

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно–правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Особливості феномену «відкладеного життя» у сучасних чоловіків і
жінок»

ХАІ.704.7–96п1.24О.053.10693566 КР

Виконав: здобувачка 6 курсу групи № 7–96п1

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»
(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування
та психотерапія»
(найменування)

Дар`я ГЕВРАСЬОВА

(ім`я та прізвище)

Керівник: Олександр КОЧАРЯН

(ім`я та прізвище)

Рецензент: Анастасія БОЛЬШАКОВА

(ім`я та прізвище)

Харків – 2024

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно–правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»

(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Юрій ГУЛІЙ

(підпис)

(ініціали та прізвище)

«10» вересня 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Геврасьова Дар`я Олександрівна

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи «Особливості феномену «відкладеного життя» у сучасних чоловіків і жінок»

керівник кваліфікаційної роботи Кочарян О. С., докт. психол. наук, професор

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №2043–уч від «27» листопада 2023 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «10» січня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи дослідити взаємозв'язок ступеня вираженості феномену відкладеного життя у чоловіків і жінок у контексті їх задоволеності життям, сенсожиттєвих та тимчасових орієнтацій, прагнення до досконалості.

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати) проаналізувати психологічну літературу щодо проблеми феномена відкладеного життя; вивчити наукові підстави дослідження феномену відкладеного життя людини в контексті задоволеності життям, сенсожиттєвих орієнтацій, тимчасової перспективи особистості, прагнення перфекціонізму, виявити, проаналізувати та описати взаємозв'язок ступеня вираженості феномену відкладеного життя у чоловіків і жінок у контексті їх задоволеності життям, сенсожиттєвих та тимчасових орієнтацій, прагнення до досконалості, розробити програму індивідуального психологічного консультування для сучасних чоловіків та жінок, які «відкладають життя на потім».

5. Перелік графічного матеріалу:

Рис. – 10

Табл. – 4

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	<i>Кочарян О. С., доктор психологічних наук, проф. каф. 704</i>	22.09.23	15.10.23
2	<i>Кочарян О. С., доктор психологічних наук, проф. каф. 704</i>	18.10.23	23.10.23
3	<i>Кочарян О. С., доктор психологічних наук, проф. каф. 704</i>	14.12.23	20.12.23

Нормоконтроль _____ Світлана КУЗЬМІНОВА «10» січня 2024 р.
(підпис) (ім'я та прізвище)

7. Дата видачі завдання «10» вересня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань роботи.	10.09.23–17.09.23	
2.	Складання плану роботи.	18.09.23–21.09.23	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу роботи.	22.09.23–15.10.23	
4.	Планування дослідження та підбір методик. Написання другого розділу роботи.	18.10.23–23.10.23	
5.	Проведення дослідження.	24.10.23–31.11.23	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	01.12.23–13.12.23	
7.	Написання третього розділу роботи.	14.12.23–20.12.23	
8.	Написання загальних висновків по роботі та оформлення тексту роботи.	21.12.23–25.12.23	
9.	Передзахист.	26.12.2023	
10.	Внесення коректив до роботи.	27.12.23–30.12.23	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності).	02.01.24–06.01.24	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	07.01.24–09.01.24	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедрі.	10.01.24	
14.	Захист.	16–19, 22.01.24	

Здобувач

_____ (підпис)

Дар'я ГЕВРАСЬОВА

(ім'я та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ (підпис)

Олександр КОЧАРЯН

(ім'я та прізвище)

Реферат

Кваліфікаційна робота: 68 с., 4 табл., 10 рис., 3 дод., 21 джерел.

Ключові слова: ВІДКЛАДЕНЕ ЖИТТЯ, ТИМЧАСОВА ПЕРСПЕКТИВА, ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, СТУПІНЬ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ, СТУПІНЬ УНІВЕРСАЛІЗАЦІЇ, МОЛОДІСТЬ, КРИЗА, ДОРΟΣЛІСТЬ.

Об'єкт – феномен відкладеного життя. **Предмет** – феномен відкладеного життя у сучасних чоловіків та жінок. **Мета** – дослідити взаємозв'язок ступеня вираженості феномену відкладеного життя у чоловіків і жінок у контексті їх задоволеності життям, сенсожиттєвих та тимчасових орієнтацій, прагнення до досконалості. **Методи:** теоретичний аналіз дослідження; психодіагностичний; методи математичної статистики. **Висновки:** люди з високим рівнем виразності феномену відкладеного життя не задоволені своїм поточним життям і проявляють слабку сформованість смисложиттєвих орієнтацій. У цих людей тимчасова перспектива характеризується негативним ставленням до минулого, незадоволеністю сьогоденням, а також суперечливим поглядом на майбутнє. Негативне ставлення до минулого життя грає найбільшу роль у формуванні феномена відкладеного життя у людини.

Abstract

Qualification work: 68 p., 5 tabl., 2 figs., 1 app., 21 sources.

Keywords: DEFERRED LIFE, TIME PERSPECTIVE, AGE PERIODIZATION, STAGE OF INDIVIDUALIZATION, STAGE OF UNIVERSALIZATION, YOUTH, ADULTHOOD, CRISIS.

