

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.944.4

*Яна Володимирівна Амурова, Ph.D. з психології, доц. каф.
(ORCID 0000-0002-3486-1138)*

*Марина Анатоліївна Момот, ст. викл. каф. (ORCID 0000-0002-8065-7058)
Національний університет цивільного захисту України*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті представлено комплексний феноменологічний аналіз чинників формування синдрому відкладеного життя в умовах воєнного стану. Розкрито сутність синдрому відкладеного життя як складного багатокomпонентного психологічного феномену, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти та виявляється у формуванні специфічної життєвої установки, за якої реалізація значущих життєвих цілей і планів систематично відкладається на майбутнє. Обґрунтовано, що в умовах соціальної нестабільності, невизначеності майбутнього та тривалого стресу, спричиненого воєнними подіями, відбувається деформація часової перспективи особистості, що виявляється у домінуванні майбутнього над теперішнім та сприйнятті поточного життєвого періоду як тимчасового. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння феномену відкладеного життя та визначено основні психологічні чинники його формування, серед яких виокремлено особливості мотиваційної сфери, рівень життєстійкості, здатність до самореалізації, переживання травматичних подій, а також вплив соціально-економічних і соціокультурних умов. Встановлено, що вимушене переміщення населення, як у межах країни, так і за кордон, виступає важливим контекстуальним фактором, який ускладнює процес життєвого планування, сприяє формуванню відчуття невизначеності та зумовлює відтермінування прийняття життєво важливих рішень. У статті засвідчено, що синдром відкладеного життя в умовах воєнного стану може виконувати амбівалентну функцію: з одного боку, виступає як психологічний механізм адаптації до кризових обставин, знижуючи рівень тривожності через відкладання активних дій, а з іншого – перешкоджає повноцінній самореалізації особистості, сприяючи виникненню фрустрації, внутрішнього конфлікту та незадоволеності теперішнім життям. Особливу увагу приділено аналізу ролі життєвої перспективи у формуванні цього феномену, а також впливу соціальних трансформацій на життєві стратегії особистості. Зазначено, що подолання проявів синдрому відкладеного життя пов'язане з актуалізацією особистісних ресурсів, розвитком життєстійкості, відповідальності за власне життя та здатності до усвідомленого конструювання майбутнього. Отримані результати мають теоретичне значення для розвитку кризової психології та можуть бути використані у практиці психологічної допомоги особам, які перебувають у складних життєвих обставинах в умовах воєнного стану.

Ключові слова: синдром відкладеного життя, втрата, воєнний стан, адаптація, прокрастинація, травматичний досвід, життєва перспектива, життєстійкість..

Вступ. Сучасні соціально-психологічні умови, зумовлені повномасштабною війною росії проти України, спричинили міграційні переміщення населення та істотні трансформації життєвих стратегій особистості. В умовах тривалої невизначеності, соціальної нестабільно-

сті та необхідності адаптації до нових обставин життєдіяльності у значної частини населення формується установка на відтермінування реалізації важливих життєвих цілей і планів. Такі тенденції безпосередньо пов'язані з проявами синдрому відкладеного життя, який характеризується сприйняттям теперішнього як тимчасового етапу та орієнтацією на майбутнє як на період, у якому стане можливим «повноцінне» життя. У результаті відбувається деформація часової перспективи особистості, зниження рівня життєвої активності та ускладнення процесу самореалізації.

Перебування у статусі біженця часто супроводжується невизначеністю щодо майбутнього, зміною життєвих планів та необхідністю перегляду життєвих орієнтирів. У таких умовах люди нерідко відкладають реалізацію важливих життєвих цілей і планів, очікуючи на стабілізацію життєвої ситуації або повернення до звичного способу життя. Подібна життєва установка пов'язана з проявами синдрому відкладеного життя, який у сучасній психологічній науці розглядається як специфічна форма сприйняття життєвої перспективи, що характеризується відкладанням значущих рішень і життєвих планів на майбутнє.

