досвіду, зниження можливості отримувати задоволення від повсякдення), на індивідуально- психологічному рівні (порушення цілісності, переживання розщепленості, деструктивні зміни ідентичності, зменшення потреби в самореалізації, зниження збалансованості та адаптивності) [37, с.3].

На наш погляд, синдром «відкладеного життя» має деякі особливості під час війни. А саме, пов'язані з часовими параметрами. Якщо в моменті довоєнного часу люди відкладали якісь бажання і справи на необмежений час, коли щось станеться і стане підставою для реалізації («Коли я вийду заміж», «коли стану багатим», «коли переїду» без чіткого розуміння, коли це може статись у житті і чи може це статись реально), - то в момент війни люди

розуміють, що війна має закінчитись, тому що всі війни мають завершення, тому мірилом очікування до якихось власних дій є «коли закінчиться війна».

Громадяни України середнього і старшого віку за своє життя тричі опинялися в масштабних екстремальних умовах: Чорнобильська катастрофа 26.04.1986 р. та її наслідки, пандемія коронавірусу 2020–2022 рр. і війна РФ, що розпочалася 24.02.2022 р. Кожна з цих довгострокових подій стала сумною смугою в житті людей, потребувала мобілізації всіх внутрішніх ресурсів і занурювала їх на тривалий час у надзвичайний стан.

Важливу роль у цих обставинах відігравав такий феномен, як очікування. Він має складну структуру, що розгортається у психологічній, соціально-психологічній, соціальній та інших сферах індивідуального й суспільного життя. Зрозуміло, що його прояви у звичайних й екстремальних умовах помітно різняться. Тому перш ніж зосередитися на аналізі феномену очікувань, розглянемо, у чому полягає сутність надзвичайних умов.

Під екстремальними соціальними умовами М. Шульга розуміє такі обставини життя, які продовжуються тривалий час та суттєво виходять за межі суспільних і природних норм, які історично склалися у даному суспільстві. Це сукупність соціальних, економічних, технологічних, екологічних, організаційних, психічних і психофізіологічних чинників, що суттєво відхиляються від своїх звичайних, буденних показників і негативно впливають на життєдіяльність особистості, суспільних груп або всього суспільства [21].

В екстремальних умовах особистість занурюється у новий тип існування, потрапляючи в неповсякденний спосіб буття. Для нього характерними є суттєве погіршення умов життя та постійна загроза здоров'ю і навіть існуванню людей. Такі умови притаманні періодам війн, довготривалих епідемій, масштабних антропогенних і природних катастроф.

Отже, психологічний стан особистості і груп в екстремальних ситуаціях і умовах проявляється як їхня реакція на вкрай несприятливі

обставини. Якщо розглядати екстремальні умови, то психологічний стан особистості тут не є статичним. На першому етапі він проявляється як шок, заціпеніння, потрясіння, істерика, страх, стрес. На цьому етапі руйнується звичний плин життя, свідомість сприймає нові обставини як абсурд, кошмар, фантастику, сновидіння. Картини, які спливають у свідомості людей, що знаходяться в екстремальних умовах, нерідко нагадують видовища, породжені асоціативною логікою сновидінь. У них порушується логіка мислення, свідомість звужується, концентрується на проблемі виживання, витісняючи у сферу несвідомості інші теми. Відбувається активний пошук будь-якої форми виживання, можливої в даних умовах [21].

Проте через певний час настає часткова адаптація особистості до цих умов. Людина тут набуває позабуденний досвід, але вона практично ніколи не може повністю адаптуватися до цих умов. На другому етапі перебування в екстремальних умовах провідними емоціями стають дистрес, емоційне вигорання, розгубленість, безпорадність, невпевненість у завтрашньому дні. Однак тепер взаємодія особистості з екстремальними умовами життя ускладнюється, а не зводиться лише до емоційних реакцій. Людина починає включати інші складові особистісного потенціалу і її взаємодія з умовами життя ускладнюється. Вона намагається впоратися з собою, осмислити у більш широкому масштабі своє місце в системі соціальних відносин, дати оцінку тому, що відбувається навколо, переоцінити надбання свого минулого досвіду. У зв'язку з цим у неї виникають внутрішні смислові конфлікти [40].

Але, незважаючи на більш складний характер взаємодії суб'єкта з екстремальними умовами на другому етапі, повністю адаптуватись до них він не може. Подолати комплекс негативних емоцій він здатен лише в результаті виходу із поля надзвичайних умов. Це трапляється або внаслідок якісної зміни самих цих умов, або завдяки просторовому переміщенню суб'єкта у нові умови. Оскільки найбільшим бажанням людей, які перебувають в екстремальних умовах, є вихід із них, а головним завданням – виживання, то

весь їхній психологічний стан просякнутий очікуванням. Явище очікування добре всім знайоме і, здавалося б, на перший погляд, його доволі легко характеризувати. Проте спроби дати його наукове визначення натикається на масу проблем. Першою з них є та, що словом «очікування» називають суттєво відмінні речі. Стояння в черзі, щоб потрапити в автобус; уявлення про ймовірну зиму у квартирі без опалення; приємне передчуття дня отримання заробітної плати; розмірковування й уявлення про завершення навчального закладу через рік; переживання щодо можливих наслідків приходу нового тисячоліття; очікування справедливого життя в суспільстві; психологічний стан людини, яка перебуває в укритті після оголошення повітряної тривоги; трепет від майбутнього побачення – це все ілюстрації можливих варіантів очікувань. Приклади різноманітності прояву очікувань можна продовжувати і продовжувати. Наведені репрезентації очікувань відрізняються одна від одної не тільки сферою свого прояву, а й масштабом, тривалістю, вірогідністю прояву, значущістю та типом емоційного забарвлення для особистості (бажане – небажане, позитивне – нейтральне – негативне, оптимістичне – песимістичне тощо) майбутньої події та іншими ознаками [40].

Із психологічної точки зору очікування – це соціально-психологічний процес, що супроводжує весь період реалізації прогнозу, передбачення, пророцтва, в які повірила особа або інші суб'єкти. У певному сенсі очікування – це психологічний стан суб'єкта на основі прогнозованої ним моделі майбутнього, що існує в його уяві.

У надзвичайних умовах розгортання суспільних процесів на всіх рівнях є непередбачуваним, а зміни відбуваються хаотично й несподівано. За цих обставин виникає дефіцит достовірної інформації про майбутнє. Тут людина потрапляє у смугу без майбутнього, оскільки не може уявити не тільки більш-менш вірогідне майбутнє країни, а й майбутнє свого міста, свого підприємства, своєї сім'ї, навіть своє власне майбутнє. У часовому вимірі

вона стає людиною теперішнього часу – живе лише сьогоднім і його параметрами. Звичайно, це не означає, що вона у своїй свідомості повністю виключає майбутнє. Просто в екстремальних умовах майбутнє втрачає свій безпосередньо прагматичний сенс. У цій буденності люди зосереджені на подоланні проблем сьогодні, оскільки кожний наступний день настільки відмінний від нинішнього, що уявити його, як реальний, практично неможливо. Тривалість більшості очікувань в екстремальних умовах скорочується до годин і днів.

В екстремальних умовах, де є високий рівень невизначеності майбутнього, очікування стають одними з найважливіших чинників формування поведінки особистості. При цьому розрив між ними і дійсністю в цих умовах зростає. Саме це є фундаментом для формування синдрому «відкладеного життя», коли людина очікує миру, уявляє собі варіанти його реалізації, і що вона нарешті зможе дозволити собі робити.

1.4. Психологічні техніки подолання «синдрому відкладеного життя»

Для подолання синдрому відкладеного життя важливо змінити своє мислення. Часто ми схильні думати про майбутнє як про далеке і незрозуміле, що робить нас мало мотивованими для дій сьогодні. Однак, якщо ми почнемо усвідомлювати, що кожне наше рішення та дія сьогодні мають прямий вплив на наше майбутнє, - то зможемо краще оцінити значущість поточних кроків та подолати синдром «відкладеного життя».

Важливим аспектом подолання цього синдрому є підтримка оточуючих. Необхідно ділитись своїми мріями та цілями з довіреними людьми, які зможуть підтримати та надихнути. Крім того, оточення позитивних та цілеспрямованих людей може стимулювати на дії та допомогти подолати свої сумніви [29].

Дуже важливою в цей момент життя є фізична активність. Вона допомагає знизити емоційне напруження та врегулювати внутрішній стан [47].

Зрештою, для подолання синдрому «відкладеного життя» важливо почати приймати активні рішення та діяти. Навіть якщо немає впевненості у результаті, важливо зробити перший крок. Кожне маленьке досягнення та прогрес мотивуватимуть далі рухатися та долати перешкоди.

Синдром «відкладеного життя» може бути подолано, якщо ми усвідомлюємо свої страхи, розробляємо план дій, керуємо своїм часом, змінюємо мислення, знаходимо підтримку оточуючих і починаємо приймати активні рішення. Важливо не чекати, щоб життя пройшло повз, а брати ініціативу у свої руки і починати втілювати свої мрії вже сьогодні.

Подолання синдрому «відкладеного життя» потребує усвідомлення значущості часу. Часто ми забуваємо, що час — це наш найцінніший ресурс, який незворотно йде. Щодня, відкладаючи свої мрії та цілі, ми позбавляємо себе можливості реалізувати свій потенціал.

Для того, щоб боротися з цим синдромом, корисно поставити собі кілька запитань: Чого я дійсно хочу досягти у житті? Які мої цілі та мрії? Яке значення вони мають для мене? Відповіді на ці запитання допоможуть усвідомити важливість наших цілей та спонукатимуть до дії.

Однак необхідно пам'ятати, що подолання синдрому «відкладеного життя» — це довгостроковий процес. Не варто очікувати на миттєві результати. Це вимагає терпіння, наполегливості та постійного самоаналізу. Ми маємо бути готовими долати свої власні обмеження, розбудовувати пріоритети та будувати нові звички, які підтримуватимуть нас на шляху до досягнення цілей.

Крім того, важливо навчитися насолоджуватися процесом розвитку та прогресом, який ми досягаємо на шляху до наших мрій. Щастя та задоволення не повинні бути відкладені до досягнення кінцевої мети. Ми

маємо навчитися радіти кожному кроку вперед і цінувати невеликі перемоги, які приносить нам кожний наступний день.

Свідомість та розуміння причин цього синдрому, а також вжиття активних заходів для його подолання дозволять нам здійснити наші мрії та досягти наших цілей [29].

Для того, щоб найскоріше позбутися синдрому «відкладеного життя», існують певні техніки та вправи, які дозволяють поновити ресурсний стан людини [26].

Вправа «Передбачення на сьогодні». Напишіть декілька послань до себе на кшталт: «Ти сьогодні зможеш все», «Цей день подарує тобі сили та енергію» і таке інше. Перечитайте їх та прийміть.

Вправа «Стійкий друг». Згадайте, кому зараз можете зателефонувати та отримати підтримку. Часто, розповідаючи якісь буденні речі своїм друзям, рідним ми й не помічаємо, як вже повертається стійка віра у перемогу.