The object of research is the phenomenon of delayed life. **The subject of research is** phenomenon of delayed life in modern men and women. **The purpose of the work is** to investigate the relationship between the degree of expression of the phenomenon of delayed life in men and women in the context of their satisfaction with life, meaningful and temporal orientations, and the desire for perfection. **Research methods:** theoretical analysis of the research; psychodiagnostic; methods of mathematical statistics. **Conclusions:** people with a high level of expressiveness of the phenomenon of delayed life are not satisfied with their current life and show weakly

formed meaningful life orientations. In these people, the temporal perspective is characterized by a negative attitude towards the past, dissatisfaction with the present, as well as a contradictory view of the future. A negative attitude to the past life plays the biggest role in the formation of the phenomenon of delayed life in a person.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
Розділ 1 ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ У СУЧАСНИХ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК.....	5
1.1 Становлення поглядів та підходів до наукового дослідження феномену відкладеного життя.....	5
1.2 «Невроз відкладеного життя» в контексті формування поняття «феномен відкладеного життя».....	17
Розділ 2 ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	22
2.1 Характеристика вибірки	22
2.2 Методи дослідження	22
Розділ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ У СУЧАСНИХ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК.....	24
3.1 Аналіз результатів дослідження феномену відкладеного життя...	24
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	44
ДОДАТОК А Авторська анкета для виявлення наявності та рівня виразності феномену відкладеного життя.....	46
ДОДАТОК Б Результати кореляційного аналізу (кореляція Пірсона).....	52
ДОДАТОК В Програма індивідуального психологічного консультування для чоловіків та жінок, які «відкладають життя на потім».....	53

ВСТУП

Актуальність. У минулі роки все частіше відчувається концепція розвитку навичок бути щасливим як головної стратегії поведінки людини в XXI столітті. Завдяки соціальним мережам, ЗМІ та рекламі, сучасне суспільство безупинно шукає гедоністично орієнтованого способу життя. Проблема досягнення задоволення стає все більш актуальною в світі. Проте, багатьом людям незнайоме відкладення життя, наповненого щастям, задоволенням, внутрішньою гармонією та благополуччям.

Люди, які прагнуть відкладеного життя, вірять, що вони лише готуються до майбутнього та створюють сприятливі умови для нього. Сучасне життя сприймається як передсмак чогось більшого. Постійний режим очікування та заміна справжніх моментів щастя матеріальними можливостями заважають насолоджуватися миттєвим щастям. Цей феномен у психології називається «феномен відкладеного життя».

Феномен відкладеного життя у сучасних людей, незважаючи на його актуальність, досить мало вивчений. У нашому столітті розширених інформаційних технологій постійно з'являється безліч варіацій в описі самого феномену та його ключових понять, які не завжди використовуються коректно в професійному психологічному середовищі. Це створює сприятливу атмосферу для спекуляцій з цією проблемою. Тому питання щодо розрізнення ключових понять феномену відкладеного життя, його розвитку та функціонування залишаються відкритими. З урахуванням багатогранності цього явища, відкриваються великі можливості для подальшого дослідження.

На сьогоднішній день мало вивчено проблему відкладеного життя. Перші дослідження цього феномена проводилися у ранні 90-ті роки В. П. Серкіним, де він досліджував сприйняття часу жителями північних регіонів. Термін «сценарій відкладеного життя» був введений В. П. Серкіним для узагальнення класів життєвих сценаріїв. Є кілька сучасних психологічних досліджень, які висвітлюють деякі аспекти відкладеного життєвого сценарію та відкладеного життя, такі як ефект «нереалізованого графіка життя», реальний та ідеальний

графік життя, катастрофічна свідомість та життєвий сценарій, сценарний процес, позитивні та негативні установки, невдалий життєвий сценарій.

Об'єкт – феномен відкладеного життя.

Предмет – феномен відкладеного життя у сучасних чоловіків та жінок.

Мета – дослідити взаємозв'язок ступеня вираженості феномену відкладеного життя у чоловіків і жінок у контексті їх задоволеності життям, сенсожиттєвих та тимчасових орієнтацій, прагнення до досконалості.

Відповідно до даної мети були поставлені наступні завдання:

1. Проаналізувати психологічну літературу щодо проблеми феномена відкладеного життя; вивчити наукові підстави дослідження феномену відкладеного життя людини в контексті задоволеності життям, сенсожиттєвих орієнтацій, тимчасової перспективи особистості, прагнення перфекціонізму.

2. Виявити, проаналізувати та описати взаємозв'язок ступеня вираженості феномену відкладеного життя у чоловіків і жінок у контексті їх задоволеності життям, сенсожиттєвих та тимчасових орієнтацій, прагнення до досконалості.

3. Розробити програму індивідуального психологічного консультування для сучасних чоловіків та жінок, які «відкладають життя на потім».

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури; психодіагностичний (Авторська анкета для виявлення наявності та рівня виразності феномену відкладеного життя, опитувальник «Індекс життєвої задоволеності» Б. Ньюгартена, «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Дж. Крамбо, Л. Махоліка, опитувальник «Тимчасової перспективи» Ф. Зімбардо, А. Гонсалеса, опитувальник «Шкали трансцендентного майбутнього» Ф. Зімбардо, А. Гонсалеса, «Трифакторний опитувальник перфекціонізму» Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорової) та методи математичної статистики (порівняння середніх значень вибірки, кореляційний аналіз із використанням кореляції Пірсона, коефіцієнта кореляції Спірмена, регресійний аналіз).

У дослідженні взяли участь – 41 особа, зокрема 9 чоловіків та 32 жінки віком від 20 до 45 років.

Розділ 1 ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ У СУЧАСНИХ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

1.1 Становлення поглядів та підходів до наукового дослідження феномену відкладеного життя

Становлення поглядів та підходів до наукового дослідження феномену відкладеного життя є складним та багатограним процесом, який обумовлений розвитком наукових дисциплін, зміною світового підходу до життя та постійними змінами у суспільстві.

Спочатку, тема відкладеного життя не мала значної уваги з боку наукового співтовариства. Однак згодом вона набула все більшого інтересу, особливо у зв'язку зі зростанням числа людей, які стикаються з проблемою нездійснених бажань і мрій. Відкладене життя порушує питання самореалізації, задоволення потреб та досягнення цілей.