Актуальність дослідження зумовлена впливом воєнного стану на психологічний стан населення України, що проявляється у зростанні рівня невизначеності, соціальної нестабільності та трансформації життєвих стратегій особистості. За таких умов особливої уваги набуває проблема формування синдрому відкладеного життя як специфічної психологічної реакції на тривалий стрес і кризові обставини. Вивчення психологічних

чинників цього феномену має важливе значення для розуміння особливостей життєвої перспективи особистості, механізмів її адаптації до умов воєнного стану та збереження психологічного благополуччя.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблему синдрому відкладеного життя та особливостей життєвої перспективи особистості досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні науковці (К. Штайнер, Т. Титаренко, О. Буковська, В. Багрій, В. Подлівахіна, І. Черезова, М. Дворник, М. Кудінова, О. Боровець, С. Баннікова, О. Овчарук та інші). Автори розглядають психологічну сутність синдрому відкладеного життя у його взаємозв'язку із життєвими сценаріями, прокрастинацією, життєвою перспективою особистості, а також визначають психологічні та соціальні чинники формування цього синдрому.

Одним із ключових чинників формування синдрому відкладеного життя є невизначеність майбутнього. В умовах воєнного стану люди часто змушені відкладати реалізацію життєвих планів, очікуючи завершення кризової ситуації та стабілізації соціальних умов. Як зазначають О. І. Боровець та С. О. Баннікова, у період війни у багатьох людей формується установка на тимчасовість існування, що проявляється у відкладанні прийняття важливих життєвих рішень та реалізації довгострокових планів [2].

Л. П. Клевака та Ю. Л. Горбенко зазначають, що в умовах війни люди часто формують установку на тимчасовість свого існування, відкладаючи реалізацію особистих планів до завершення кризової ситуації [9]. Подібні тенденції можуть проявлятися у відкладанні створення сім'ї, зміні професійної діяльності,

реалізації освітніх або кар'єрних планів. Унаслідок цього формується специфічна життєва позиція, за якої майбутнє розглядається як період, коли стане можливим «повноцінне» життя.

Комплексний аналіз феномену відкладеного життя свідчить, що він тісно пов'язаний із проблематикою життєвого вибору та відповідальності за власну долю. Як зазначає В. О. Подлівахіна, синдром відкладеного життя можна розглядати як специфічну модель життєвої поведінки, за якої особистість постійно очікує на настання більш сприятливих умов для реалізації своїх потреб і прагнень [13]. У такій ситуації людина часто пояснює власну пасивність об'єктивними обставинами, водночас відкладаючи прийняття рішень та активні дії, що могли б сприяти досягненню життєвих цілей.

Виникнення синдрому відкладеного життя може бути пов'язане з різними психологічними чинниками, зокрема особливостями мотиваційної сфери, рівнем самореалізації, сформованістю життєвих цілей та здатністю особистості до усвідомленого планування власного майбутнього. Так, В. Н. Багрій наголошує, що важливими психологічними детермінантами цього феномену виступають внутрішні суперечності між бажаним і реальним життям, страх невдачі, невпевненість у власних можливостях та схильність до уникнення відповідальності за прийняття життєво важливих рішень [1]. У таких умовах людина часто формує стратегію відтермінування активних дій, що дозволяє тимчасово знизити рівень тривожності, але водночас перешкоджає особистісному розвитку.

Окремі дослідники пов'язують синдром відкладеного життя з феноменом прокрастинації. Прокрастинація розглядається як тенденція до відкладання виконання важливих справ,

що супроводжується усвідомленням негативних наслідків такої поведінки. У контексті життєвої перспективи прокрастинація може проявлятися у відкладанні стратегічно значущих життєвих рішень, що у свою чергу сприяє формуванню відчуття «неготовності» до реалізації власних планів. Як зазначає М. С. Дворник, прокрастинація може виступати одним із механізмів конструювання відтермінованого особистісного майбутнього, коли людина постійно відкладає реалізацію значущих життєвих цілей [6]. Прокрастинація є важливим психологічним чинником, що впливає на процес формування життєвої стратегії особистості.