Вправа «Намалюй коло». Візьміть аркуш паперу й накресліть на ньому велике коло. Далі – просто малюйте. Малювати можна все, що спадає на думку. Або навпаки – малюйте без залучення свідомості. Використовувати для малювання можна будь-які матеріали – олівці, фарби, ручки тощо. Колір також не має значення. Рекомендується виконувати цю вправу впродовж хоча б 10 хвилин. Ви можете поставити собі будильник, аби не відриватися на споглядання годинника. Ця вправа допомагає відпочити розуму та психіці, заспокоїтися й перемикнуватися, а за регулярного виконання зменшує відчуття тривожності.

Техніки дихання.

1. Глибоко вдихніть носом, затримайте подих і подумки порахуйте до восьми. Потім поволі видихайте ротом, рахуйте до 16 або більше. Прислухайтеся до звуків свого дихання. Спостерігайте, як знижується напруга з кожним вдихом. Повторіть 7-8 разів.

2. Вдихніть, повільно видихніть. Потім повільно глибоко вдихніть і затримайте дихання на чотири секунди, видихніть. Повторіть шість разів – і ви переконаєтеся, що стали спокійнішими.

Вправа «Лимон». Опустіть руки вниз і уявіть, що в правій руці тримаєте лимон, із якого потрібно вичавити сік. Повільно, якомога сильніше стискайте праву руку в кулак. Відчуйте, наскільки вона напружена. Тепер уявіть, що викидаєте лимон – розслабте руку.

Вправа «Птах розправляє крила». Уявіть, що ви – птах, крила якого складені й міцно притиснуті до тіла. З'єднайте лопатки, напружте спину так сильно, як тільки можете. Ви відчуваєте напругу. А тепер повільно, не поспішаючи, звільняйте свої м'язи. Ваші крила розправляються, стають сильними та легкими, невагомими. Ви відчуваєте розслаблення. Повторіть вправу 5-7 разів.

Вправа «Місце спокою». Сядьте зручно, заплющте очі. Спокійно вдихніть і видихніть. Уявіть, що пливете морем у човні. Ви далеко від дому. Всі проблеми й турботи залишилися там, а тут ви відчуваєтеся вільно, немає ніякого тягара відповідальності, ваш човен спокійно несуть хвилі. Ви насолоджуєтесь спокоєм - то підіймаєтеся, то опускаєтеся разом із хвилею. Ви відчуваєте приємне тепло сонячних хвиль. Ви спокійні й розслаблені. Ви відчуваєте своє дихання: вдих, видих. Теплий, м'який спокій розливається всім тілом. Ви стаєте вільнішими. Погляд зупиняється на маленькому острові. Вас вабить вигляд острова, хочеться знайти там спокій, захист, втіху. Човен наближається до нього. Й ось ви сходите на берег. Ноги відчувають тепло піску – м'якого та приємного. Ви лягаєте, розслабляєтесь. На губах легкий присмак морської солі. Ви дивитеся на хмаринки й відчуваєте тепло сонячних променів. Тут - ваша гавань. Насолоджуйтеся своїми відчуттями. Пам'ятайте, що сюди ви зможете повернутися будь-коли. Це місце дасть вам відчуття впевненості, сили, безпеки. Тепер попрощайтесь із цим місцем, настав час повертатися в реальність. Повільно розплющуйте очі [26].

Тож бачимо, що існує дуже багато психологічних технік та вправ у практичній психології, які спрямовані на роботу з людьми із синдромом «відкладеного життя».

Висновки до розділу 1

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, сьогоденні чи майбутньому.

Коли людина думає лише про те, що вона буде робити щось у майбутньому, вона пропускає моменти сьогодення, а отже стикається з синдромом «відкладеного життя». В.Серкін визначає синдром відкладеного життя як психологічний феномен, який людина відчуває тоді, коли її життя «стає на паузу», а сама людина знаходиться у стані очікування певного моменту (закінчення війни, повернення додому та звичного життя тощо).

Вкрай важливим є розуміння поняття локусу контролю як психологічної якості людини, що характеризує її схильність приписувати відповідальність за події, що відбуваються з нею, зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Локус контролю є теоретичним поняттям моделі особистості Дж. Роттера. Віра індивіда в те, що його поведінка детермінується переважно ним самим (інтернальний тип локус контролю) або оточуючими його обставинами (екстернальний тип локус контролю), формуючись у процесі соціалізації, стає стійкою особистісною характеристикою.

Дуже актуальною проблема синдрому «відкладеного життя» є зараз під час воєнного стану в Україні. На думку дослідників, вона більш поширена

між внутрішньо переміщеними особами та тими людьми, які виїхали за межі країни. Багато таких людей чекають закінчення війни, щоб знову розпочати щось робити: повернутись додому, визначитись із житлом, знов піти навчатись тощо. Між тим час іде, а справи не вирішуються.

Для подолання синдрому «відкладеного життя» важливо змінити своє мислення. Часто ми схильні думати про майбутнє як про далеке і незрозуміле, що робить нас мало вмотивованими для дій сьогодні. Однак, якщо ми почнемо усвідомлювати, що кожне наше рішення та дія сьогодні мають прямий вплив на наше майбутнє, - то зможемо краще оцінити значущість поточних кроків та подолати синдром «відкладеного життя».

Для подолання синдрому «відкладеного життя» важливо почати приймати активні рішення та діяти. Навіть якщо немає впевненості у результаті, - важливо зробити перший крок. Кожне маленьке досягнення та прогрес зможуть мотивувати рухатися далі та долати перешкоди.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СИНДРОМУ «ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ» СЕРЕД ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Особливості прояву синдрому «відкладеного життя» переміщених осіб України в період воєнного стану

Із метою виявлення особливостей прояву синдрому «відкладеного життя» у структурі життєдіяльності українців в період воєнного стану, нами проведено емпіричне пілотне дослідження. Наше дослідження не представляє репрезентативну вибірку серед всіх переміщених осіб. Але воно має науковий інтерес щодо характеристики сьогодення і проведене з метою виявлення особливостей прояву синдрому «відкладеного життя» переміщених осіб України в період воєнного стану, позначивши тенденції, які спостерігаються саме сьогодні.

Групу досліджуваних склали 60 респондентів дорослого віку від 20 до 65 років. Критерієм дорослого віку виступила вікова шкала американського психолога-дослідника Д. Бромлея, згідно з якою дорослий вік поділяється на чотири стадії: ранню дорослість (20-25 років), середню дорослість (25-40 років), пізню дорослість (40-45 років) і передпенсійний вік (55-65 років), що є перехідним до старості.

Наша увага була спрямована саме на людей, які на початок воєнних дій проживали на території України, але через війну були вимушені змінити місце проживання. У дослідженні брали участь респонденти з Донецької, Київської, Одеської, Харківської областей.

До першого етапу дослідження ми включили методику «Когнітивна орієнтація (локус контролю)» Дж. Роттера, за допомогою якої змогли виявити спрямованість особистості на зовнішні (екстернали) або внутрішні

(інтерналі) стимули. Методика складалася з 29 парних тверджень – респонденти мали вирішити, з якими з них вони згодні більшою мірою [30].

На другому етапі нашого дослідження ми використовували самостійно створений опитувальник (Додаток А), щоб з'ясувати, який відсоток людей живе із синдромом «відкладеного життя» і які саме прояви цього феномену серед української спільноти на даний час.

Вивчаючи психологічну літературу з питань феномену синдрому «відкладеного життя», ми зрозуміли, що не існує конкретного опитувальника науковців, який би точно виявляв наявність у людини синдрому «відкладеного життя» та наводив конкретні показники-прояви, які б чітко описували стан синдрому. Всупереч зазначеному, ми побачили, що практичні психологи, журналісти, експерти з питань соціальних досліджень використовують власні опитувальники з метою дослідження проявів синдрому «відкладеного життя» по тим сферам, які вважають актуальними.

Саме тому ми створили власний опитувальник, який складається із 15 питань. Серед них 3 питання присвячені соціально-демографічному блоку, тобто розумінню гендера, місця проживання (в Україні або поза її межами), а також віку респондентів. Інші 12 питань присвячено проявам синдрому «відкладеного життя», а саме відстрочуванням якихось подій до часів, коли війна закінчиться, а також психологічному стану на даний час.

Для створення опитувальника ми використовували 13 закритих альтернативних питань, одне відкрите питання для вказівки власного віку, і одне питання відкрите для більш детального розуміння ситуації, яку описували респонденти.

Дослідження проводилося в онлайн-режимі за допомогою Google форм.

Із загальної вибірки респондентів (60 осіб: 35 жінок та 25 чоловіків) у 32 осіб (53 %) діагностовано інтернальний локус контролю. Це означає, що даним особам притаманна схильність приписувати результати власних дій та діяльності внутрішнім факторам. Тобто більшість респондентів зазначили,

що багато ситуацій у житті залежить від них, від їхніх власних дій. Іншим 28 особам (47%) притаманний екстернальний локус контролю. Вони схильні приписувати результати діяльності виключно зовнішнім факторам: зовнішнім обставинам, власному успіху, а також тому, на що вплинути не можливо (див. Рис. 2.1).

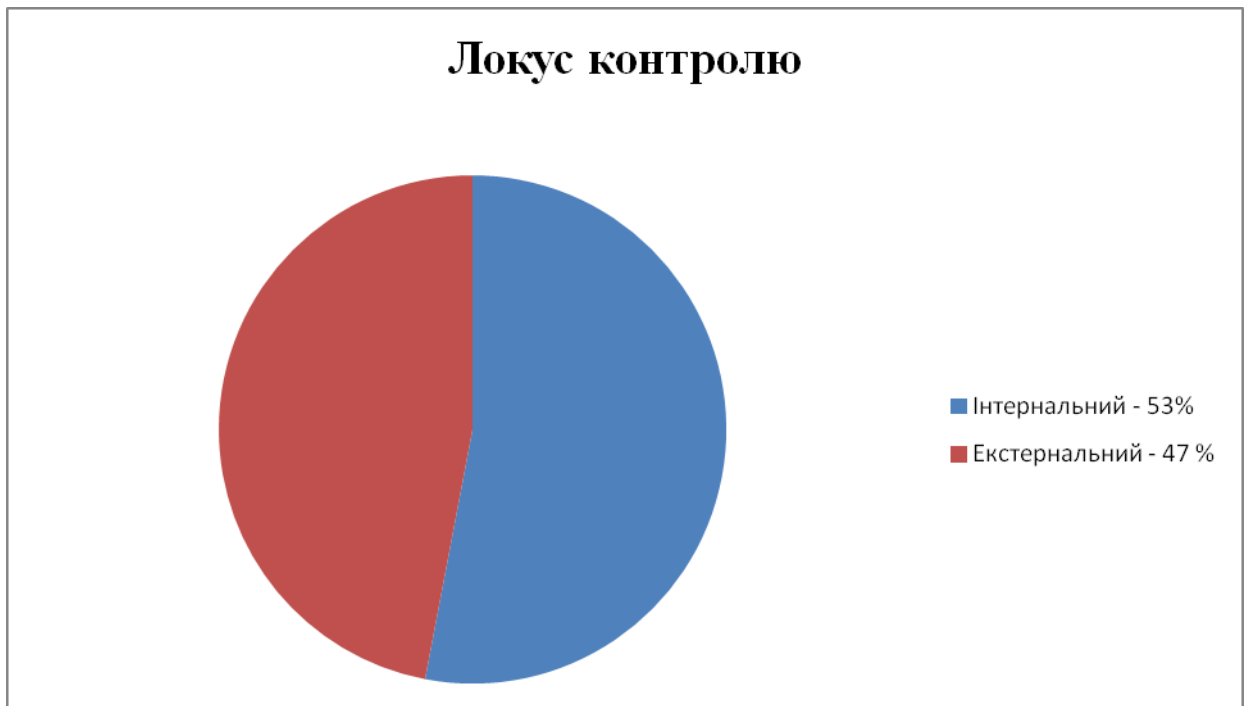


Рис. 2.1 Спрямованість особистості на інтернальні та екстернальні стимули (за методикою «Когнітивна орієнтація» (локус контролю) Дж. Роттера)

Також нам було цікаво дослідити, чи впливає гендер на локус контролю досліджуваних. Інтерпретація результатів виявила, що жінки більш схильні до екстернального локусу контролю, а чоловіки до інтернального (див. Рис. 2.2, 2.3). Тож припускаємо, що жінки більш схильні сподіватись на долю, на зовнішні обставини, а чоловіки більш схильні раціоналізувати, розбиратися в тому, що треба робити самому заради досягнення власних цілей.