Одним із перших шляхів вивчення цього феномену було проведення соціологічних досліджень, спрямованих на виявлення причин, які призводять до відкладеного життя у суспільстві. Вони дозволили розкрити психологічні, економічні і соціокультурні аспекти цього явища [10].

Поступово, з'явилися нові підходи до дослідження феномену відкладеного життя, засновані на інтердисциплінарному підході. Науковці почали поєднувати теорії та методології з різних галузей, таких як психологія, соціологія, економіка, політика та інші. Це дозволило збагатити розуміння причин та наслідків відкладеного життя.

Оскільки відкладене життя має багато вимірів і складно узагальнити в одну загальну концепцію, науковці застосували різні моделі дослідження, такі як крос-культурні дослідження, країнові дослідження, довготривалі когнітивно-поведінкові дослідження та інші. Це дозволило збагатити розуміння феномену в різних контекстах та в різних груп населення.

Завдяки розвитку наукового дослідження відкладеного життя, з'явилися нові теорії та поняття, які допомагають в поясненні причин та наслідків цього явища.

Наприклад, концепція самореалізації, яка визначається як процес досягнення потенціалу та задоволення особистісних потреб, стала основною теорією вивчення відкладеного життя.

Також, виникли нові напрямки дослідження, такі як психологія відкладеного життя, соціальна політика відкладеного життя, економіка відкладеного життя та інші. Ці напрямки досліджень спрямовані на виявлення причин та наслідків відкладеного життя в різних сферах життя людини, а також на розробку стратегій та політик для покращення цієї ситуації [15].

Одним із останніх напрямків досліджень є вивчення впливу технологій на феномен відкладеного життя. З появою цифрових пристроїв та соціальних медіа людям стає все важче приймати рішення та приступати до дії. Суспільство все більше схильне до відкладання зобов'язань та витрати часу на непродуктивні дії, такі як змарновання часу на соціальних мережах або перегляд відео.

Нові дослідження зосереджуються на розумінні впливу цифрових технологій на ментальні, емоційні та поведінкові аспекти людини. Вони вивчають, як штучний інтелект, автоматизація та постійний доступ до інформації впливають на наше розуміння значущості та терміновості різних завдань та цілей.

Дослідження також зосереджуються на пошуку стратегій, які можуть допомогти людям керувати своїми діями та уникати відкладеного життя. Це може включати в себе використання технологій для планування та контролю часу, розвиток навичок самодисципліни та усвідомленого прийняття рішень.

Крім того, розуміння ролі соціальних, економічних та культурних факторів у відкладеному житті також постійно розширюється. Дослідники вивчають, як економічні обставини, нерівність та культурні стереотипи можуть впливати на здатність людини приступати до дії та досягати своїх цілей.

Узагальнюючи, наукове дослідження феномену відкладеного життя постійно розвивається та еволюціонує, враховуючи нові технології, потреби суспільства та специфіку різних груп населення. Це дає можливість більш глибоко розуміти причини, наслідки та способи подолання відкладеного життя,

що може сприяти покращенню якості життя та досягненню більшої самореалізації.

Термін «феномен відкладеного життя» є досить популярним у сучасній масовій культурі. Багато статей та художніх публікацій у мережі інтернет торкаються цього явища. Проте, в науковому співтоваристві використання даного терміна мінімізують або намагаються його уникати. Важливо зазначити, що існує безліч варіацій та описів цього поняття, які мають схоже значення.

Деякі поширені терміни, пов'язані з цим поняттям, включають «феномен відкладеного щастя», «сценарій відкладеного життя», «північний сценарій», «синдром відкладеного життя», «синдром вахтовика», «невроз відкладеного життя» і «північний невроз». У нашій роботі ми спробуємо розібратися у подібностях і відмінностях між цими термінами після аналізу наукової психологічної літератури [19].

Розвиток поняття «феномен відкладеного життя» у науковій літературі почався після спостережень практикуючих психологів над процесами вирішення актуальних життєвих завдань та способами, що їм уникаються людьми. Наукова та у спеціалізованій літературі це поняття практично не досліджувалося, але воно є реальним явищем не тільки в Україні, але й у світі.

У галузі психології, а також у науковому колі, існує кілька підходів до трактування феномену відкладеного життя. Деякі експерти розглядають його як результат сучасного способу мислення, інші вважають його новою «хворобою» сучасного суспільства.

Є також теорія, за якою відкладене життя пов'язане зі специфічними симптомами психічного розладу або неврозом. Деякі вчені вбачають його як прояв емоційно–особистісного розладу, що розвивається внаслідок стрімкого технологічного прогресу. Крім того, є думка, що феномен відкладеного життя є своєрідною «модною фішкою» нового покоління людей, яка виправдовує їх бездіяльність та безініціативність. Однак, на наш погляд, важливо зазначити, що феномен відкладеного життя не є новим явищем, що специфічне лише для нашого часу.

Вже у XIX столітті британський письменник Р. Кіплінг висловлював думку про «колоніальні сценарії» англійців, які жили в Індії та вважали, що справжнє життя розпочнеться для них тільки після повернення до Англії. Проте багато з них так і не йшли на цей крок, залишаючись у цьому стані. Це лише один із багатьох прикладів феномену відкладеного життя, описаного в літературі. Можливо, таке явище було характерне для людей задовго до появи самого терміну «відкладене життя».

Психологічна література також має свої приклади цього явища, наприклад у творі М. Мітчелл «Уніті», де героїня говорить: «Я подумаю про це завтра». Розуміння феномену відкладеного життя коротко можна висловити словами Р. Рачкова: «Усе здавалося... не живу, а так... записую, ще встигну набіло...».

У філософії відсутнє поняття «феномен відкладеного життя», проте у сучасних науково–дослідних роботах з філософії можна знайти схоже і цікаве поняття «синдром існування» [21].

