

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СИНДРОМУ «ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ» В ЖІНОК

Хараджи М. В.

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0003-0454-7620

Галяс Н. Є.

здобувач вищої освіти
Університету Григорія Сковороди в Переяславі

У статті наведено результати дослідження проблеми синдрому «відкладеного життя» в жінок. Це поширений психологічний феномен, коли важливі цілі, мрії та бажання відкладаються на невизначене «потім», зазвичай із поясненням «ще не час» або «спочатку треба щось змінити в собі чи житті». Він відрізняється від звичайної прокрастинації тим, що стосується не окремих завдань, а цілого способу життя. Для жінок ця проблема часто поглиблюється під впливом культурних і соціальних сценаріїв: очікування створення сім'ї до певного віку, догляду за дітьми та батьками, відповідності стандартам краси й «жіночності», а також необхідності поєднувати кілька соціальних ролей одночасно. Додатковими чинниками стають перфекціонізм, страх критики, залежність від чужої оцінки, економічна нестабільність, досвід насильства чи травм. Синдром «відкладеного життя» може перетворитися на стратегію поведінки жінки, коли відкладання життя стає звичним способом ухвалення рішень. Особливо небезпечно те, що синдром «відкладеного життя» непомітно позбавляє жінку відчуття особистої агентності – здатності впливати на своє життя тут і зараз. Відкладання життя на невизначений строк значно знижує якість життя, може призводити до емоційного вигорання, депресії, втрати сенсу життя. Іноді жінки відкладають на майбутнє – навчання, заняття спортом та навіть медичні обстеження, що може призвести до серйозних проблем у майбутньому. Подолання цього стану вимагає роботи з власними переконаннями, навчання жити в теперішньому моменті, формування звички робити маленькі, але регулярні кроки до бажаного, навіть якщо обставини ще далекі від ідеальних. Підтримка психолога, групи однодумців або кола близьких людей може стати важливим ресурсом для відновлення внутрішньої свободи та активного, повноцінного життя жінки.

Ключові слова: синдром «відкладеного життя», жінки, психологічний стан, дослідження проблеми, концептуальні підходи.

Kharadzhy M. V., Halias N. Ye. Research into the women's problem of "delay in life" syndrome

The article presents the results of a study of the problem of the "postponed life" syndrome in women. This is a common psychological phenomenon, when important goals, dreams and desires are postponed for an indefinite "later", usually with the explanation "it's not time yet" or "first you need to change something in yourself or your life". It differs from ordinary procrastination in that it concerns not individual tasks, but an entire lifestyle. For women, this problem is often exacerbated by the influence of cultural and social scenarios: the expectation of starting a family by a certain age, caring for children and parents, meeting standards of beauty and "femininity", as well as the need to combine several social roles at the same time. Additional factors are perfectionism, fear of criticism, dependence on other people's evaluation, economic instability, experience of violence or trauma. The "postponed life" syndrome can turn into a woman's behavioral strategy when postponing life becomes a habitual way of making decisions. What is especially dangerous is that the "postponed life" syndrome imperceptibly deprives a woman of a sense of personal agency – the ability to influence her life here and now. Postponing life for an indefinite period significantly reduces the quality of life, can lead to emotional burnout, depression, and loss of meaning in life. Sometimes women postpone studies, sports, and even medical examinations for the future, which can lead to serious problems in the future. Overcoming this condition requires working with one's own beliefs, learning to live in the present moment, and forming the habit of taking small but regular steps towards what is desired, even if circumstances are still far from ideal. The support of a psychologist, a group of like-minded people, or a circle of close people can become an important resource for restoring inner freedom and an active, fulfilling life for a woman.

Keywords: "delayed life" syndrome, women, psychological state, problem research, conceptual approaches.