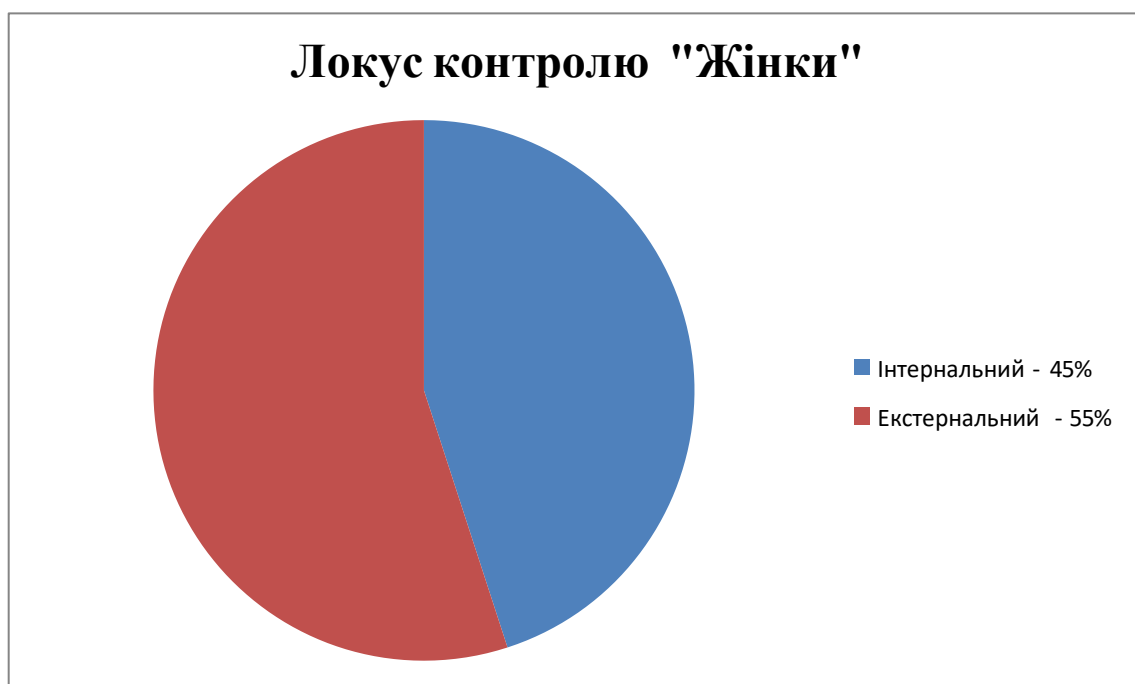


Рис. 2.2. Спрямованість особистості на інтернальні та екстернальні стимули серед жінок (за методикою «Когнітивна орієнтація» (локус контролю) Дж. Роттера).

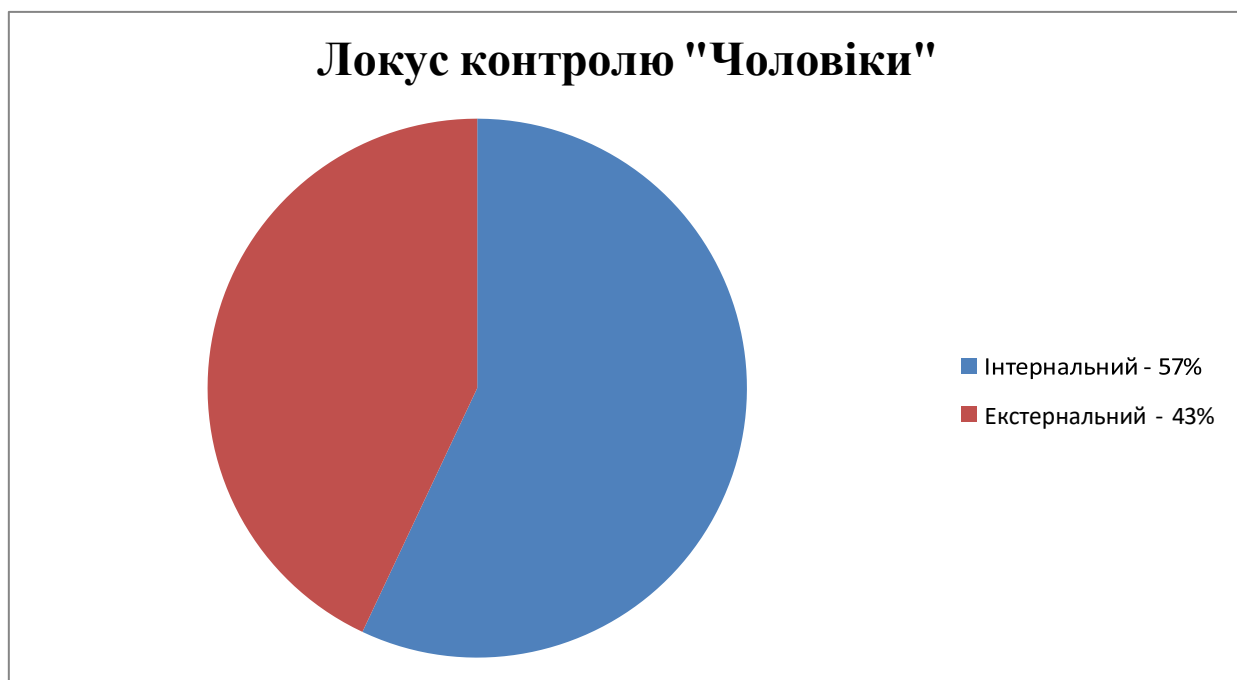


Рис. 2.3. Спрямованість особистості на інтернальні та екстернальні стимули серед чоловіків (за методикою «Когнітивна орієнтація» (локус контролю) Дж. Роттера).

На другому етапі дослідження, із метою вивчення прояву синдрому «відкладеного життя», ми використовували власний опитувальник із 15 питань (Додаток А). Були виявлені цікаві факти.

Зокрема, 52,9 % респондентів «фіксують свою увагу на тому, що будуть робити в майбутньому», тобто мають певні очікування щодо майбутнього. 23,5 % респондентів не фіксують свою увагу на діях у майбутньому, тобто припустимо, що живуть більше завданнями сьогодення. Інші 23,5 % респондентів відповіли «важко відповісти», тобто не мають точного уявлення про розуміння свого теперішнього та майбутнього (див. Рис. 2.4).

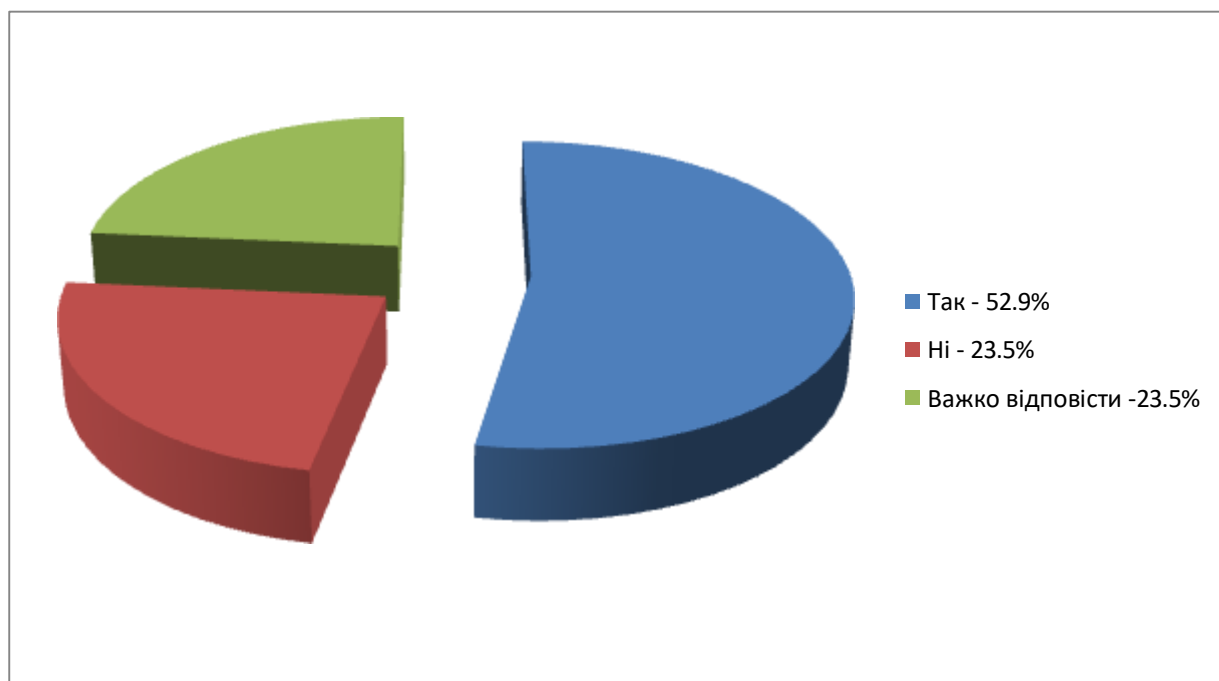


Рис. 2.4. Спрямованість особистості на фіксацію дій у майбутньому.

Цікаво, що номінальна шкала з більш конкретизованим твердженням «Мені доводиться відкладати дуже багато речей на більш сприятливі часи» дала практично такий самий показник, як і фіксація уваги респондентів на тому, що вони будуть робити в майбутньому. Бачимо, що 52,9 %

респондентів дали відповідь «так», 41,2 % дали відповідь «ні», і 5,9 % обрали відповідь «важко відповісти» (див. Рис. 2.5.).