За екзистенційним підходом до філософії вивчається проблема сенсу життя, буття людини у світі, а також основні фактори душевних криз, які вона переживає на різних етапах життя. Синдром існування, з філософського погляду, дає можливість самовизначитися, вирватися із заданої накресленості своєї долі [20].

Отже, людина має сенс, який не відповідає її реальним можливостям, але стає важливішим за саме життя. Вся її існування визначається формально, внутрішній світ поступово знецінюється, і вона лише існує, забуваючи про свої справжні бажання.

Головним поняттям синдрому існування є сенс життя. Наголошується, що це не нова проблематика у роздумах про життя людини. Сучасна людина має сенс існування, які зароджуються в історичному розвитку і представляються в «інтелектуальному асортименті» виснажливого індивідуального духовного зростання [15].

З урахуванням вищезазначеного, можна припустити, що філософське поняття «синдром існування» пояснює схильність людини відкладати свої

справжні бажання на користь відповідності суспільним очікуванням і є найбільш близьким до вивчення поняття «феномен відкладеного життя».

У своїй книзі «Варіанти життя», В. М. Дружинін описує феномен життя, якому присвячена його книга. Він розглядає сценарій світосприйняття, в якому люди розглядають життя починаючи з завтрашнього дня або як передмову.

За такого підходу майбутнє життя вважається найціннішим, тоді як сьогоднішнє життя втрачає свою цінність. Для цих людей, життя – це постійний стан очікування. Життя, як виказує автор, завжди вдається далі з кожним днем, місяцем, роком, з кожним кроком. Зі знищенням дороги назад і наближенням до краю, люди розчаровуються, співчуваючи свою втрачену можливість жити справжнім, «дорослим» життям.

Розуміючи цю проблему, професор Т. В. Чернігівська також наголошує на синдромі відкладеного життя. Вона вказує на те, що люди живуть так, ніби зараз живуть чернеткою, відкладаючи справжнє життя на майбутнє. Вона також зазначає, що така установка зростає рівень тривожності у людей [6].

Якщо звернутися до медицини, феномен відкладеного життя можна розглядати як синдром – сукупність симптомів, об'єднаних певним патогенезом. Такі симптоми можуть включати в себе нездатність радіти сьогоднішньому дню, постійне пошукування причин для цього, враження, що люди лише репетирують життя, знаходження задоволення у очікуванні справжніх почуттів, працювання до запропонування гідного місця.

Незважаючи на те, що більшість фахівців не вважають відкладене життя психічним порушенням, вони визнають, що воно може призвести до неврозів, депресії та інших психологічних проблем. Деякі психологи розглядають відкладене життя як спосіб мислення, коли людина готується до майбутнього, але ніколи не реалізує свої плани, що може викликати почуття нереалізованості.

Для детальнішого вивчення ознак феномену відкладеного життя з перспективи сучасної психології необхідно проаналізувати, як саме це поняття було сформульовано. Перший опис поняття «відкладене життя» психології зробив професор В. П. Серкін у контексті своїх досліджень сприйняття часу у мешканців

північних регіонів. Відтоді, починаючи з 1990 року, феномен «північного сценарію» активно розглядається у науковій літературі [6, 7].

Протягом довгого часу В. П. Серкін вивчав спосіб життя жителів півночі, оскільки сам був жителем цього регіону. Він зазначав, що ті, хто протягом багатьох років планували переїзд, вірять, що зараз вони лише готуються до справжнього щасливого життя.

У 1997 році він ввів поняття «сценарій відкладеного життя». Людина, яка живе за таким сценарієм, щиро і часто несвідомо вважає, що розпочне життя лише після створення сприятливих умов і підготовки до повноцінного життя. «Північний сценарій» є яскравим прикладом такого відкладеного життя. Цей сценарій поширений серед жителів півночі, подібно до поняття «життєвий сценарій» Е. Берна.

Основою «північного сценарію» є впередження жителя півночі про те, що час для повноцінного життя ще не настав. Виконання цього сценарію дозволяє людині відкласти вирішення найважливіших життєвих проблем на багато років.

Цей спосіб життя вважається природним і обґрунтованим для себе і для оточуючих. Однак, неприйняття нагальних проблем протягом років може призвести до розладів психічного та фізичного стану людини. «Північний сценарій» не підлягає раціоналізації, оскільки сприймається несвідомо, часто формується з раннього дитинства або в період активного життя до пенсії.

Сценарії досягнення, які були описані у працях професора В. П. Серкіна, можуть бути розглянуті як ще один приклад сценаріїв відкладеного життя [3]. Ці сценарії характеризуються тим, що людина дуже старанно й наполегливо працює для досягнення чогось важливого для неї, при цьому обмежуючи себе та своїх близьких у реалізації інших цілей і задоволенні потреб.

З початку 2000-х років досить швидко поширюється «іпотечний сценарій» [10]. Його суть полягає у тому, що люди відкладають «справжнє» життя до тих пір, поки вони не погашать свої іпотечні зобов'язання. Іншими словами, спосіб життя цих людей є досить специфічним.

Один з факторів, що впливає на сценарії відкладеного життя, є незаміжжя жінок середнього віку [14]. У дослідженні цього фактора зазначено, що в уявленнях жінок про себе та життя «зараз» та в майбутньому шлюбі відбиваються елементи сценаріїв та неврозів відкладеного життя.

«Декретний сценарій» можна віднести до сценаріїв відкладеного життя. Більшість жінок, які обирають материнство і виходять у декретну відпустку для догляду за дитиною, можуть стикатися з формуванням різних несприятливих психологічних станів. Також сама відпустка може мати сценарний характер. На нашу думку, дослідження феномену відкладеного життя в контексті материнства, його формування у жінок у декретній відпустці та його вплив на емоційний стан жінки мають актуальний та перспективний характер.