Мета дослідження – на основі комплексного теоретичного аналізу наукових джерел розкрити сутність і психологічні особливості синдрому відкладеного життя, визначити специфіку його проявів в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. У дослідженні використано комплекс теоретичних методів, що забезпечили всебічний аналіз проблеми синдрому відкладеного життя в умовах воєнного стану. Зокрема, застосовано аналіз і систематизацію наукових джерел з метою узагальнення сучасних підходів до розуміння сутності зазначеного феномену та його психологічних характеристик; порівняльний аналіз – для зіставлення різних наукових позицій щодо детермінант і проявів синдрому відкладеного життя; узагальнення та систематизацію – з метою виокремлення основних психологічних особливостей його прояву в умовах воєнного стану; інтерпретаційний метод – для осмислення отриманих теоретичних положень у контексті сучасних

соціально-психологічних викликів; а також метод теоретичного моделювання, що дозволив окреслити узагальнену структуру проявів синдрому відкладеного життя в умовах невизначеності та хронічного стресу.

Синдром відкладеного життя не обмежується лише поведінковими проявами відкладання дій, а має глибший характер і пов'язаний із особливостями ціннісно-сислової сфери особистості. Зокрема, у дослідженнях життєвої перспективи особистості наголошується, що здатність людини інтегрувати минуле, теперішнє і майбутнє у цілісну систему життєвого досвіду є важливою умовою психологічного благополуччя [3]. У випадку синдрому відкладеного життя така інтеграція порушується, оскільки майбутнє починає домінувати над теперішнім, а минулий досвід може сприйматися як низка підготовчих етапів до «справжнього» життя.

Результати дослідження та їх обговорення. Однією з ключових характеристик синдрому відкладеного життя є деформація часової перспективи, яка визначає спосіб, у який особистість інтегрує минуле, теперішнє та майбутнє у своїй свідомості, а також впливає на процес планування діяльності та формування життєвих цілей. Дослідження показують, що у випадку синдрому відкладеного життя майбутнє часто набуває ідеалізованого характеру, тоді як теперішнє оцінюється як недостатньо значуще або як тимчасовий період, що потребує «переживання» до настання кращих умов [2].

Водночас деформація часової перспективи не є ізольованим

явищем, а формується під впливом ширшого контексту соціально-психологічних змін, у яких перебуває особистість. Порушення цілісності сприйняття часу супроводжується переоцінкою життєвих цінностей, зміною пріоритетів та трансформацією життєвих орієнтирів, що зумовлює необхідність адаптації до нових умов існування. Саме в цьому контексті часові зрушення у свідомості особистості набувають системного характеру та пов'язуються із загальними процесами переосмислення життєвого досвіду і майбутніх перспектив.

Тривала соціальна нестабільність може призводити до трансформації ціннісних орієнтацій та життєвих пріоритетів особистості. Так, Т. М. Титаренко зазначає, що травматичні події здатні суттєво змінювати життєві плани людини, порушуючи її уявлення про майбутнє та змушуючи переглядати власні життєві стратегії [17]. У таких умовах синдром відкладеного життя може виступати своєрідним психологічним механізмом адаптації до складних соціальних реалій. Тривале перебування у стані очікування майбутніх змін може мати негативні наслідки для особистісного розвитку людини, яка постійно відкладає реалізацію власних прагнень, ризикує втратити відчуття смислу теперішнього життя, що може супроводжуватися зниженням мотивації, появою фрустрації та внутрішнього незадоволення.

Синдром відкладеного життя розглядається через призму особливостей життєвого планування та здатності особистості до самореалізації. Формування життєвих

цілей, планів та очікувань є важливим компонентом особистісного розвитку, адже саме через них людина визначає напрям власного життєвого шляху. У випадку синдрому відкладеного життя цей процес набуває специфічного характеру: життєві цілі можуть залишатися декларативними, тоді як їх практична реалізація систематично відкладається. Унаслідок цього між бажаним і реальним життям формується розрив, що може супроводжуватися переживанням внутрішнього конфлікту.

Одним із важливих аспектів аналізу досліджуваного феномену є його зв'язок із життєвою перспективою особистості. Життєва перспектива відображає систему уявлень людини про власне майбутнє, а також очікування щодо можливостей досягнення значущих життєвих цілей. Як зазначає О. О. Буковська, у кризові періоди життєва перспектива особистості може зазнавати істотних змін, що проявляється у зниженні визначеності майбутнього, посиленні тривожності та переорієнтації життєвих пріоритетів [3]. За таких умов людина може почати сприймати теперішній період життя як тимчасовий, що сприяє формуванню установки на відкладання реалізації важливих життєвих планів.