Вступ. Синдром «відкладеного життя» є актуальною проблемою сучасного суспільства загалом, оскільки багато людей відкладають реалізацію своїх мрій, бажань та навіть базових потреб на невизначене «краще майбутнє». Це явище має значний вплив на якість життя, психологічний стан та соціальну активність людей. Соціумом людям нав'язуються певні сценарії життя – наприклад, що потрібно спочатку досягти кар'єрного успіху, забезпечити стабільність, а потім уже дозволяти собі відпочинок, подорожі чи сімейне щастя.

Для жінок ця проблема особливо актуальна через соціальні установки, гендерні стереотипи та високий рівень відповідальності, який на них покладається. Вивчення особистісних стратегій подолання цього синдрому є важливим як на рівні індивідуального розвитку, так і для суспільства загалом. Чому ця проблема актуальна саме для жінок? У суспільстві присутні гендерні стереотипи: у багатьох культурах жінкам нав'язується думка, що їхня головна місія – створення сім'ї, а самореалізація повинна чекати. Через перфекціонізм та соціальні очікування: жінки часто відкладають кар'єру, особисті бажання та навіть турботу про здоров'я, намагаючись відповідати очікуванням суспільства. Подвійне навантаження: жінки іноді з власної ініціативи або вимушено поєднують роботу, сімейні обов'язки і догляд за дітьми. Це може змусити жінку відкладати свої мрії «до кращих часів». Страх змін: через низьку самооцінку чи відсутність підтримки багато жінок не наважуються почати щось нове. Жінки часто відкладають самореалізацію, чекаючи «ідеальних умов» – стабільної роботи, підтримки партнера або кращих можливостей. Це може гальмувати професійний розвиток й обмежувати потенціал [4].

Відкладання життя на невизначений строк значно знижує якість життя, може призводити до емоційного вигорання, депресії, втрати сенсу життя. Іноді люди відкладають на майбутнє – навчання, заняття спортом та навіть медичні обстеження, що може призвести до серйозних проблем у майбутньому [1].

Актуальність дослідження проблеми синдрому «відкладеного життя» в жінок особливо важлива зараз, в умовах воєнних дій на тери-

торії України. Війна суттєво змінює психологічний стан жінок: поки чоловіки захищають нашу країну на плечі жінок лягає велика відповідальність, посилюючи почуття невизначеності та тривоги щодо майбутнього. У таких умовах синдром «відкладеного життя» стає ще більш поширеним, оскільки багато жінок зараз відкладають особисті плани, кар'єру, освіту, сімейне життя та навіть базові радощі до завершення війни. Це робить дослідження цієї проблеми вкрай актуальним.

Австрійський психіатр та невролог, засновник логотерапії Віктор Франкл розглядав проблему синдрому «відкладеного життя» як відкладання дій з причини екзистенційного вакууму – стану, коли людина втрачає сенс життя та відчуває внутрішню порожнечу. Американський психіатр та психотерапевт Ірвін Ялом також досліджував проблему відкладання життя як аспект екзистенційної кризи, коли індивід уникає сприйняття відповідальності за своє життя та рішення. Абрахам Маслоу і Карл Роджерс розглядають актуалізацію потенціалу як важливий аспект щасливого й повноцінного життя. Мартін Селігман досліджував, як відпрацювання досягнення цілей може вплинути на загальне відчуття задоволеності життям. Кризовий психолог Андрій Фоменко зазначає, що синдром «відкладеного життя» є проявом невротизму, коли людина відмовляє собі в задоволеннях, очікуючи на «слухний час». Він підкреслює, що війна загострює цей синдром, оскільки багато хто відкладає життя на «після війни». Психологиня та арттерапевтка Наталія Лазун пояснює, що синдром «відкладеного життя» проявляється в очікуванні кращих часів, коли людина відкладає свої бажання та потреби на майбутнє, вважаючи теперішнє життя «несправжнім». З огляду на наведені дослідження, великий інтерес викликає дослідження проблеми синдрому «відкладеного життя» саме в жінок у наш час [2].