А. Ю. Лапшовим було запроваджено поняття «феномен відкладеного життя», яке базується на роботах В. П. Серкіна. Цей автор намагався розширити уявлення про феномен, виводячи його за рамки поняття «північного сценарію».

Діяльність А. Ю. Лапшова вказує на те, що явище «відкладеного життя» поширене не лише на Півночі або у провінції, але й у великих містах нашої країни. У його роботі також обговорюються негативні прояви феномена, які можна виявити у серйозних соціальних проблемах, наприклад, зниження народжуваності населення, поява соціальних сиріт, вимушена міграція.

Оскільки поняття, такі як «феномен відкладеного життя», «феномен відкладеного щастя», «сценарій відкладеного життя», «північний сценарій», «синдром відкладеного життя», «синдром вахтовика», «невроз відкладеного життя» та «північний невроз» є популярними у науковій та популярній літературі, на інтернет-ресурсах та в побутовому спілкуванні, ми вважаємо необхідним розведення цих понять.

«Сценарій відкладеного життя» – це спосіб опису життєвих сценаріїв, що передбачають тривалий підготовчий період перед досягненням мети або відбуття певної події, а також очікування на настання «справжнього життя» після цього. Один з прикладів такого сценарію є «північний сценарій», що втілюється жителями північних регіонів, які протягом багатьох років переконують себе, що

їхнє справжнє життя почнеться в майбутньому, зазвичай після переїзду в регіони з кращими умовами [8].

Таким чином, поняття «північний сценарій» є окремим варіантом загального поняття «сценарій відкладеного життя». Інші досліджені та описані на сьогоднішній день сценарії цього типу включають «сценарій досягнень» та «іпотечний сценарій».

Більшість людей сприймають сценарій відкладеного життя як природний та звичайний процес, оскільки вони використовують аргументи типу «закінчу навчання», «зароблю достатньо грошей», «наберу досвіду», «одружуся», «виховую дітей», «розлучусь», «отримаю підвищення на роботі» для виправдання своїх дій. Ці аргументи не тільки допомагають заспокоїти особу, яка працює над виконанням сценарію, але й є чудовим виправданням для осіб, що оточують цю особу.

Наприклад, особа, яка реалізує сценарій досягнень, вкладає багато зусиль та працює наполегливо, але проблема в тому, що цей напружений режим життя триває занадто довго. Якщо це триває менше 5 років, можна говорити про досягнення. Але якщо ця ситуація триває понад 5 років, то мова йде про прояв «синдрому відкладеного життя» [10]. Концепція «синдром вахтовика» є окремим варіантом загального поняття «синдрому відкладеного життя» і виявляється у людей, які протягом тривалого часу займаються вахтовою працею.

Синдром відкладеного життя можна визначити як сукупність ознак феномена відкладеного життя. Однак, на основі проведених емпіричних досліджень процесу відкладеного життя, виділяються основні симптоми цього синдрому.

Так, симптоми включають наявність поворотного моменту або події, які мають визначальне значення для індивіда і вказують на перехід від підготовчого періоду до повноцінного життя. Крім того, людина зі синдромом відкладеного життя вірить, що після настання значущої події її життя стане щасливим і наповненим сенсом, а теперішній час вважається тимчасовим і другорядним.

Відсутність чіткого уявлення про майбутнє після реалізації задуманого, проблеми з прийняттям рішень та виконанням важливих дій також характерні для людей із синдромом відкладеного життя. У багатьох випадках синдром розвивається протягом п'яти років і супроводжується наявністю структури, яка включає сюжет, мету та уявлення про потрібну діяльність. Крім того, особи з цим синдромом вважають такий спосіб мислення природним.

Феномен «відкладеного життя» – це явище, коли людина вважає, що її поточне життя є лише підготовкою до майбутнього «справжнього» життя, що обмежує її здатність ефективно використовувати можливості сьогодення. У результаті можуть виникати невирішені проблеми та невротичні розлади.

Таким чином, людина, підтримуючи такі уявлення, намагається заздалегідь готуватися до майбутнього життя, не живучи повноцінно в теперішньому, оскільки не може отримувати задоволення від життя в даному моменті. У той же час вона відкладає розв'язання реальних актуальних проблем, від побутових до глобально важливих, таких як створення родини, через переконання, що своє справжнє життя ще не настало.

У свідомості людини може існувати гіпотетичний переломний момент, після якого життя розпочнеться та стане реальністю. Все, що відбувається сьогодні, лише очікування якогось події або явища, яке відразу приведе до щастя, займе улюблену справу та інше. Цей феномен, який дозволяє життю бути відкладеним, називається «точка Х» або значуща подія, і для кожної людини вона індивідуальна [20].

З урахуванням результатів теоретичного аналізу можна зробити висновок, що сучасна людина, реалізуючи феномен відкладеного життя, по суті, є нещасливою. У суспільному уявленні сформовані загальні уявлення про умови та фактори, що приносять щастя. Однак, у кожної людини свої індивідуальні уявлення про щастя та його необхідні умови.

В жодній галузі наукового знання, включаючи психологічну науку, не існує загально визнаної єдиної концепції щастя, хоча існують різні підходи до цього поняття. Цитата В. Франкла, яка ставить акцент на тому, що щастя приходить,

коли ми концентруємося на інших речах, користується великою популярністю. У свою чергу, психолог М. Чиксентміхай аргументує, що щастя залежить від нашої інтерпретації подій і є станом, до якого кожен може наблизитися, контролюючи свої переживання.

Незважаючи на різні уявлення про щастя, є щось загальне, що передбачається багатьма: стан щастя надає людині енергію та ентузіазм, поліпшує концентрацію, допомагає ставити високі цілі та досягати їх, впливає на поведінку людей. Щастя є ключовою конкурентною перевагою і потужним ресурсом для успіху в будь-якій діяльності.