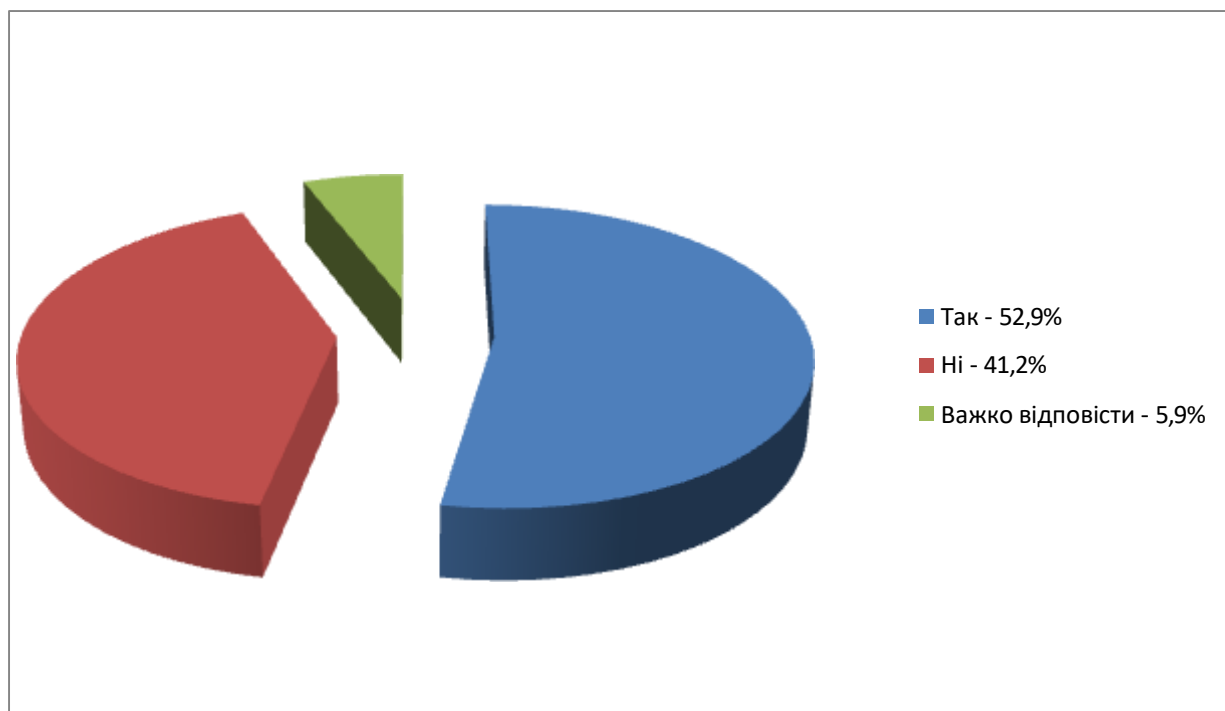


Рис. 2.5. Відкладання більшості речей на більш сприятливі часи.

Крім того, більшість респондентів (44,4 %) на конкретне твердження «коли війна закінчиться, то можна буде дозволити собі більше» дали позитивну відповідь; 33,3 % відповіли «ні», 22,2 % - «важко відповісти» (див. Рис. 2.6.).

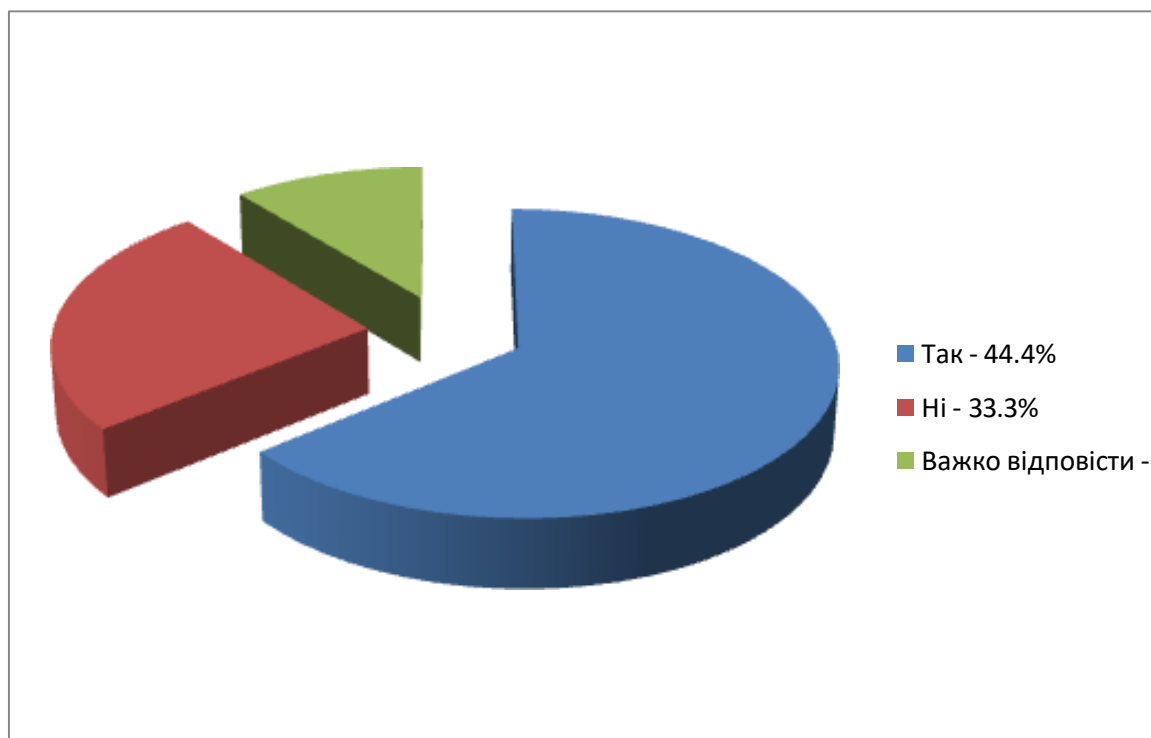


Рис. 2.6. Відповідь на питання «Коли війна закінчиться, то можна буде дозволити собі більше».

Ураховуючи вище наведені факти, цікавими є відповіді на питання «Мені важко сказати, чого мені хочеться прямо зараз». Зокрема, 66,7 % респондентів вважає, що їм не важко сказати, чого хочеться на даний момент; 27,8 % відповіли «так», 5,6 % – «важко відповісти» (див. Рис. 2.7.).

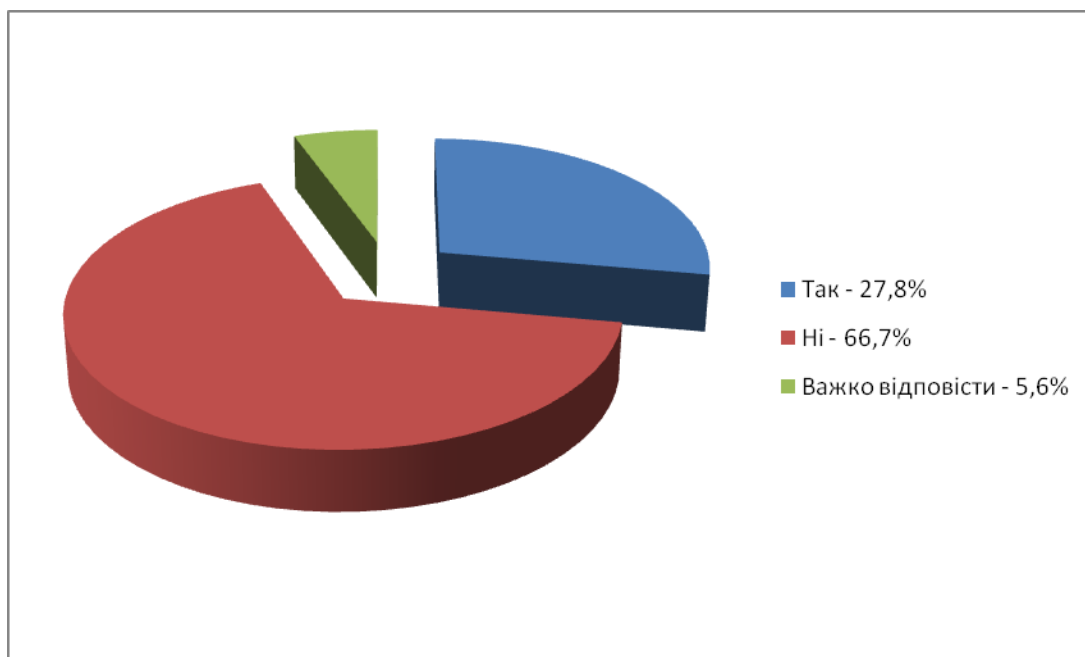


Рис 2.7. Відповіді респондентів на питання «Мені важко сказати чого мені хочеться прямо зараз».

Отже, робимо висновок, що більшість опитаних переміщених осіб точно знають, чого вони хочуть прямо зараз, але відстрочують реалізацію своїх планів «на більш сприятливі часи», «коли війна закінчиться».

Тому можемо сміливо сказати, що гіпотеза про те, що більшість людей очікує більш сприятливих часів для того, щоб здійснювати бажане, підтверджується і дає нам можливість сказати, що більшість людей живуть з синдромом «відкладеного життя».

Але поруч із тенденцією відстрочування якихось справ взагалі, ми побачили, що по твердженням щодо відтермінування конкретних дій є деякі особливості.

Наприклад, опитування показало, що більшість респондентів не чекає закінчення війни, щоб «змінити професійну діяльність», «подорожувати по можливості». Також більшість респондентів вважає, що їм «не соромно відвідувати кафе, поки йде війна» (див. Рис. 2.8).

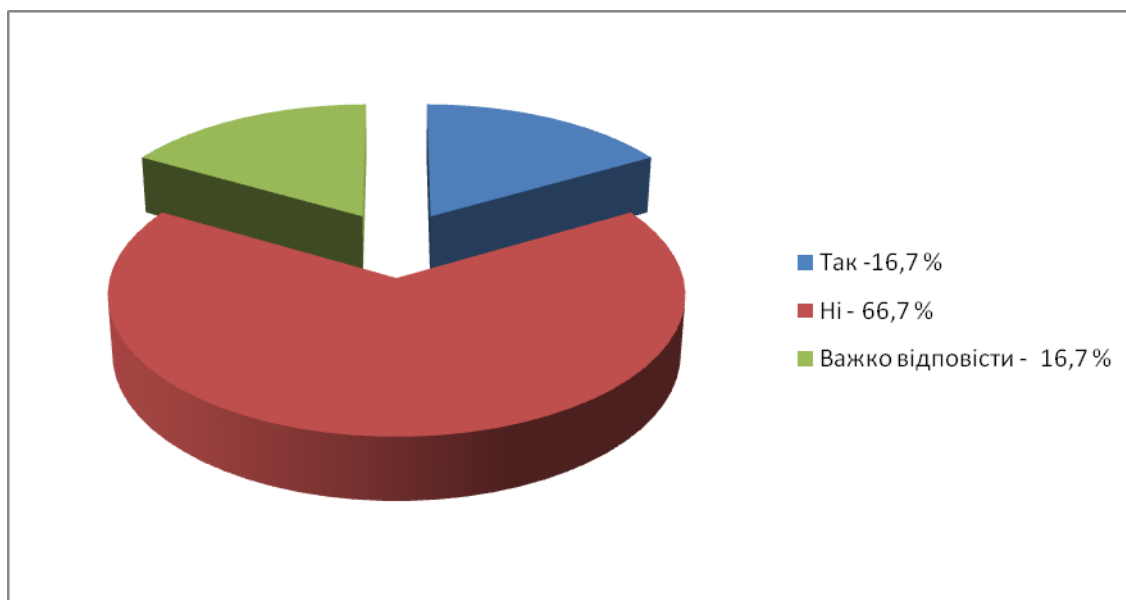


Рис. 2.8. Відповідь на питання «Іноді мені соромно за те, що я відвідую кафе, поки йде війна».