Методи та методики дослідження. У процесі наукового дослідження використано методи аналізу, синтезу, систематизації та узагальнення.

Результати. Синдром «відкладеного життя» – це психологічний стан, за якого людина відкладає реалізацію своїх планів,

мрій, дій на майбутнє, вважаючи, що «справжнє життя» почнеться пізніше, настануть більш сприятливі умови, ситуація зміниться, а зараз відбувається лише підготовка до тієї миті, коли життя почнеться і захопить у свою чарівну подорож. Це може стосуватися глобальних життєвих подій (вийти заміж, розлучитися, змінити роботу, здобути освіту, переїзд), так і повсякденних рутинних справ (прибирання, турбота про тіло, дзвінок другу, прогулянка, перегляд цікавого фільму, покупка нового плаття, написання дипломної роботи та багато іншого). Синдром «відкладеного життя» у жінок – це поширений психологічний феномен. Він відрізняється від звичайної прокрастинації тим, що стосується не окремих завдань, а цілого способу життя. Для жінок ця проблема часто поглиблюється під впливом культурних і соціальних сценаріїв: очікування створення сім'ї до певного віку, догляду за дітьми та батьками, відповідності стандартам краси та «жіночності», а також необхідності поєднувати кілька соціальних ролей одночасно. Додатковими чинниками стають перфекціонізм, страх критики, залежність від чужої оцінки, економічна нестабільність, травматичний досвід [7].

При цьому слід зазначити основні концептуальні підходи до вивчення синдрому «відкладеного життя»: екзистенційний, когнітивно-поведінковий, психоаналітичний, гуманістичний, соціально-психологічний, нейропсихологічний. Розглянемо більш детально кожен з них [2].

Екзистенційний підхід пояснює синдром «відкладеного життя» через страх відповідальності, невизначеності та усвідомлення кінцевості життя. Людина уникає ухвалення важливих рішень і живе в «очікуванні» кращих умов. Ключова ідея: синдром «відкладеного життя» розглядається як втеча від відповідальності за власне життя та страх перед ухваленням рішень. Людина уникає активного життя через екзистенційну тривогу, невизначеність і страх смерті. Відкладання життя може бути результатом недостатнього усвідомлення сенсу існування та кризи ідентичності.

Когнітивно-поведінковий підхід розглядає синдром «відкладеного життя» як наслідок

негативних автоматичних думок і деструктивних когнітивних схем. Людина переконана, що «зараз не час», «я ще не готовий» або «я не заслуговую на щастя». Наприклад, людина відкладає подорожі або хобі, бо вважає, що спочатку треба заробити «достатньо» грошей. Подолання проблематики відбувається через зміну мисленнєвих установок через когнітивну реструктуризацію, техніки експозиції та формування адаптивної поведінки [2].

Психоаналітичний підхід, автором якого є Зигмунд Фройд, пояснює синдром «відкладеного життя» як прояв внутрішнього конфлікту між структурами психіки: Воно, Я і над-Я. У людей із синдромом «відкладеного життя» Над-Я є надмірно суворим і критичним. Воно уособлює внутрішній голос батьків, соціальних норм і моралей, які постійно вимагають, що треба трішки потерпіти, конфлікти, страхи та дитячі травми. Воно прагне до задоволення тут і зараз, але під тиском суворого Над-Я ці бажання витісняються в підсвідомість. У результаті замість дій людина фантазує про майбутнє. Я – структура, що повинна врівноважити бажання Воно і вимоги Над-Я, але якщо бажання і вимоги перебувають у глибокому конфлікті, Я вдається до захисних механізмів психіки, щоб знизити напругу.

Гуманістичний підхід. З погляду гуманістичного підходу, одним із засновників якого є Абрахам Маслоу, синдром «відкладеного життя» виникає через нереалізованість потенціалу та низьку самооцінку. Якщо людина не знає своїх справжніх цінностей, вона може жити за чужими сценаріями. Важливу роль відіграє дефіцит самоповаги та автономії [2].