Підсумовуючи виведення основних концепцій відкладеного життя, нам здається, що як психологічне явище, феномен відкладеного життя включає безліч категорій, які ми розглянули на цьому етапі роботи. Ознаки сценарного відкладеного життя та тривалість часових параметрів перед поворотним моментом та після нього визначають ступінь його прояву у людини.

Коли невирішені життєві задачі та накопичені проблеми стають надто випробовувальними, розвивається невроз відкладеного життя. Тому, невроз відкладеного життя є неприємним наслідком синдрому відкладеного життя у людини, яка схильна до цього явища.

Враховуючи те, що люди, які «відкладають життя потім» різними способами, мають неоднозначне і протилежне ставлення до свого часового континууму, у майбутньому дослідженні феномену відкладеного життя в чоловіків і жінок слід розглядати його в контексті їхнього індивідуального сприйняття часу. На сьогоднішній день, дослідження в цьому напрямку є обмеженими. На нашу думку, розгляд феномену в цьому контексті виправданий для розширення теоретичних та емпіричних знань про проблему відкладеного життя у сучасних чоловіків і жінок.

В даний час існує безліч різних підходів до визначення концепту «тимчасова перспектива». Один з перших сучасних психологів, який відзначив значимість тимчасової перспективи в поведінці людини, це К. Левін. Вчений розуміє тимчасову перспективу як суб'єктивний образ майбутнього: «цілісність

уявлення людиною свого психологічного майбутнього та психологічного минулого в даний час». Зниження активності, дезорганізація та непродуктивність діяльності людини можуть бути наслідком обмеженої тимчасової перспективи або її відсутності [16].

За думкою К. Левіна, моральний стан та щастя особи більше залежать від майбутніх очікувань, аніж від поточної життєвої ситуації. У відповідності до теорії Левіна, очікування можуть полегшувати наше існування, так само, як події минулого можуть засмутити сьогодення. Отже, сьогодення має бути розглянуте як таке, що включає психологічне минуле і майбутнє [15].

Ф. Зімбардо розробив теорію тимчасової перспективи, яка базується на теорії життєвого простору. Ця теорія допомагає людям впорядковувати та структурувати їхнє життя, а також надає йому сенс. За припущенням Ф. Зімбардо та Дж. Бойда, тимчасова перспектива може стати стабільною характеристикою особистості, яка впливає на їхнє мислення та реакції. Тимчасова перспектива виступає основою для розвитку і функціонування інших процесів і явищ, які можуть бути позитивними або негативними. Ф. Зімбардо виділив шість основних вимірів тимчасової перспективи.

Збалансована картина суб'єктивного часу, яку створив Ф. Зімбардо, сприяє психологічному та фізичному благополуччю людини. Вона дозволяє швидко переходити між рефлексіями про минуле, сьогодення та майбутнє, з урахуванням життєвих обставин та ресурсів. Ф. Зімбардо відзначив також фактори, що впливають на нахил до однієї тимчасової орієнтації, такі як особистісні характеристики, освіта, культура, релігія, сімейні моделі, соціальний статус та інші. Важливо зауважити, що тимчасова перспектива може змінюватися протягом життя людини.

Таким чином, можна стверджувати, що незбалансованою може бути тимчасова перспектива чоловіків і жінок з ознаками відкладеного життя. Це припущення потребує підтвердження емпіричним доказом. Розглядаючи приклади сценаріїв відкладеного життя, що були досліджені на сьогоднішній день, помітно схожість у мисленні людей, які втілюють такі сценарії, з людьми,

які мають високий рівень перфекціонізму. У даному випадку, під перфекціонізмом розуміється віра людини в існування ідеального стандарту, який вона повинна досягти, і все, що не відповідає цьому стандарту, не має права на існування.

Серед сучасних досліджень проблем перфекціонізму особливий інтерес викликає теоретична модель дезадаптивного перфекціонізму Н. Г. Гаранян і А. Б. Холмогорової, особливо з урахуванням дослідження феномену відкладеного життя. Ця модель передбачає характеристики дезадаптивного перфекціонізму, що є подібними до ознак феномену відкладеного життя. З урахуванням цих схожостей можна припустити, що люди з високим рівнем перфекціонізму схильні до сценарних думок, реакцій і дій [19].

Перфекціонізм (прагнення до досконалості) сам по собі може бути важливим прогностувальником формування феномену відкладеного життя. Це припущення також потребує емпіричного дослідження.

Незалежно від усіх варіантів сценаріїв, вони всі мають загальну специфіку, таку як визначеність умов життя, очікуваний результат, специфічний спосіб життя та довгостроковий план. Ці явища в сучасній науковій літературі називають «життєвим сценарієм».

Автори досліджують проблему свідомого або несвідомого встановлення та реалізації свого життєвого сценарію, що до сьогоднішнього дня залишається нерозв'язаною. Вітчизняні вчені вважають, що процес будівництва власного життя людиною не обмежується несвідомим впливом. Рівень активності, зрілості та рефлексії людини, а також розвиток її творчого потенціалу впливають на свідомий процес будівництва життєвого шляху.

Зарубіжні психологи розглядають людське життя як його історію і вважають, що формування й реалізація життєвого сценарію мають несвідомий характер. Зважаючи на це, можна зробити висновок, що сценарій відкладеного життя є універсальним, що описує класи життєвих сценаріїв, які мають специфічний підготовчий період досягнення мети, сам момент досягнення цієї мети і наступне реальне життя.

Феномен відкладеного життя відрізняється відсутністю самовідчуття «тут і зараз» у людини. Важливі цінності та смисли пов'язані з майбутнім. Людина перестає шукати сенс у теперішньому, що може мати серйозні наслідки, включаючи невроз.