Травматичні події можуть суттєво впливати на психологічний стан людини, знижувати відчуття контролю над життєвими обставинами та змінювати систему життєвих цінностей. У таких випадках людина може втрачати здатність до довгострокового планування та зосереджуватися на очікуванні стабілізації життєвої ситуації [17].

Дослідження психологічного стану населення в умовах соціальних криз також свідчать про те, що тривале перебування у стані невизначеності може формувати у людей відчуття тимчасовості власного життя. Як зазначає М. М. Слюсаревський, масштабні суспільні потрясіння здатні суттєво змінювати соціально-психологічний стан суспільства, впливаючи на систему цінностей, життєві орієнтації та поведінкові стратегії людей [8]. У таких умовах установка на відкладання важливих життєвих рішень може набувати масового характеру.

У сучасних психологічних дослідженнях синдром відкладеного життя дедалі частіше аналізується не лише як індивідуально-психологічна проблема, а й як соціально зумовлений феномен, що формується під впливом суспільних трансформацій та кризових явищ. Науковці зазначають, що життєві стратегії особистості значною мірою залежать від соціального контексту, у якому вона перебуває, а також від умов, що визначають можливості реалізації її життєвих планів. У цьому контексті важливого значення набувають дослідження соціально-психологічних процесів, які відбуваються у суспільстві в умовах соціальної нестабільності, зокрема у періоди воєнних конфліктів та масштабних суспільних змін.

Подібні висновки простежуються і в дослідженнях психологічного стану внутрішньо переміщених осіб. Науковці підкреслюють, що вимушена зміна місця проживання, втрата звичного соціального середовища та необхідність адаптації до нових умов життя можуть призводити до

виникнення відчуття тимчасовості існування. Так, Н. М. Григоренко та Н. М. Савельєва зазначають, що внутрішньо переміщені особи часто стикаються з труднощами соціально-психологічної адаптації, що може впливати на їхні життєві плани та очікування щодо майбутнього [5].

Проблема життєвої перспективи тісно пов'язана з питаннями психічного та психологічного здоров'я особистості. Дослідження показують, що тривале перебування у стані невизначеності може негативно впливати на психоемоційний стан людини. Зокрема, Л. М. Карамушка та Т. В. Карамушка у своїх дослідженнях підкреслюють, що психічне здоров'я осіб, які переживають наслідки воєнних подій, значною мірою залежить від їхньої здатності адаптуватися до нових умов життя та відновлювати життєві перспективи [8]. Тривале перебування у кризовому стані може призводити до формування відчуття безсилля та втрати контролю над життєвими обставинами. Подібні переживання можуть сприяти формуванню установки на очікування майбутніх змін замість активного впливу на власне життя.

Переживання воєнних подій та їхніх наслідків може суттєво змінювати психологічний стан людини, впливати на її життєві цілі та систему цінностей. Зокрема, О. Завгородня та О. Краєва зазначають, що особи, які зазнали впливу воєнних подій, часто стикаються з різноманітними психологічними труднощами, серед яких важливе місце займає невизначеність майбутнього та необхідність перегляду життєвих планів [7]. У таких умовах людина може відчувати

труднощі у плануванні власного життя, що створює передумови для формування установки на відкладання важливих життєвих рішень.

Окремі дослідження безпосередньо присвячені аналізу синдрому відкладеного життя у контексті сучасних соціальних умов. Так, І. О. Черезова розглядає синдром відкладеного життя як психологічний феномен, який проявляється у специфічному сприйнятті життєвого часу, коли людина розглядає теперішній період як підготовчий етап до майбутнього «справжнього життя» [18]. У цьому випадку реалізація значущих життєвих цілей переноситься на майбутнє, що може призводити до відчуття незадоволеності теперішнім життям. Подібну позицію висловлює і В. А. Овчарук, яка зазначає, що синдром відкладеного життя може проявлятися у формі стійкої життєвої установки, за якої людина відкладає важливі рішення та очікує на настання сприятливих умов для реалізації своїх планів [12]. У дослідженнях також підкреслюється, що в умовах воєнного стану цей феномен може посилюватися через загальну соціальну нестабільність та невизначеність майбутнього.