Соціально-психологічний підхід пояснює, що синдром «відкладеного життя» формується під впливом соціокультурних норм й очікувань. Суспільство нав'язує сценарії «правильного життя» (наприклад, «спочатку треба заробити гроші, а потім приділяти увагу хобі»).

Нейропсихологічний підхід. Ключова ідея в нейропсихологічному підході в тому, що синдром «відкладеного життя» може бути наслідком особливостей роботи мозку, зокрема низького рівня дофаміну (відпові-

дального за мотивацію та задоволення). Люди з низькою активністю префронтальної кори можуть бути більш схильними до прокрастинації та нерішучості.

Отже, синдром «відкладеного життя» має комплексну природу, і його вивчення можливе з різних психологічних підходів. У реальному житті він часто поєднує когнітивні, поведінкові, емоційні та соціальні фактори [1].

Особливо страждають синдромом «відкладеного життя» саме жінки. На них, окрім власної реалізації, як особистості, ще природою покладається відповідальність за народження та виховання дітей, побутові обов'язки, сімейні зобов'язання. Історично склалося, що жінка як берегиня домашнього затишку чекає з дітьми чоловіка вдома, а чоловік у пошуках умовного «мамонта» веде і далі своє активне життя. Тож більш активну життєву позицію займає чоловік, і по мірі того, як він працює, він відповідно веде активне соціальне життя, тоді як жінка, народжуючи дитину, веде достатньо ізольований спосіб життя, тому спілкування з іншими зводиться до розмов із такими ж жінками з дітьми. Це відображається загалом на особистості, і активна соціальна роль автоматично відкладається на потім, коли дитина підросте [5].

Синдром «відкладеного життя» може перетворитися на стратегію поведінки жінки, коли відкладання життя стає звичним способом ухвалення рішень. Зазначимо декілька ключових аспектів такої поведінкової стратегії [3]:

1. Жінка фокусується на майбутньому без реальних дій у теперішньому. Вона вірить, що «справжнє життя» почнеться пізніше, а теперішній момент – лише підготовчий етап. За такого підходу жінка може роками чекати «правильного моменту», який насправді ніколи не настає.

2. Через перфекціонізм і страх помилок часто жінки відкладають ухвалення важливих рішень, тому що нема впевненості в їх ідеальному результаті. А страх невдачі змушує їх залишатися в зоні комфорту.

3. Якщо в жінки немає чітко визначених пріоритетів, вона відкладає важливі речі, тому що сама не знає, чого хоче насправді. І тоді може займатися другорядними справами, відкладаючи найважливіше.

4. Через очікування суспільства і страх засудження за «неправильні дії» жінки можуть взагалі не діяти. Краще бути непомітною, аніж зробити щось не так. Доходить до того, що вона мовчить, коли хотіла б сказати, сидить, коли хотіла б танцювати, і т. д. Виникає страх бути собою [3].

5. Несвідомо знижує свою якість життя, через те що зараз є важливіші справи, а, наприклад, сон може почекати, похід до лікаря також, елементарні радощі теж, тому не на часі. Як підсумок, жінка відчуває депресію, незадоволеність собою і відчуття, що життя проходить повз неї.

Від синдрому «відкладеного життя» можуть страждати жінки ще зі шкільних років, коли дівчинку починають змушувати діяти всупереч її волі, не поважаючи і не прислухаючись до її справжніх бажань. Дитина в такому випадку втрачає власні індивідуальні вподобання й чужі пріоритети стають сильнішими за унікальність особистості, поступово стираючи її власний шлях [4].