На відкрите питання про те, що б респонденти бажали змінити у своєму житті, якби їм сказали, що війна закінчилась, ми побачили багато однакових відповідей від респондентів жіночої та чоловічої статі, які знаходяться не в Україні – «повернутись в Україну»; а також від тих, хто знаходиться в Україні і поза її межами - «повернутись додому». Робимо висновок, що люди сподіваються на повернення саме до місць свого попереднього проживання.

Серед інших відповідей про бажання щось змінити у своєму житті, коли закінчиться війна, бачимо: «відкрити бізнес», «побачити близьких та друзів», «купити квартиру», «змінити партнера», «відкрити бізнес».

Ми вважаємо, що змогли побачити лише загальні статистичні тенденції, які говорять про наявність у більшості досліджуваних синдрому «відкладеного життя». Подивились на прояви синдрому і зробили висновок, що саме тема проявів цього феномену заслуговує більшої уваги для подальшого вивчення.

Те, що відтерміновує окрема людина і зазнає від цього психологічного дискомфорту, є полем для роботи практичного психолога. Робота психолога

полягає в тому, щоб спільно з клієнтом віднайти бажане майбутнє і по можливості допомогти проживати якісь речі в найближчій перспективі, а не колись, коли «буде все добре». Тому в наступному підрозділі зосередимо увагу на рекомендаціях та програмі щодо подолання синдрому «відкладеного життя» у переміщених осіб в ситуації воєнного стану.

2.2. Рекомендації та програма психологічного консультування щодо подолання синдрому «відкладеного життя» у переміщених осіб у період воєнного стану

Психологічними причинами синдрому «відкладеного життя» є низька самооцінка, невпевненість у собі, невміння планувати своє життя, негативні переконання, батьківські установки, страх невдачі та успіху, тунельне мислення, перфекціонізм, екстремальні умови (війна, епідемія хвороби та ін.)

У психології подолання синдрому «відкладеного життя» не є надто складним. Для цього треба жити «тут і зараз», усвідомлювати цінність кожної хвилини життя, брати відповідальність за себе, бути чесним у своїх прагненнях і цілях [2].

Загальні рекомендації психологів у боротьбі з синдромом «відкладеного життя» виглядають наступним чином [17]:

По-перше, необхідно почати діяти (пересадити квіти, перебрати речі у шафі, намалювати картину тощо).

По-друге, детально планувати своє життя, бажано для різних варіантів розвитку подій.

По-третє, організуватися: почати зі свого режиму дня, побуту, допомогти у цьому іншим.

По-четверте, бути активними та стійкими. Важливо знайти те, що дійсно подобається: вести сторінку в соціальних мережах, готувати, волонтерити тощо.

По-п'яте, хвалити себе навіть за незначні досягнення.

По-шосте, спілкуватися, особливо з тими, хто вас підтримує у складній життєвій ситуації.

По-сьоме, задовольняти свої потреби, регулярно харчуватися, висипатися тощо.

Отже, синдром відкладеного життя є складним та багатоаспектним феноменом психічного життя людини в умовах війни. Тривале перебування в такому стані може призвести до формування хибних уявлень про себе та свої пріоритети, розвитку апатії та депресії, збільшення ризику виникнення посттравматичного стресового розладу. Людям із синдромом «відкладеного життя» важко зрозуміти, що життя відбувається саме зараз, воно вже йде і потребує активних дій. Проте можна свідомо змінити таку життєву стратегію, сконцентрувавши увагу на теперішньому моменті, що дозволить досягти своїх цілей та мрій у майбутньому.

Медична психологиня та травмотерапевтка О. Степанюк надає конкретні поради особам, якщо ті розуміють, що схильні до подібного синдрому. Перш за все, рекомендує запитати себе: «Чи хочу я віддати ворогові своє життя? Адже якщо я не живу, то він мене вже переміг. Тобто я самотужки вписав себе у бойові втрати». Часто після цього люди ніби-то прокидаються і розуміють, що не хочуть здаватися ворогу та віддавати йому своє життя. Проте якщо людина мала психологічну травму до війни, то нова реальність лише поглибить цю рану. Тому слід вчасно визнати це і звернутися по психологічну допомогу.

Психологиня розглядає умовні ситуації та надає конкретні поради, як із цим вратись.

1. «Хочу продовжити жити, але близькі мене не розуміють та засуджують»:

Доступний спосіб дати раду агресії – засудити людину поруч. Людина, яка схильна до відчуття провини, погоджуватиметься зі звинуваченнями. Це

призведе до погіршення її психологічного стану. Ви маєте бути готовими, що близькі можуть негативно реагувати на ваші трансформації. Адже вони не замовляли змін у своєму житті, їм і так було добре. Це їхня картинка світу, яка немає нічого спільного з вашою.

2. «Я у безпеці, але в мене розгубленість та апатія. Не знаю, як повернутися до життя»:

Зазвичай у таких людей була ціль виїхати з території, де ведуться активні бойові дії. Далі лінія часу непродумана. Переїхали у безпечне місце, а що далі? Розгубленість, тому що немає наступної цілі.

Ваше головне завдання – відбудувати лінію часу. Зазвичай це роблять за підтримки психолога. Наприклад, він просить згадати, як людина чистила зуби тиждень, місяць та рік тому. Потім – як це робила сьогодні та робитиме завтра. Так збирається хронологія дій. Наступний етап – планування. Спочатку спробуйте поставити ціль на найближчі пів-години. Потім ще на годину. Проте не очікуйте від себе чіткого розуміння, що та коли робити. Адже переїзд – це стрес, а раптовий переїзд – подвійний стрес. Тому спочатку поповніть сили та плануйте найближче майбутнє, а потім відновлюйте побут, соціальну, особистісну та професійну сфери в нових умовах.

З урахуванням того, що у кожної людини по-своєму може виявлятися синдром «відкладеного життя», ми розробили програму психологічного консультування щодо подолання синдрому «відкладеного життя» переміщених осіб у період воєнного стану. Програма складається з п'яти психологічних сесій у практичного психолога.

Комплекс психологічних сесій спрямований на усвідомлення внутрішніх установок, що заважають жити зараз і реалізовувати свої бажання в найближчій перспективі; усвідомлення особистісних ресурсів та прийняття відповідальності за власне життя на себе; проєктування перспектив власного життя.

Основними завданнями консультативної роботи за програмою є такі:

- пошук обмежуючих установок, які заважають проживати життя зараз;
- усвідомлення власних потреб, бажань, мрій та прагнень;
- усвідомлення власних особистісних ресурсів;
- вироблення здатності до прийняття відповідальності на себе;
- усвідомлення плинності часу та вироблення навички постановки цілей і завдань.

Програма психологічного консультування з п'яти сесій базується на основі аналізу існуючого досвіду сучасної практичної психології. Комплекс консультацій розраховано на 5 годин (п'ять консультацій - одна консультація на тиждень), а також домашніх завдань для клієнта.

Структура консультацій викладена в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

**Програма індивідуального психологічного консультування щодо
подолання синдрому «відкладеного життя» у переміщених осіб у період
воєнного стану**

№	Час	Тема	Мета	Структура консультації
1.	1 год.	Знайомство та запит	Познайомитись з клієнтом та дізнатись запит.	5-10 хвилин – знайомство, налагодження правил взаємної роботи. 25-35 хвилин – з'ясування запиту клієнта та його очікувань. 10-15 хвилин - прояснення проблеми, резюмування. 5-10 хвилин - завершення зустрічі:

				обмін зворотнім зв'язком і домашнє завдання.
2.	1 год.	Пригадування попередньої розмови; розбір домашнього завдання та пошук внутрішніх установок клієнта.	Відновити попередню сюжетну лінію розмови, з'ясувати результати домашнього завдання і продовжити далі йти в глибину самої проблеми.	5-10 хвилин – вітання, налагодження зв'язку, згадування попередньої розмови, запит про психологічний стан клієнта сьогодні. 10 хвилин – розбір домашнього завдання. 30-35 хвилин – слухання та корекція установок клієнта. 5-10 хвилин - закінчення зустрічі: обмін зворотнім зв'язком і домашнє завдання.
3.	1 год.	Пригадування попередньої розмови; розбір домашнього завдання та робота з внутрішніми установками клієнта.	Відновити попередню сюжетну лінію розмови, з'ясувати результати домашнього завдання і продовжити далі роботу з установками клієнта.	5-10 хвилин – вітання, налагодження зв'язку, згадування попередньої розмови, запит про психологічний стан клієнта сьогодні, а також можливі інсайти та зміни за попередній час. 10 хвилин – розбір домашнього завдання. 30-35 хвилин – слухання та корекція установок клієнта. 5-10 хвилин - закінчення

				зустрічі: обмін зворотнім зв'язком і домашнє завдання.
4.	1 год.	Пригадування попередньої розмови; розбір домашнього завдання та робота з внутрішніми установками та корекцією поведінки клієнта.	Відновити попередню сюжетну лінію розмови, з'ясувати результати домашнього завдання і продовжити далі роботу з установками клієнта та корекцією поведінки.	5-10 хвилин – вітання, налагодження зв'язку, згадування попередньої розмови, запит про психологічний стан клієнта сьогодні. 10 хвилин – розбір домашнього завдання. 30-35 хвилин – слухання, розбір нових установок клієнта та корекція поведінки. 5-10 хвилин - закінчення зустрічі: обмін зворотнім зв'язком і домашнє завдання.
5.	1 год.	Пригадування попередньої розмови; розбір домашнього завдання та робота з корекцією поведінки клієнта; підбиття підсумків.	Відновити попередню сюжетну лінію розмови, з'ясувати результати домашнього завдання і продовжити далі роботу з корекцією поведінки.	5-10 хвилин – вітання, налагодження зв'язку, згадування попередньої розмови, запит про психологічний стан клієнта сьогодні. 10 хвилин – розбір домашнього завдання. 30-35 хвилин – слухання та корекція установок клієнта. 5-10 хвилин - закінчення зустрічі: обмін зворотнім

				зв'язком; підведення сумісних підсумків щодо проведеної сумісної роботи: наскільки покращився стан клієнта і чи потребує він подальшої психологічної роботи.
--	--	--	--	--

Для розуміння ефективності програми з п'яти консультацій щодо подолання синдрому «відкладеного життя» нами було проведено її апробацію.