1.2 «Невроз відкладеного життя» в контексті формування поняття «феномен відкладеного життя»

«Невроз відкладеного життя» в контексті формування поняття «феномен відкладеного життя» відноситься до стану психічного дискомфорту, що виникає у людини, коли вона постійно відкладає важливі речі на потім і не здійснює своїх мрій і планів у реальному житті. Цей невроз може виникати через різні причини, такі як перфекціонізм, недостатня мотивація, невпевненість у собі або страх перед провалом.

Феномен відкладеного життя, у свою чергу, описує активність людини, яка стала невимушено і поступово відкривати світ, розуміти свої мрії і бажання, відкладені на потім. Цей феномен стає актуальним в сучасному суспільстві, де люди нерідко уповільнюють процес свого особистого розвитку і залучення до реалізації власних задумів через різні обставини і обмеження.

Науковці в рамках дослідження цього явища вказують на те, що відкладене життя може мати негативний вплив на психічний стан людини, призводити до розладів емоційного стану, стресу та низької самооцінки. Тому важливо визнати і підкоритися феномену відкладеного життя, почати займатися особистими цілями і задумами, а не сподіватися на майбутнє [13].

Окрім того, відкладене життя може бути причиною незадоволеності життям та втрати сенсу, оскільки людина не живе на повну міру та не реалізує свої потенціальні можливості. Переборюючи невроз відкладеного життя, людина може засвоїти нові навички, змінити життєві пріоритети та прагнути активніше та свідоміше втілювати в реальність свої бажання та задуми.

Для подолання феномену відкладеного життя й неврозу, пов'язаного з цим, деякі практичні кроки можуть включати:

Самоаналіз: Спробуйте зрозуміти, чому ви відкладаєте важливі речі на

потім. Можливо, ви чекаєте на ідеальний момент, маєте недостатню мотивацію або страхуетесь провалу. Ретельний самоаналіз допоможе виокремити кореневу причину вашої поведінки.

Встановлення мети: Сформулюйте конкретну і досяжну мету, яку ви хочете досягти. Це може бути професійний, особистий або навчальний аспект вашого життя. Якщо мета є конкретною, вона стає більш досяжною і здійснення її стає більш ймовірним.

Розподіл на кроки: Розбийте велику мету на дрібні кроки або завдання. Це допоможе зменшити початковий страх і надасть вам початкову точку дії. Крім того, розподіл на кроки зробить процес досягнення мети менш переповнюючим і більш управлінним.

Створення реалістичного плану: Після розподілу на кроки, створіть розклад часу або план, щоб виконувати ці кроки. Визначте, які дії ви здійснюватимете і в який період часу. Використання календаря або додатків для управління часом може бути корисним.

Реалізація дрібних успіхів: Постійно святкуйте і винагороджуйте себе за досягнені кроки і важливі моменти. Це дозволить підтримувати мотивацію і перетворить процес виконання мети на більш задовольючий і особистісний шлях.

Підтримка: Пошукайте підтримку у близьких людей, друзів, членів сім'ї або професійних радників. Усвідомлення того, що ви не самотні у своїх зусиллях, і мати підтримку інших людей, може значно збільшити шанси на досягнення поставленої мети.

Важливо розуміти, що процес подолання невроту і відкладеного життя може зайняти час. Присвятіть собі час, бути терплячим і впевненим в своїх можливостях. Невроз відкладеного життя може бути подоланий, а ви зможете реалізувати свої мрії та бажання.

Детальніше розвиток поняття «феномен відкладеного життя» був досліджений професором В. П. Серкіном у його наукових працях. У 2001 році він вперше використав термін «невроз відкладеного життя», щоб узагальнити опис групи невротів [16].

Цей термін використовується для опису невротичних проявів у людей, які постійно відкладають вирішення життєвих проблем на потім. У психологічно здорових людей проблеми вирішуються, тоді як невротика захищається від проблем (використовуються захисні механізми психіки).

Накопичений «вантаж» невирішених проблем у певний момент стає надмірним для людини і призводить до невротичних зривів, які помітні для оточуючих. Часто недбале ставлення до нагальних питань розглядається як правильне і отримує підтримку від інших людей, що лише поглиблює проблему [18].

Відповідно до В. П. Серкіна, захисні механізми, що характерні для неврозу відкладеного життя, такі самі, як і для звичайного неврозу. Це включає в себе витіснення, раціоналізацію, спотворення, сублімацію, і деперсоналізацію.

За роботами З. Фрейда, які професор використовує в поясненні, сам захисний механізм може призводити до неврозу. Зниження активності відзначається у хворих на неврози людей, як показав А. Адлер. Об'єктивні фруструючі обставини та/або внутрішні обмеження можуть призвести до зниження активності. Реалізація відкладеного життя дає можливість людині відкладати вирішення нагальних проблем, і це може бути раціональною частиною захисту.

Схема класичного неврозу представлена як «хочу – не можу», тоді як схема механізму неврозу відкладеного життя – «хочу – можу – не дозволяю собі (поки)». Це означає, що механізм неврозу відкладеного життя ґрунтується на поступовій затримці досягнення бажаного.

Тимчасові обмеження, разом з актуальним станом мотивації, що блокується, характеризують невроз відкладеного життя. Тобто, такий невроз розвивається, якщо людина тривалий час відкладає цілком реалізувати своє життя. З часом накопичується напруга, стають нерозв'язані проблеми, що призводить до невротичних порушень. Людина з неврозом відкладеного життя постійно відкладає вирішення нагальних проблем на невизначений термін.

