

СИНДРОМ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ ЯК ФЕНОМЕН ПСИХІЧНОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

(Черезова І. О., кандидатка психологічних наук, доцентка)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Сьогодні практично всі мешканці України відчули на собі кризові явища війни, які охоплюють різноманітні аспекти людського життя: економіка, політика, соціальна сфера. У той же час криза є складним соціальним стресом, який існує передусім у свідомості кожної людини. Особливості сучасної соціальної реальності, що виявляються у нестабільності, протиріччях та негативних тенденціях розвитку суспільства, вимагають від особистості гнучкості, високого рівня вмінь саморегуляції, саморозвитку та самопомоги. Проте не кожна людина готова до таких викликів. Сьогодні багато хто з українців ніби перестав відчувати себе в реальності, а все частіше думає про те, як складеться життя в майбутньому.

За даними МОЗ, від початку війни понад 70% громадян України перебувають у стресовому стані та стані сильної знервованості. Половина з них знаходяться у стані тривожності та напруження, причому найбільша частка - серед жінок та людей віком 25-34 років. Понад 650 тис. українців звернулися до психологів і психіатрів по психологічну допомогу.

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...» [5, 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-смісловому рівні (втрата здатності до пошуку нових життєвих перспектив, погіршення осмислення досвіду, зниження можливості отримувати задоволення від повсякдення), індивідуально-психологічному рівні (порушення цілісності, переживання розщепленості, деструктивні зміни ідентичності, зменшення потреби в самореалізації, зниження збалансованості та адаптивності) [5, с. 3].

Одним із негативних наслідків тривалої воєнної травматизації особистості є синдром відкладеного життя, який імплементується на всі вищезазначені рівні її життєтворчості.

Вивченню внутрішніх потенціалів 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 теоретичний аналіз наукових джерел свідчить, що феномен «відкладеного життя» потребує подальшого вивчення, що сприятиме розробленню конструктивних стратегій самовідновлення особистості.

Синдром відкладеного життя був уперше помічений ще в ХІХ 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. 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 Володимиром Серкіним, який досліджував поведінкові та психологічні особливості жителів Півночі.

Синдром відкладеного життя – 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). 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 очікування 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 [1; 2; 4].

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 їх думку, настане само собою без докладання зусиль). Такі люди, хоча фізично й спроможні, не дозволяють собі жити сьогоднішнім днем. Натомість вони чекають певного моменту, обравши стратегію «відтермінування життя». Зазвичай синдром відкладеного життя проявляється у людей, які перебувають у складних життєвих ситуаціях.

Основними маркерами синдрому відкладеного життя є наступні: життя з думками про щасливе майбутнє; постійне очікування слушного моменту; відкладання життя «на потім»; заборона насолоджуватись приємними моментами; нездатність радіти; відчуття себе спостерігачем власного життя; порівняння себе з іншими не на користь собі тощо [1; 3].

Синдром відкладеного життя – 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. 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 це [3; 4].

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.

Психологи наводять основні рекомендації щодо подолання синдрому відкладеного життя. 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 [1].

Як зауважують дослідники, 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].

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.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гасанова Л. Синдром відкладеного життя під час війни: як розпізнати і як подолати. URL: <https://healthcenter.od.ua/2022/04/29/syndrom-vidkladenogo-zhyttya-pid-chas-vijny-yak-rozpiznaty-i-yakpodolaty/>
2. Квятковська М. Синдром відкладеного життя. URL: https://famcenter.at.ua/publ/statti/statti/sindrom_vidkladenogo_zhittja/9-1-0-89
3. 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.
4. Синдром відкладеного життя: рекомендації як почати жити. URL: <https://holdyou.net/news/sindrom-otlozhenoy-zhizni>
5. 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.