Консультація 1.

Перша консультація спрямована на створення комфортних психологічних умов для роботи з клієнтом. Основною метою першої консультації є налагодження довірливих стосунків між психологом та клієнтом, створення атмосфери доброзичливості, довіри, відкритості, захищеності, а також пошук і розуміння запиту клієнта.

Етап знайомства.

На першій зустрічі (онлайн чи офлайн) психологу важливо познайомитись з клієнтом, дізнатись його ім'я, розповісти трохи про себе, свою професійну діяльність та за допомогою питання «Що Вас турбує?» перейти до слухання ситуації.

Етап пошуку і визначення запиту.

На цьому етапі ми можемо детально зрозуміти та проаналізувати життєву ситуацію клієнта, його труднощі, внутрішні конфлікти, а також резюмувати конкретний запит, із яким саме будемо працювати.

Наприклад, серед учасників дослідження була дівчина Марія 35 років. Мешкає в Кіровоградській області в орендованій квартирі, переселенка з Донецької області. У ході першої консультації стало зрозуміло, що Марія весь час живе минулим, хоча працює у місцевій компанії на посаді оператора

складу. Живе з мрією повернутись у рідний Маріуполь, але чекає на закінчення війни. Уходить від реального життя через надмірну роботу і бере додаткову на вихідних. Серед бажань, які були до війни – працювати на себе, і змінити сферу діяльності. До війни працювала в банківській сфері, зараз працює на складі не за спеціальністю навіть, а тому що потрібні гроші. Мрія – відпочити на морі.

Етап закінчення зустрічі.

На цьому етапі завершується консультація. Підведення підсумків. Проговорюємо, що клієнта бентежить, що хочеться, але поки що не вдається.

Домашнє завдання: виконати письмову вправу. Взяти аркуш паперу та прописати все, що Ви зробили б, якби Вам сказали, що війна закінчилась.

Ця вправа дає можливість залишитись насамоті і чесно перед собою розкрити всі бажання та мрії, які хочеться, але поки що «не на часі». Тим самим ми можемо зрозуміти, що клієнт напише, можливо, щось таке, що забув сказати на першій консультації, і це щось, що дуже реалістичне і можна реалізувати, не чекаючи закінчення війни.

Консультація 2.

5-10 хвилин – вітання, налагодження зв'язку, згадування попередньої розмови, запит про психологічний стан клієнта сьогодні. Тут важливо зрозуміти, який настрій у клієнта, можливо сьогодні або днями раніше щось трапилось цікаве, що вплинуло на його міркування і настрої. Потім важливо нагадати, на чому зупинились в попередній раз.

10 хвилин – розбір домашнього завдання. Акцентуємо увагу на всі прояви синдрому «відкладеного життя».

У нашому випадку Марія не може змінити професію, не може поки що працювати на себе. Через війну має жити в орендованій квартирі і працювати більше, ніж хотілося б. Має мрію повернутись до Маріуполя, але в уяві - повернутись до українського Маріуполя. Вже третій рік бажає поїхати на море, але в описі бачимо, що це саме Азовське море. Культурні заходи і

кав'ярні майже не відвідує, тому що немає з ким і якось немає певного настрою для цих заходів.

Розуміємо, що бажання дуже сильно пов'язані з місцем проживання і минулим життям.

30 – 35 хвилин – слухання та корекція установок клієнта.

На цьому етапі працюємо над тим, як клієнт бачить реалізацію своїх бажань, що йому потрібно для того, щоб дійти до реалізації хоча б якихось бажань. Що заважає?

У ході взаємодії з Марією розуміємо, що вона вже ні у що не вірить, життя – то суцільна драма, бажання не можуть реалізуватись. Бачимо негативні установки щодо життя в цілому і нездійсненності бажань. Дуже часто відчуває серцебиття і стан тривоги.

Починаємо працювати з установками. Пропоную клієнту зробити невеличку вправу, яку можна робити, у тому числі, самотійно.

Ціль - навчитися ловити й аналізувати негативні думки, що спонтанно виникають. Пропоную клієнту згадати про бажання, яке призводить до негативних почуттів і розчарувань. Згадує дім, бажання повернутись. Відчуває розпач і невдоволення. Потім пропоную згадати щось інше, можливо те, що приносить добрі емоції та почуття. Каже – мама скоро приїде в гості. Радіє. Пропоную робити таку вправу частіше: ситуація – автоматична думка – емоція – альтернативна думка. Це може допомогти корегувати емоційний стан – замінювати погану емоцію на хорошу в моменті, і таким чином навчитись тут і зараз переключати свої емоції з поганих на хороші задля покращення свого метального здоров'я в цілому.

Мозковий штурм (метод КПТ): обираємо ситуацію, яку клієнт не може вирішити. Після того як обрали, 5-7 хвилин накидаємо варіанти вирішення цієї проблеми. Наше завдання - сформулювати якомога більше варіантів вирішення цього питання. Абсолютно всі ідеї, навіть абсурдні.

Після всіх варіантів пропоную обрати найбільш реалістичний, який допоможе піти у поле вирішення проблеми.

У випадку з Марією обрали ситуацію зі зміною місця роботи. Було дуже багато відповідей, серед яких «зміню, коли віна закінчиться», «якщо звільнять», «якщо щось запропонують», «наважусь змінити робоче місце сама».... У ході розмірковувань дійшли висновку, що, на жаль, війна триває вже третій рік і ми точно не знаємо, коли вона закінчиться. Також не можливо зрозуміти, коли точно звільнять з роботи, а коли запропонують іншу роботу, тому дійшли висновку що треба шукати щось вже зараз, міркувати де хотілося б попрацювати або які курси відвідати. Прийшли до того, що давня мрія була – навчитись робити електроепіляцію. Робимо висновки, що це цікаво, але немає часу на навчання, на думку клієнта, і не зрозуміло, скільки це коштує.

5-10 хвилин - закінчення зустрічі: обмін зворотнім зв'язком і домашнє завдання.

Домашнє завдання:

1) Щоденник - протягом консультативної сесії треба вести щоденник, де клієнт буде записувати свої почуття та кроки назустріч своїм бажанням, які він назвав як відкладені і не здійсненні.

Це може допомогти побачити дії і маленькі перемоги на шляху до мети, або нереалістичність цього бажання, його неактуальність. Прописуючи свої кроки та думки, ми можемо дійти висновку, що те, що ми думали, вже навіть нам не цікаво, а може бути і таке - почали діяти і зрозуміли, що процес іде.

2) Оскільки ми зрозуміли, що клієнту подобається електроепіляція, то завданням буде пошукати у місті курси з цієї процедури, вивчити, коли можливо навчатись і що для цього потрібно. Тобто є розуміння, що подобається, і тепер можемо займатись пошуком інформації.

Консультація 3.

5-10 хвилин – вітання, налагодження зв'язку, згадування попередньої розмови, запит про психологічний стан клієнта сьогодні, а також можливі інсайти та зміни за попередній час.

10 хвилин – розбір домашнього завдання.

Повернення додому є ідеєю більш не реалістичною, тому що сумує саме за минулим. Але у ситуації бажання поїхати до моря є декілька ідей.

Перейшли в подальшу роботу з установками та переконаннями.

30-35 хвилин – слухання та корекція установок клієнта.

Що саме зараз заважає насолоджуватись відвідуванням у вільний час культурних заходів і кав'ярень? Причини: немає з ким, однією відчувається невпевнено, не вважає взагалі, що зараз треба культурними заходами займатись і взагалі, що не зможе розслабитись там одна.

Пропоную *техніку розвитку свідомості майндфулнес*:

«Можете три рази зробити глибокий вдих та видих, а також для зручності заплющити очі. Уявіть, що Ви сидите в гарному місці. Можна побачити гарний стіл біля вікна з чудовим видом на центр міста. Будівлі - у ліхтариках, які вдень вже починають відігравати різними кольорами. Що Ви відчуваєте, коли бачите все це? Вам подобається вид з вашого вікна? Вам комфортно сидіти в цьому місці?... Тут до Вас підходить офіціантка і приносить Вам Ваші улюблені каву та десерт. Уявіть цей аромат...До речі як він виглядає? Ви починаєте пити Вашу каву і їсти десерт. Ви відпочиваєте тут і зараз. Можливо, Ви когось зараз бачите? Або Ви просто сидите і насолоджуєтесь атмосферою закладу, кавою?... Вам подобається тут проводити час?»

Ця техніка призвела Марію до розслаблення і вона сказала, що в неї були дійсно гарні почуття цього моменту і що, мабуть, хоче спробувати ось так десь посидіти сама і зрозуміти, чи сподобається їй так провести час не в роботі, а з собою наодинці.

Подібні техніки можна практикувати будь-де: у кав'ярні, транспорті, на прогулянці. Головна мета - уважно спостерігати за подіями навколо, а також за власними почуттями тут і зараз. Мозок починає усвідомлювати дії навколо і проживати теперішній момент, а не постійно концентруватись на минулому або міркувати про майбутнє.

Розбираємось, чи пробувала відвідати «дівочі зустрічі»? Зараз у багатьох містах України є тенденція збиратись за чашкою кави серед жінок міста. Це не порада, а ідея. Марія замислилася. Є можливість бути не одною. Стало цікаво. Нові зустрічі та підтримка.

5-10 хвилин - закінчення зустрічі: обмін зворотнім зв'язком і домашнє завдання.

Домашнє завдання:

1) Опанувати *техніку дихання по квадрату* для того, щоб отримувати додаткове розслаблення в момент тривожних станів. Ця практика прийшла з йоги. Можна закрити очі, потім уявити імпровізований квадрат і почати рухатись з лівого верхнього кута по квадрату направо. Починайте робити вдих і рахувати до 4х, потім рухайтесь до іншого кута з видихом, рахуючи до 4х, і так по квадрату. Початківцям можна займатись такою практикою 5- 7 хвилин. У цей час нервова і м'язова система розслабляються і людина відчуває спокій.

2) Продовжити вести свій *щоденник*. Надалі записувати свої почуття та кроки назустріч своїм бажанням, які були відкладені і не здійснені. Можливо, щось підкоректувати, щось реалізувати.

Консультація 4.

5-10 хвилин – вітання, налагодження зв'язку, згадування попередньої розмови, запит про психологічний стан клієнта сьогодні.

10 хвилин – розбір домашнього завдання.

Серед важливих подій - Марія наважилась все-ж-таки записатись на курси. Знайшла можливість відвідувати курс у вечірній час, домовилась з викладачем.

Також Марія дала позитивні відгуки про дихальні практики, а також техніки майндфулнес. Це робить її більш спокійною та зосередженою на житті навколо.

Щодо бажань сходити самій на культурний захід - ще розмірковує.