Деякі дослідники часто звертають увагу на помилкове уявлення про те, що прокрастинація і є синдромом «відкладеного життя». Але прокрастинація проявляється навпаки – у задоволенні потреб зараз на шкоду довгостроковим цілям. Водночас синдром «відкладеного життя» в жінки проявляється як відкладання задоволення на майбутнє, коли буде досягнуто мету. Однак ні прокрастинація, ні відкладання задоволення від життя не допомагають їй досягати повноцінного наповненого сенсом життя. Адже для повноцінного життя важливі як глобальні цілі, так і маленькі радощі на шляху до реалізації мети [6].

Для жінки такі важливі поняття, як догляд за собою, за своєю красою, може відкладатися на майбутнє тому що зараз не на часі. Вдягнути красиве плаття тільки з важливого приводу, доглядати за собою тільки, якщо йдеш на роботу, їсти з красивого посуду тільки з гостями, манікюр робити, якщо цього потребує робота – тобто суспільство. Жінка часто або відкладає народження дітей задля успіху в кар'єрі, або власну реалізацію заради дітей. Але і народження дітей, і соціальна реалізація є частиною життя. Жінки часто пов'язують

щастя з досягненням певних життєвих етапів: здобуття освіти, заміжжя, народження дітей, кар'єрного успіху. Наприклад: «Ось народжу дитину – і тоді почну жити для себе» [1]. Суспільство диктує стандарти «успішної жінки», що змушує багатьох відкладати власні бажання, щоб відповідати цим очікуванням. Багато жінок бояться зробити помилку або не відповідати ідеалу, тому відкладають дії, чекаючи «кращого часу». Через відсутність внутрішньої ясності, постійне орієнтування на зовнішні цілі, жінки можуть втратити зв'язок із власними потребами та бажаннями, що призводить до емоційного виснаження. Багато жінок несвідомо пов'язують «дозвіл жити» з досягненням певних умов: ідеальної фігури, фінансової незалежності, стабільних стосунків, закінчення війни чи вирішення всіх проблем близьких. У результаті життя ніби «заморожується»: відкладається подорож, зміна професії, початок власної справи, розвиток хобі або навіть турбота про здоров'я. Це призводить до хронічного відчуття незадоволеності, втрати часу, зниження самооцінки, зростання тривожності й депресивних настроїв [4].

Особливо небезпечно те, що синдром «відкладеного життя» непомітно позбавляє жінку відчуття особистої агентності – здатності впливати на своє життя тут і зараз. Подолання цього стану вимагає роботи з власними переконаннями, навчання жити в теперішньому моменті, формування звички робити маленькі, але регулярні кроки до бажаного, навіть якщо обставини ще далекі від ідеальних. Підтримка психолога, групи однодумців або кола близьких людей може стати важливим ресурсом для

відновлення внутрішньої свободи та активного, повноцінного життя жінки [1].

Висновки. Синдром «відкладеного життя» у жінок – це поширений психологічний феномен, коли важливі цілі, мрії та бажання відкладаються на невизначене «потім», зазвичай із поясненням «ще не час» або «спочатку треба щось змінити в собі чи житті». Він відрізняється від звичайної прокрастинації тим, що стосується не окремих завдань, а цілого способу життя. Для жінок ця проблема часто поглиблюється під впливом культурних і соціальних сценаріїв: очікування створення сім'ї до певного віку, догляду за дітьми та батьками, відповідності стандартам краси та «жіночності», а також необхідності поєднувати кілька соціальних ролей одночасно. Додатковими чинниками стають перфекціонізм, страх критики, залежність від чужої оцінки, економічна нестабільність, досвід насильства чи травм.

Синдром «відкладеного життя» може перетворитися на стратегію поведінки жінки, коли відкладання життя стає звичним способом ухвалення рішень. Особливо небезпечно те, що синдром «відкладеного життя» непомітно позбавляє жінку відчуття особистої агентності – здатності впливати на своє життя тут і зараз. Подолання цього стану вимагає роботи з власними переконаннями, навчання жити в теперішньому моменті, формування звички робити маленькі, але регулярні кроки до бажаного, навіть якщо обставини ще далекі від ідеальних. Підтримка психолога, групи однодумців або кола близьких людей може стати важливим ресурсом для відновлення внутрішньої свободи та активного, повноцінного життя жінки.