Подолання синдрому відкладеного життя пов'язане з активізацією особистісних ресурсів та формуванням здатності до усвідомленого конструювання власного життєвого шляху. У цьому контексті важливе значення має розвиток життєстійкості, відповідальності за власні рішення та здатності до самореалізації. Як зазначають Е. Михлюк та І. Логовський, життєстійкість виступає важливим психологічним ресурсом, який допомагає людині

адаптуватися до складних життєвих обставин та відновлювати життєві перспективи після пережитих кризових подій [11].

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про те, що синдром відкладеного життя формується під впливом як індивідуально-психологічних, так і соціальних чинників. До таких чинників належать особливості життєвої перспективи, рівень мотивації до самореалізації, переживання кризових подій, а також соціально-економічні умови життя. Усі ці фактори можуть взаємодіяти між собою, формуючи специфічну життєву установку, за якої людина відкладає реалізацію власних життєвих планів на майбутнє.

Переживання травматичних подій, зумовлених війною, може мати довготривалий вплив на психічний стан людини. Зокрема, Т. М. Титаренко зазначає, що пережиті травматичні події можуть спричинити психологічні реакції, пов'язані з підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю та труднощами у відновленні відчуття безпеки [17]. У поєднанні з процесом адаптації до нових соціальних умов це може створювати додаткові психологічні труднощі для вимушених мігрантів.

Дослідження психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб та біженців свідчать, що адаптаційний процес часто супроводжується значними психо-емоційними труднощами. Зокрема, М. Кудінова та Д. Кожанова зазначають, що люди, які були змушені залишити своє місце проживання через воєнні події, можуть переживати підвищений рівень тривожності, емоційну нестабільність, почуття невпевненості

у майбутньому та труднощі у плануванні життєвих перспектив [10]. Подібні переживання пов'язані з втратою звичних життєвих орієнтирів та необхідністю пристосування до нових соціальних умов.

Формування синдрому відкладеного життя може бути пов'язане з переживанням травматичних подій, які супроводжують вимушену міграцію. Втрата дому, розрив соціальних зв'язків, необхідність адаптації до нових умов життя та переживання небезпечних подій можуть впливати на психологічний стан людини та її здатність до довгострокового планування. У таких умовах людина може формувати установку на очікування стабілізації життєвої ситуації, відкладаючи реалізацію важливих життєвих рішень. Для українських біженців, які перебувають за межами країни, ці чинники набувають особливої актуальності, оскільки вимушена міграція супроводжується значними змінами життєвого середовища, необхідністю адаптації до нових умов життя та переживанням наслідків травматичних подій.

Важливим чинником формування синдрому відкладеного життя є особистісні особливості людини, зокрема рівень життєстійкості, мотивації до самореалізації та здатність до подолання життєвих труднощів. Люди з вищим рівнем життєстійкості та внутрішніх ресурсів легше адаптуються до нових умов життя та активніше реалізують свої життєві цілі навіть у складних обставинах [16]. Натомість недостатній рівень психологічних ресурсів може сприяти формуванню пасивної життєвої позиції та установки на очікування змін у майбутньому. Формування синдрому

відкладеного життя у вимушених мігрантів може бути зумовлене сукупністю різних чинників, які взаємодіють між собою та впливають на життєві орієнтації особистості. Для більш ґрунтовного аналізу цього феномену доцільно розглядати зазначені чинники у декількох взаємопов'язаних групах: соціально-економічні, соціокультурні, психологічні та індивідуально-особистісні.

До соціально-економічних чинників синдрому відкладеного життя належать обставини, пов'язані зі зміною життєвого середовища, умов праці та матеріального становища людей, які були змушені залишити свою країну. У процесі вимушеної міграції люди часто стикаються з труднощами працевлаштування, необхідністю підтвердження професійної кваліфікації або обмеженими можливостями для професійної реалізації. Подібні обставини можуть призводити до втрати звичного соціального статусу та змушувати людину тимчасово відкладати реалізацію своїх професійних і життєвих планів. Подібні труднощі можуть негативно впливати на життєві перспективи вимушених мігрантів та їхню мотивацію до активної самореалізації.