30-35 хвилин – слухання, розбір нових установок клієнта та корекція поведінки.

Почали працювати над тим, чому так складно кудись піти одній, наприклад в кав'ярню, і що буде, якщо так і не з'явиться той, із ким ходити? Дійшли висновку, що коли ти один, - ти якийсь не такий, як усі, це ніби соромно. І війна тут не є головною причиною. Причина криється в тому, а що подумують люди? Наче ти чудакувата одиначка. Прийшли до висновку, що ситуація така ж сама, як і з морем. На море поїхати можна. І справа в тому, що можна поїхати на море в інший бік, але самій не зручно. Через це бажання прикрашається очікуванням кінця війни, бо можна буде приїхати до себе додому.

Зробили вправу *«Кінець життя»*: «Уяви, що тебе більше не існує, ти вже не тут, не на цій планеті, не вдома, не в місті, в якому ти проживаєш, тобто тебе немає. Не треба більше ходити на роботу, немає поруч людей. І всі про тебе забули, і нікому немає до тебе справ. У кожного своє життя, різні ситуації, і можливо схожі до твоїх, які ти мала при житті. Але у них життя поки що продовжується, а тебе вже тут немає. Які почуття виникають? Тобі є справи до цих людей? Як думаєш, чому вони про тебе забули?».

Деякий сум відчула Марія, і погодилась з тим, що взагалі-то у кожного свої проблеми і кожний зайнятий своїми справами. Зробила висновок про те, що мабуть хоче виділити час, щоб сходити посидіти в гарному місці. А потім згадала про попередню розмову щодо жіночих заходів і вирішила, що

обов'язково відвідає таке жіноче коло, де взагалі-то жінки приходять кожна сама по собі.

Вправа дає можливість зрозуміти плинність часу і що ми можемо просто не зробити якісь прості речі, тому що постійно будемо думати про те, що про нас думають інші.

5-10 хвилин - закінчення зустрічі: обмін зворотнім зв'язком і домашнє завдання.

Домашнє завдання:

1) *Вправа на самоцінність «Отримання зворотнього зв'язку»:* запитайте мінімум у п'яти знайомих жінок і чоловіків, що їм подобається, які якості вони в вас цінують найбільше. (Якщо вони будуть цікавитися, для чого вам це? - можна чесно зізнатися, що робите завдання від психолога). Порівняйте думку людей з вашими припущеннями, і як-то кажуть, знайдіть 10 відмінностей.

Сутність завдання полягає в тому, що людям із занижено самооцінкою буває властиво «додумувати» за інших. Вони часто відкидають, засуджують, звинувачують, соромлять себе, навіть не поцікавившись, як насправді ставиться до них та чи інша людина. Штучно занижуючи свою цінність, вони впевнені, що всі сприймають їх приблизно так само. Тому вкрай важливо для розвитку самооцінки навчитися не додумувати самому, а цікавитися у інших!

Спочатку важливо опанувати звернення за підтримкою, за позитивним зворотнім зв'язком. Наступною сходинкою буде здатність обговорювати критичні зауваження, а потім і оскаржувати їх, коли потрібно – відстоювати власну точку зору.

2) Продовжити вести свій *щоденник*. Надалі записувати свої почуття та кроки назустріч своїм бажанням, які Марія назвала «відкладеними» і «не здійсненими». Можливо щось підкоректувати, щось реалізувати.

Консультація 5.

5-10 хвилин – вітання, налагодження зв'язку, згадування попередньої розмови, запит про психологічний стан клієнта сьогодні.

Серед досягнень за попередній тиждень. Марія все-ж-таки записалась на курси. Тому радіє, що з'явилися нові справи. З приводу реалізації бажань по відвідуванню культурних заходів, то спробувала сходити у кав'ярню сама, переконалась, що це не погано, з'явилися нові почуття. Навіть зробила висновок, що варто було так робити і раніше. Щодо моря, то поки що не готова сама їхати кудись і не зрозуміло, чи буде можливість поїхати з кимось.

10 хвилин – розбір домашнього завдання.

Розібрали дописи у щоденнику, а також розібрали вправу на самоцінність. Виявилось, що люди навколо вважають Марію дуже серйозною, надійною, дружньою, розумною. Тобто нічого поганого, але Марії не сподобалось, що ні краплі - про красу і жіночність не йдеться, що також тепер стає питанням для подальшої роботи і розвитку. Але те, що суспільство не вважає нічого поганого, надало розуміння, що люди взагалі нічого не думають про людину, - то як вона може думати про себе, та ще й ставити додаткові бар'єри?

30-35 хвилин – слухання та корекція установок клієнта.

На цьому етапі у Марії з'являються висновки про себе, про те, що їй подобається, а що ні. З'явилися розуміння, що війна не зрозуміло коли завершиться і взагалі коли прописувала щоденник, то проаналізувала що постійно в житті щось трапляється, дуже часто якась нестабільність, а отже якби не було боляче, - відкладання справ не зробить краще. Це прикро та болісно. Як можна вплинути на хід війни? – не зрозуміло. Але так хочеться повернутись додому.

Дійшли висновку, що буде мабуть максимально робити тут і зараз, щоб вплинути на хід власного життя.

5-10 хвилин - закінчення зустрічі: обмін зворотнім зв'язком; спільне підведення підсумків щодо проведеної сумісної роботи: наскільки покращився стан клієнта і чи потребує він подальшої психологічної роботи.

5 консультацій допомогли зрозуміти, що Марія точно відкладає на подальше те, на що нині вплинути не може. Позитивним моментом було те, що почала рухатись у сторону професійної мрії, а також з'явилися нові запити на точки власного зростання. Практики майндфулнесу, а також практики дихання допомогли більше концентруватись у моменті та заспокоюватись при тривожному стані. Консультативна сесія призвела до усвідомлення власних потреб через ведення нотатків у щоденнику, а також відстежування певних кроків до власної мети.

Отже, розроблена програма виявилася ефективною для роботи з людиною, яка має синдром відкладеного життя.

Висновки до розділу 2

Із метою визначення особливостей прояву синдрому «відкладеного життя», нами проведено емпіричне дослідження. Групу досліджуваних склали 60 респондентів (35 жінок та 25 чоловіків) віком від 20 до 65 років, які є переміщеними особами як у межах України, так і поза її межами. Опитування респондентів показало, що більшість із них мають інтернальний локус контролю, а отже багато ситуацій у житті вважають залежними від них самих, від їхніх власних дій. За результатами дослідження зробили висновок, що у більшості респондентів є синдром «відкладеного життя». Прояви синдрому «відкладеного життя» показали нам, що ця тема заслуговує більшої уваги для подальшого вивчення.

Саме тому ми розробили рекомендації та програму психологічного консультування щодо подолання синдрому «відкладеного життя» у переміщених осіб у період воєнного стану із п'яти сесій, які базуються на

основі аналізу існуючого досвіду сучасної практичної психології (КПТ, майндфулнес, дихальні практики та ін.) Програма консультацій розрахована на 5 годин (п'ять консультацій - одна консультація на тиждень), а також домашніх завдань для клієнта. Консультативна практика спрямована на усвідомлення власних бажань і особистісної самоцінності; формування навичок цілепокладання; прийняття на себе відповідальності за власне життя; розуміння плинності часу і необхідності діяти в моменті.

Отже, ми зрозуміли, що у більшості людей спостерігається синдром «відкладеного життя», але головне, що треба розуміти – з цим треба і можна працювати за допомогою практичних методів сучасної психології.

ВИСНОВКИ

Протягом всього життя перед людиною постає 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, сьогоденні чи майбутньому.

Жити в часі - означає відчувати себе у 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. Фіксація на минулому – людина живе в основному спогадами, переживаннями, коли майбутнє лякає, а існувати в сьогоденні не вистачає сміливості або сили. Фіксація в сьогоденні – життя тільки тут і тепер, в даному моменті. Багато психотерапевтичних підходів роблять акцент на тому, щоб відновити/посилити здатність людини відчувати себе в сьогоденні, проте абсолютизація сьогодення 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.

Синдром «відкладеного життя» був уперше помічений ще в XIX ст. в англійських колонізаторів, які вважали, що їхнє справжнє життя почнеться тоді, коли вони повернуться на батьківщину. Цей же феномен виявили і після Другої світової війни, коли люди відкладали своє життя до настання

умовного «світлого майбутнього», яке асоціювалося з достатком, миром і благополуччям. В. Серкін визначає синдром відкладеного життя як психологічний феномен, який людина відчуває тоді, коли її життя «стає на паузу», а сама людина знаходиться у стані очікування певного моменту (закінчення війни, повернення додому та звичного життя тощо).

У психологічній літературі «синдром відкладеного життя» дуже тісно пов'язаний з поняттям «прокрастинації», яке означає особистісну диспозицію, що проявляється в діяльності і поведінці людини та характеризується відтермінуванням значущих справ.

Локус-контролю та прийняття усвідомленого життєвого вибору – надзвичайно важливі загальнонаукові проблеми. Під локусом контролю розуміється така психологічна якість людини, яка характеризує її схильність приписувати відповідальність за події, що відбуваються з нею, зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Віра індивіда в те, що його поведінка детермінується переважно або ним самим (інтернальний тип локус контролю), або його навколишніми обставинами (екстернальний тип локус контролю), формуючись у процесі соціалізації, стає стійкою особистісною характеристикою.

Синдром відкладеного життя в реаліях війни - це особлива форма сприйняття дійсності, перебування в якій виснажливо для нервової системи. Така втеча від реальності є захисною реакцією психіки і допомагає нам пережити наслідки надмірно великого стресу війни та не хвилюватися з приводу того, що саме зараз ми приділяємо величезну кількість часу не тим речам.

Наразі в Україні синдром відкладеного життя найчастіше проявляється у внутрішньо переміщених осіб та тих, які тимчасово виїхали за кордон.

В екстремальних умовах особистість занурюється у новий тип існування, потрапляючи у неповсякденний спосіб буття. Для нього характерними є суттєве погіршення умов життя та постійна загроза здоров'ю

і навіть існуванню людей. Такі умови притаманні періодам війн, довготривалих епідемій, масштабних антропогенних і природних катастроф.

З метою визначення основних проявів синдрому «відкладеного життя» в структурі життєдіяльності українців в період воєнного стану нами проведено емпіричне пілотне дослідження. Наше дослідження не представляє репрезентативну вибірку серед всіх переміщених осіб. Але проведені нами опитування мають науковий інтерес до проявів сьогодення і мають мету виявити прояви синдрому «відкладеного життя», позначивши тенденції, які спостерігаються саме сьогодні.

Групу досліджуваних склали 60 респондентів віком від 20 до 65 років. Наша увага була спрямована саме на людей дорослого віку серед українців, які на початок воєнних дій проживали на території України, але через війну були вимушені змінити місце проживання. В дослідженні брали участь респонденти з Донецької, Харківської, Київської та Одеської областей. Дослідження проводилося влітку - восени 2024 року за допомогою анкетування через Google-форму.