Список використаних джерел

1. Боковець О. І., Баннікова С. О. Формування «синдрому відкладеного життя» в умовах війни. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. 2 (60). С. 7–19.
2. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
3. Клевака Л. П., Горбенко Ю. Л. Синдром відкладеного життя у стресових умовах війни. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості. *Збірник наукових матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції*. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2–3 червня 2022 р. С. 105–109.
4. Левус Н. В., Лисий Ю. Психологічні особливості жінок з різним рівнем прокрастинації. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 5. С. 97–106.
5. Михальчук Н., Славина Н., Рудзевич І. Прокрастинація як актуальна проблема сучасної психології. *Проблеми сучасної психології*. 2025. № 65. С. 129–151.

6. Оніпко З. Феномен прокрастинації в сучасній психології: теоретичні засади дослідження. *Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Психологія*. 2020. № 2(12). С. 66–71.
7. Черезова І. О. Синдром відкладеного життя як феномен психічного життя людини в умовах війни. *Матеріали міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. Запоріжжя. 20–21 квітня 2023 р. С. 252–254.

References

1. Bokovets, O.I., Bannikova, S.O. (2024) Formuvannia “syndromu vidkladenogo zhyttia” v umovakh viiny [Formation of the “deferred life syndrome” in wartime]. *Psykhologhiia ta sotsialna robota - Psychology and Social Work*, 2(60), 7–19. [in Ukrainian].
2. Dvornyk, M.S. (2018) Prokrastynatsiia v konstruvanni osobystisnoho maibutnoho [Procrastination in constructing personal future]. *Kropyvnytskyi: Imeks-LTD*, 120 p. [in Ukrainian].
3. Klevaka, L.P., Horbenko, Yu.L. (2022) Syndrom vidkladenogo zhyttia u stresovykh umovakh viiny [Deferred life syndrome in stress conditions of war]. *Psykhologhopedahohichni koordynaty rozvytku osobystosti - Psychological and Pedagogical Coordinates of Personality Development: Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference*, Poltava: National University named after Yuri Kondratyuk, 105–109. [in Ukrainian].
4. Levus, N.V., Lysy, Yu.P. (2021) Psykhologhiini osoblyvosti zhinok z riznym rivnem prokrastynatsii [Psychological features of women with different levels of procrastination]. *Psykhologhichni chasopys - Psychological Journal*, 7 (5), 97–106. [in Ukrainian].
5. Mykhalchuk, N., Slavina, N., Rudzievych, I. (2025) Prokrastynatsiia yak aktualna problema suchasnoi psykhologhii [Procrastination as a relevant problem in contemporary psychology]. *Problemy suchasnoi psykhologhii - Problems of Contemporary Psychology*, 65, 129–151. [in Ukrainian].
6. Onipko, Z. (2020) Fenomen prokrastynatsii v suchasni psykhologhii: teoretychni zasady doslidzhennia [The phenomenon of procrastination in contemporary psychology: theoretical foundations of research]. *Visnyk KNU im. T. Shevchenka. Psykhologhiia - Bulletin of Taras Shevchenko National University. Psychology*, 2 (12), 66–71. [in Ukrainian].
7. Cherezova, I.O. (2023) Syndrom vidkladenogo zhyttia yak fenomen psykhnogo zhyttia liudyny v umovakh viiny [Deferred life syndrome as a phenomenon of human psychic life in wartime]. *Materials of the International Scientific and Practical Internet Conference, Zaporizhzhia, April 20–21, 2023*, 252–254. [in Ukrainian].

Надійшла 11.08.2025

Прийнята 12.06.2025

Опублікована 15.10.2025