Не менш важливу роль відіграють психологічні чинники, які пов'язані з переживанням травматичних подій війни та вимушеної міграції. Втрата дому, розрив соціальних зв'язків, переживання небезпечних подій та невизначеність майбутнього можуть викликати підвищений рівень тривожності, емоційної напруги та психологічного виснаження. Дослідження свідчать, що переживання подібних подій може впливати на здатність людини

планувати своє майбутнє та реалізовувати життєві цілі. Як зазначають Л. М. Карамушка та Т. В. Карамушка, психоемоційний стан людей, які пережили наслідки воєнних подій, значною мірою залежить від їхньої здатності адаптуватися до нових умов життя та відновлювати життєві перспективи [8].

Висновки. Формування синдрому відкладеного життя в умовах воєнного стану є результатом складної взаємодії соціальних, психологічних та індивідуально-особистісних чинників. Сукупність цих чинників впливає на життєві орієнтації людини та сприяти формуванню установки на відкладання реалізації життєвих планів на майбутнє. Вимушена міграція створює умови, у яких людина змушена адаптуватися до нових життєвих обставин, що може призводити до тимчасового відкладання реалізації життєвих цілей та формування установки на очікування стабілізації життєвої ситуації. Формування синдрому відкладеного життя серед українських біженців за кордоном зумовлене поєднанням різних чинників, серед яких важливе місце займають соціальні обставини, переживання кризових подій, труднощі адаптації до нового середовища та особливості життєвої перспективи особистості.

Синдром відкладеного життя може виконувати амбівалентну функцію: виступати як психологічний механізм адаптації до кризових умов, знижуючи рівень тривожності через відтермінування значущих рішень, але разом з тим – вповільнювати процес особистісної самореалізації, спричиняючи зниження мотивації,

фрустрацію та незадоволеність теперішнім життям. Ключову роль у подоланні проявів синдрому відкладеного життя відіграють особистісні ресурси, зокрема життєстійкість, здатність до усвідомленого конструювання життєвої перспективи та відповідальність за прийняття життєвих рішень.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в емпіричному вивченні особливостей прояву синдрому відкладеного життя у різних категорій населення, а також у розробці психокорекційних програм, спрямованих на актуалізацію життєвих ресурсів особистості в умовах воєнного стану.

Література

1. Багрий В. Н. Психологічні детермінанти «синдрому відкладеного життя». Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. мат. IV Всеукр. наук.-практ. конф. Львів, 2020. С. 10-14.

2. Боровець О. І., Баннікова С. О. Формування «синдрому відкладеного життя» в умовах війни. Психологія та соціальна робота. 2024. Вип. 2(60). С. 7-19. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.65>

3. Буковська О. О. Психологічний аналіз життєвої перспективи особистості у кризовий період. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки, 2015. 126 (1). С. 17-21.

4. Голотенко А. Особливості психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Соціальна робота. №1 (3). 2018. С. 6-10. <https://doi.org/10.17721/2616-7786%202018/3-1/1>

5. Григоренко І. О., Савельєва Н. М. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в сучасних умовах : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2017. 100 с.

6. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.

7. Завгородня О., Краєва, О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. Вісник Національного університету оборони України, 2023. Вип. 73(3), С. 73-82. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-73-82>

8. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. №2 (26). С. 62-74. <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>

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

10. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб : теоретичний аналіз проблеми. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. Випуск 2(63), 2024. С. 17-24. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.2>

11. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2024. №1(7). С. 105-117. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.1.8>

12. Овчарук В. А. Психологічні особливості синдрому відкладеного життя у жінок в умовах воєнного стану. Сучасна психологія: виклики та перспективи : зб. матеріалів Всеукраїн. наук.-практ. конф. присвяч. Всесвітньому дню психічного здоров'я / за заг. ред. М. Р. Аракеяна. Одеса, 2025. С. 142-144.

13. Подлівахіна В. О. Синдром відкладеного життя: теоретичне обґрунтування моделі. Габітус. 2024. Вип. 66. С. 383-387. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.65>

14. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб: Закон України від 20 жовтня 2014 року №1706-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> (дата звернення 17.04.2026).

15. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення : нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України. 2022. № 4(1). С. 1-11. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>

16. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / Т. М. Титаренко та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

17. 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.

18. Черезова І. О. Синдром відкладеного життя як феномен психічного життя людини в умовах війни: мат. міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Запоріжжя. 2023. С. 252-254.

Yana Amurova, Ph.D. in Psychology, Associate Professor of the Department

Maryna Momot, Senior Lecturer of the Department

National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)

PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE FORMATION OF DEFERRED LIFE SYNDROME UNDER MARTIAL LAW CONDITIONS

The article presents a comprehensive phenomenological analysis of the factors contributing to the formation of deferred life syndrome under conditions of martial law. The essence of deferred life syndrome is revealed as a complex, multifaceted psychological phenomenon that integrates cognitive, emotional, and behavioral components and manifests in the formation of a specific life attitude in which the realization of significant life goals and plans is systematically postponed to the future. It is substantiated that under conditions of social instability, uncertainty about the future, and prolonged stress caused by wartime events, a deformation of the individual's time perspective occurs, which is expressed in the dominance of the future over the present and the perception of the current life period as temporary. Contemporary scientific approaches to understanding the phenomenon of deferred life syndrome are analyzed, and the main psychological factors of its formation are identified, including characteristics of the motivational sphere, the level of resilience, the capacity for self-realization, the experience of traumatic events, as well as the influence of socio-economic and sociocultural conditions. It is established that forced displacement of the population, both within the country and abroad, serves as a significant contextual factor that complicates life planning, contributes to a sense of uncertainty, and leads to the postponement of important life decisions. The study demonstrates that deferred life syndrome under conditions of martial law may perform an ambivalent function: on the one hand, it acts as a psychological mechanism of adaptation to crisis circumstances by reducing anxiety through the postponement of active behavior; on the other hand, it hinders full self-realization, contributing to frustration, internal conflict, and dissatisfaction with present life. Particular attention is paid to the role of life perspective in the

formation of this phenomenon, as well as to the impact of social transformations on individual life strategies. It is emphasized that overcoming the manifestations of deferred life syndrome is associated with the activation of personal resources, the development of resilience, responsibility for one's own life, and the ability for conscious construction of the future. The obtained results have theoretical significance for the development of crisis psychology and may be applied in psychological support practices for individuals experiencing difficult life circumstances under conditions of martial law.

Keywords: deferred life syndrome, loss, martial law, adaptation, procrastination, traumatic experience, life perspective, resilience.

References

1. Bahrii, V. N. (2020). Psykholohichni determinanty «syndromu vidkladenoho zhyttia» [Psychological determinants of the “deferred life syndrome”]. In *Psykhične zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi: proceedings of the IV All-Ukrainian scientific and practical conference* (pp. 10–14). Lviv. [in Ukrainian].
2. Borovets, O. I., & Bannikova, S. O. (2024). Formuvannia «syndromu vidkladenoho zhyttia» v umovakh viiny [Formation of the “deferred life syndrome” under wartime conditions]. *Psykholohiia ta sotsialna robota*, 2(60), 7–19. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.6.65> [in Ukrainian].
3. Bukovska, O. O. (2015). Psykholohichni analiz zhyttievoi perspektyvy osobystosti u kryzovyi period [Psychological analysis of the life perspective of an individual during a crisis period]. *Visnyk Chernihivskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu. Seriia: Psykholohichni nauky*, 126(1), 17–21. [in Ukrainian].
4. Holotenko, A. (2018). Osoblyvosti psykhosotsialnoho blahopoluchchia vnutrishno peremishchenykh osib [Features of psychosocial well-being of internally displaced persons]. *Sotsialna robota*, 1(3), 6–10. <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2018/3-1/1> [in Ukrainian].
5. Hryhorenko, I. O., & Savelieva, N. M. (2017). Sotsialna robota z vnutrishno peremishchenymy osobamy v suchasnykh umovakh [Social work with internally displaced persons in modern conditions]. Poltava: PNPU. [in Ukrainian].
6. Dvornyk, M. S. (2018). Prokrastynatsiia v konstruiuvanni osobystisnoho maibutnoho [Procrastination in constructing the personal future]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. [in Ukrainian].
7. Zavorodnia, O., & Kraieva, O. (2023). Psykholohichni problemy osib, vymusheno peremishchenykh vnaslidok rosiiskoi ahresii [Psychological problems of persons forcibly displaced as a result of Russian aggression]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 73(3), 73–82. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-73-82> [in Ukrainian].
8. Karamushka, L. M., & Karamushka, T. V. (2022). Empiryčne doslidzhennia osoblyvostei psykhichnoho zdorovia vymushenykh «vnutrishnikh» pereselentsiv v umovakh viiny [Empirical study of the peculiarities of mental health of forcibly displaced “internal” migrants in wartime conditions]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 2(26), 62–74. <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6> [in Ukrainian].
9. Klevaka, L. P., & Horbenko, Yu. L. (2022). Syndrom vidkladenoho zhyttia u stresovykh umovakh viiny [Deferred life syndrome in stressful wartime conditions]. In *Psykholoho-pedahohichni koordynaty rozvytku osobystosti: proceedings of the III International scientific and practical conference* (pp. 105–109). Poltava: National University named after Yurii Kondratiuk. [in Ukrainian].
10. Kudinova, M., & Kozhanova, D. (2024). Psykholohichni osoblyvosti vnutrishno peremishchenykh osib:

teoretychnyi analiz problemy [Psychological characteristics of internally displaced persons: theoretical analysis of the problem]. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia*, 2(63), 17–24. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.2> [in Ukrainian].

11. Mykhliuk, E., & Lohovskyi, I. (2024). Psykholohichni osoblyvosti zhyttestiikosti vnutrishno peremishchenykh osib [Psychological features of resilience of internally displaced persons]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 1(7), 105–117. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.1.8> [in Ukrainian].

12. Ovcharuk, V. A. (2025). Psykholohichni osoblyvosti syndromu vidkladenoho zhyttia u zhinok v umovakh voiennoho stanu [Psychological features of the deferred life syndrome in women under martial law]. In M. R. Arakelian (Ed.), *Suchasna psykholohiia: vyklyky ta perspektyvy: proceedings of the All-Ukrainian scientific and practical conference dedicated to World Mental Health Day* (pp. 142–144). Odesa. [in Ukrainian].

13. Podlivakhina, V. O. (2024). Syndrom vidkladenoho zhyttia: teoretychne obgruntuvannia modeli [Deferred life syndrome: theoretical substantiation of the model]. *Habitus*, 66, 383–387. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.65> [in Ukrainian].

14. Pro zabezpechennia prav i svobod vnutrishno peremishchenykh osib: Zakon Ukrainy vid 20 zhovtnia 2014 roku №1706-VII [On ensuring the rights and

freedoms of internally displaced persons: Law of Ukraine dated October 20, 2014, No. 1706-VII]. Retrieved April 17, 2026, from Verkhovna Rada of Ukraine [in Ukrainian].

15. Sliusarevskiy, M. M. (2022). Sotsialno-psykholohichni stan ukrainskoho suspilstva v umovakh povnomasshtabnoho rosiiskoho vtorhnennia: nahalni vyklyky i vidpovidi [Socio-psychological state of Ukrainian society under conditions of full-scale Russian invasion: urgent challenges and responses]. *Visnyk NAPN Ukrainy*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124> [in Ukrainian].

16. Tytarenko, T. M. (Ed.). (2019). Sotsialno-psykholohichni tekhnolohii vidnovlennia osobystosti pislia travmatychnykh podii [Socio-psychological technologies for personality recovery after traumatic events]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. [in Ukrainian].

17. Tytarenko, T. M. (2017). Osobystist pered vyklykamy viiny: psykholohichni naslidky travmatyzatsii [Personality facing the challenges of war: psychological consequences of traumatization]. *Problemy politychnoi psykholohii*, 5(19), 3–10. Kyiv: Milenium. [in Ukrainian].

18. Cherezova, I. O. (2023). Syndrom vidkladenoho zhyttia yak fenomen psykhhichnoho zhyttia liudyny v umovakh viiny [Deferred life syndrome as a phenomenon of human mental life in wartime conditions]. In proceedings of the International scientific and practical Internet conference (pp. 252–254). Zaporizhzhia. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 15.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026