Опитування респондентів показало, що більшість із них мають інтернальний локус контролю, а отже вони вважають, що багато ситуацій у житті залежить від них, від їхніх власних дій. За результатами дослідження зробили висновок, що у більшості респондентів є синдром «відкладеного життя». На відкрите питання про те, що б респонденти бажали змінити у своєму житті, якби їм сказали, що війна закінчилась, ми побачили багато однакових відповідей від респондентів жіночої та чоловічої статі, які знаходяться не в Україні – «повернутись в Україну», а також від тих, хто знаходиться в Україні, і поза її межами - «повернутись додому». Робимо висновок, що люди сподіваються на повернення саме у місця свого попереднього проживання.

Серед інших відповідей про бажання щось змінити у своєму житті, коли закінчиться війна, бачимо: «відкрити бізнес», «побачити близьких та друзів», «купити квартиру», «змінити партнера» та ін.

Вивчаючи рекомендації психологів щодо подолання синдрому «відкладеного життя», ми розробили програму психологічного консультування з п'яти сесій, які базуються на аналізі існуючого досвіду сучасної практичної психології (КПТ, майндфулнес, дихальні практики та ін.). Комплекс консультацій розрахований на 5 годин (п'ять консультацій з кроком: одна консультація на тиждень), а також домашніх завдань для клієнта. Консультативна практика спрямована на усвідомлення власних бажань і особистісної самоцінності; формування навичок цілепокладання; прийняття відповідальності за власне життя на себе; розуміння плинності часу і необхідності діяти в моменті.

Вважаємо гіпотезу дослідження підтвердженою.

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. Баранова С.В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціальнопсихологічний аспект : монографія. Київ : Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
4. Борис І. Мотиваційна сфера як проблемний чинник поведінки. *Психологія і суспільство*. 2002. №2. С. 48-57.
5. Боярин Л.В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі [Електронний ресурс]. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3. С. 55-61. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Tipp_2013_3_11.pdf
6. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України [Електронний ресурс] / Т. С. Вайда // Юридичний бюлетень. 2016. Вип. 2. С. 197-211. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22.
7. Видаш В. Психологічні особливості сучасних політичних технологій. *Магістерський науковий вісник Інституту педагогіки і психології*. 2015. №23. Режим доступу: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/13005/1/1Vidaş.pdf>
8. Вольфовська Т.О. Визначення рівня сформованості інтерактивних умінь особистості на етапах соціалізації. *Педагогіка і психологія*. 2003. №3-4. С. 141-148.
9. Гліченко О. О. Детермінанти академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Вісник ЛНУ імені Тараса*

Шевченка. 2020. № 2 (333). Ч. I. С. 78-83. Режим доступу:
<http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/article/view/344>

10. Дмітрієва О.А. Особливості потребнісно-мотиваційної сфери психосоціально зрілих і психосоціально незрілих особистостей. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 9. С. 8–12.

11. Долинська Л. Особистісна зрілість як чинник формування психологічної культури майбутнього фахівця. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. № 16, 285 с.

12. Дуб В. Особливості прокрастинації студентів. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020, № 47. С. 53–66. Режим доступу: 229345-Текст статті-523992-110-20210424 (1).pdf

13. Євдокимова Д., Качарова В. Прокрастинація як фактор суб'єктивного сприйняття часу. *«Вісник»*. 2019. № 1 (39). С. 18-22. Режим доступу: <https://herald.kibit.edu.ua/index.php/visnyk/article/download/65/60/>

14. Жданова І.В. Проблема психологічної діагностики особистісної зрілості людини. Бочаровські читання. Харків, 2018.

15. Камінська О.В. Психологічні особливості прокрастинації здобувачів вищої освіти. Режим доступу:
https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2021/8.pdf

16. Квятковська М. Синдром відкладеного життя. Режим доступу:
https://famcenter.at.ua/publ/statti/statti/sindrom_vidkladenogo_zhittja/9-1-0-89

17. Котляр Л. І. Страх як фактор прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. Режим доступу:
<http://www.pagjournal.iei.od.ua/archives/2020/15-2020/13.pdf>

18. Клевака Л. П., Горбенко Ю. Л. Синдром відкладеного життя у стресових умовах війни. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф., 2-3 червня 2022 р. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. С. 105-109.

19. Лепіхова Л.А. Значення соціально-психологічної компетентності в реалізації життєвих домагань. *Педагогіка і психологія*. 2004. №3. С. 77-85.
20. Ложкін Г., Лазарко О. Поняття відповідальності в історикофілософському психологічному дискурсі. *Психологія і суспільство*. 2003. № 4. С. 61-71.
21. Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера. Режим доступу: https://www.eztests.xyz/tests/personality_rotter/
22. Мотрук Т. О. Прокрастинація як інгібітор розвитку успішної особистості. *Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених* (Суми, 15 травня 2014 р.). Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2014. С. 292-297.
23. Назарчук Н. Проблема вивчення прокрастинації у психології . *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 14. С. 48-54.
24. Наход С. А. Предиктори прокрастинації у професійній діяльності фахівців соціономічних професій. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія "Педагогіка і психологія"*. 2021. № 1 (21). С. 64-72. Режим доступу: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2021/1/9.pdf>
25. Павленко О.В. Ставлення особистості до часу свого життя. *Актуальні проблеми сучасної педагогіки та психології*. Маріуполь, 2015. С. 7.
26. Гасанова Л. Синдром відкладеного життя під час війни: як розпізнати і як подолати. URL: <https://healthcenter.od.ua/2022/04/29/syndrom-vidkladenogozhyttya-pid-chas-vijny-yak-rozpiznaty-i-yakpodolaty/>
27. 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.

28. Прокрастинація. Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F>
29. Синдром відкладеного життя: техніки для відновлення ресурсного стану під час війни. Режим доступу: <https://biloruska.foundation/syndrom-vidkladenoho-zhyttia-tekhniky-dlia-vidnovlennia-resursnoho-stanu-pid-chas-vijny/>
30. Синдром відкладеного життя. Як впоратися з агресією, розгубленістю та апатією. Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/health/sindrom-vidkladenogo-zhittya-u-pereselenciv-ta-bizhenciv-z-ukrajini-poradi-ta-rekomendaciji-psihologa-50237097.html>
31. Синдром відкладеного життя. Режим доступу: <https://www.perfectpeople.com.ua/uk/vidkladenne-zhittya/>
32. Синдром «відкладеного життя»: техніки для відновлення ресурсного стану під час війни. Режим доступу: <https://biloruska.foundation/syndrom-vidkladenoho-zhyttia-tekhniky-dlia-vidnovlennia-resursnoho-stanu-pid-chas-vijny/>
33. Синдром відкладеного життя: рекомендації як почати жити. Режим доступу: <https://holdyou.net/news/sindrom-otlozhennoy-zhizni>
34. Соболева, Н. І. Соціальні очікування як предмет соціологічного аналізу. В: Проблеми розвитку соціологічної теорії. Київ: Соціологічна асоціація України, Інститут соціології НАН України. 2001, С. 150–154.
35. Татенко В.О. Про екологічний генезис у Е.Гуссерля та проблему суб'єктивних перетворень психіки в онтогенезі. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 13-36.
36. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Проблеми політичної психології : зб. наук. праць. Київ : Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С. 3-10

37. Тищенко Л.В. Онтологічний аналіз психологічної категорії «життя». Актуальні проблеми сучасної педагогіки та психології / Л.В.Тищенко. Маріуполь, 2015. С.11-13.
38. 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.
39. Тренінгові технології у роботі психологічної служби вищого навчального закладу: навчальний посібник / за наук. ред. Н.О.Євдокимової. Миколаїв: Іліон, 2013. 558 с.
40. Українське суспільство в умовах війни 2022: Колективна монографія / За ред.: Є. Головахи, С. Макєєва. НАН України. Інститут історії України. 46 с.
41. Черезова І. О. Синдром відкладеного життя як феномен психічного життя людини в умовах війни. *Матеріали міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції*. м. Запоріжжя 20-21 квітня 2023 р.). Запоріжжя, 2023.
42. Фролова О. Прокрастинація як соціально-психологічне явище [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://business-territory.com.ua/articles/prokrastinatsiya-yak-sotsialnopsikhologichne-yavishche>
43. Цина В. Сутність, структура, особливості особистісно-професійної зрілості майбутнього вчителя. *Витоки педагогічної майстерності*. 2014. № 14, С. 305–310.
44. Шайгородський Ю. Синдром політичної прокрастинації: причини і наслідки. *Політичний менеджмент*. 2013. № 59. С. 16-29. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PoMe_2013_59_4
45. Я потім це зроблю. Чому ми прокрастинуємо і як цього уникнути. Режим доступу: <https://happymonday.ua/chomu-my-prokrastynuyemo-i-yak-tsogo-unyknuty>

46. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: наук. моногр. / за наук. ред. Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.

47. Як подолати синдром відкладеного життя. Режим доступу: https://bit.ua/blog_columns/zroblyu-tse-pislya-peremogy-yak-podolaty-syndrom-vidkladenogo-zhyttya-pid-chas-vijny/

48. Butkowsky I.S., and Willows D.M. Cognitive-motivational characteristics of children varying in reading ability: Evidence for learned haplessness in poor readers. *Educational Psychology*. 1980. Vol. 72. P. 408-422.

49. Rotter J.B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1975. Vol. 43. P. 56-67.

50. Weiner B. Human motivation: metaphors, theories, and research. Newbury Park, Calif.: Sage, 1992. 391 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Прояви синдрому відкладеного життя»

1. Ваша стать.

1. Чоловік
2. Жінка

2. Ваш вік

3. Місце Вашого проживання зараз.

1. На території України
2. Поза межами України

4. Я більше фіксую свою увагу на тому, що я буду робити в майбутньому.

1. Так
2. Ні
3. Важко відповісти

5. Мені доводиться відкладати дуже багато речей на більш сприятливі часи.

1. Так
2. Ні
3. Важко відповісти

6. Я маю змогу поїхати у подорож, але через війну відкладаю цю подію.

1. Так
2. Ні
3. Важко відповісти

7. Іноді мені соромно за те, що я відвідую кафе, поки йде війна.

1. Так
2. Ні
3. Важко відповісти

8. Останнім часом я відчуваю сильну втому та апатію.

1. Так
2. Ні
3. Важко відповісти

9. Мені здається, що від мене мало що залежить у цьому світі.

1. Так
2. Ні
3. Важко відповісти

10. Мені хочеться змінити свою професійну діяльність, але я чекаю мирних часів.

1. Так
2. Ні
3. Важко відповісти

11. Я вже давно не зважаю на воєнні дії, намагаюсь брати від життя все, що можу.

1. Так
2. Ні

3. Важко відповісти

12. Моє життя законсервувалось. Я не відчуваю покращення.

1. Так

2. Ні

3. Важко відповісти

13. Коли війна закінчиться, то можна дозволити собі більше.

1. Так

2. Ні

3. Важко відповісти

14. Мені важко сказати чого мені хочеться прямо зараз.

1. Так

2. Ні

3. Важко відповісти

15. Що б Ви хотіли змінити у своєму житті, якби Вам сказали, що війна закінчилась?