За думкою В. П. Серкіна, необхідно досліджувати невроз відкладеного

життя, враховуючи збіг образу світу та способу життя людини, тобто її уявлення про «справжнє життя» та реальне життя з її діями щодо зміни. Водночас, слід зауважити, що нормальна поведінка людини характеризується схемою «хочу – можу – роблю», тоді як людина, яка «патологічно відкладає життя потім», має схему «хочу – можу – завжди роблю». Це означає, що навіть якщо людина знає, що потрібно змінювати своє життя, вона постійно відкладає цю зміну на потім, ніколи не роблячи реальних кроків до її досягнення. Така поведінка може стати причиною розвитку невротичних порушень і призводити до втрати контролю над своїм життям [18].

Невроз відкладеного життя потребує комплексного підходу до лікування. Спочатку необхідно з'ясувати причини, що сприяють розвитку цього неврозу. Можливо, людина страждає від низки психологічних проблем, які затримують її мотивацію і активність. Після цього можна розробити індивідуальний план дій для допомоги людині змиритися зі своїми обмеженнями, розробити стратегію зміни і поступово вирішувати нагальні проблеми.

Важливо також розуміти, що невроз відкладеного життя не є невиліковним станом. З допомогою психологічної терапії та підтримки оточуючих людей, людина може навчитися працювати над своїми мотиваційними проблемами і поступово змінювати своє життя. Важливо визнати цей невроз і взяти на себе відповідальність за своє щастя і задоволення від життя.

Згідно з В. П. Серкіном, сценарій відкладеного життя сам по собі не може викликати неврозу. Невроз виникає у випадках, коли фіналізм північного сценарію призводить до відсутності або затримки дії. За Д. Келлі, «північний міф» може бути визначений як «блокуючу дію сукупність неправильних (неповних, спотворених) конструктів», що визначають життєвий сценарій.

В роботах В. П. Серкіна зазначається, що неврози відкладеного життя досягають найбільшої гостроти в тих випадках, коли зміни в житті людини, такі як досягнення мети, були доступні і досяжні, але відклалися на невизначений термін або втратили свою цінність, або стали недосяжними з якихось причин. Схоже на це й роботи В. С. Ротенберга про «хвороби досягнення», де

психосоматика проявляється різко у деяких людей після досягнення цілей [18].

За думкою В. П. Серкіна, причиною цього є раптове зниження активності, яке веде до втрати сенсу існування, і, як наслідок, може мати подібні або ще більш серйозні наслідки, коли мета, яка досягалася протягом років, зникає або блокується [17].

Отже, з'являється у процесі формування поняття «феномен відкладеного життя» у сучасній психологічній науці, є «невроз відкладеного життя». Це свідчить про те, що невроз відкладеного життя у сучасних чоловіків та жінок розвивається внаслідок тривалого відкладання життя на потім. Він характеризується вираженими невротичними проявами і може призводити до серйозних наслідків, зокрема до втрати сенсу існування.

Феномен відкладеного життя є психологічним явищем, що характеризується деструктивними уявленнями про те, що поточне життя є підготовчим етапом до майбутнього «справжнього» життя. Це обмежує здатність людини ефективно використовувати можливості сьогодення. Аналіз термінів пов'язаних з «відкладеним життям» показав, що «феномен відкладеного життя» є більш загальним поняттям, яке включає безліч інших понять, таких як «сценарій відкладеного життя», «синдром відкладеного життя», «невроз відкладеного життя» та їх варіанти, такі як «північний сценарій», «синдром вахтовика», «північний невроз».

Теоретичний аналіз вказує на те, що негативними наслідками феномену відкладеного життя є невроз відкладеного життя, який спричиняється механізмом «хочу – можу – не дозволяю собі». Він характеризується невротичними проявами і може призвести до серйозних наслідків, включаючи втрату сенсу існування. Дослідження феномену відкладеного життя в контексті тимчасової перспективи особистості є доцільним на основі теоретико–методологічних підстав.

Розділ 2 ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 41 особа, зокрема 9 чоловіків та 32 жінки віком від 20 до 45 років. Опитування проводилось онлайн в «Instagram».

2.2 Методи дослідження

Для вирішення завдань, було обрано такі діагностичні методики:

Авторська анкета для виявлення наявності та рівня виразності феномену відкладеного життя (Додаток А). Оскільки в даний момент відсутній інструмент для визначення наявності та ступеня вираженості явища відкладеного життя, ми використали нашу власну науково-експериментальну анкету, в якій питання прямо або опосередковано пов'язані з ознаками відкладеного життя.

Анкета змістить 33 прямих і обернутих твердження, а також 2 варіанти відповідей, які виражають згоду (так) або незгоду (ні) з запропонованим твердженням. Кожній відповіді будуть присвоєні бали від 0 до 2, де 0 балів означають, що явище відкладеного життя не спостерігається, 1 бал означає відповідь на питання, яке є додатковим і пов'язано з явищем, а 2 бали означають відповідь на питання, що безпосередньо вказує на наявність явища.

Опитувальник «Індекс життєвої задоволеності» Б. Ньюгартена. Використовується для вивчення того, як люди емоційно ставляться до свого майбутнього та як виразно вони відкладають своє життя, і як це впливає на їх задоволеність життям, зокрема у чоловіків та жінок.

Тест смисложиттєвих орієнтацій Дж. Крамбо, Л. Махоліка. Використовується для аналізу свідомості життєвих перспектив і встановлення зв'язку між ступенем вираженості поняття «відкладене життя» у чоловіків і жінок з огляду на їх смислові орієнтації.

Опитувальник тимчасової перспективи Ф. Зімбардо, А. Гонсалеса. Використовується для аналізу цілісності життєвих перспектив, оцінки рівноваги відчуттів часу та встановлення зв'язку між виразним відкладеним життям у чоловіків і жінок у контексті їх тимчасових орієнтацій.

Опитувальник «Шкали трансцендентного майбутнього» Ф. Зімбардо, А. Гонсалеса. Використовується для вивчення зв'язку між уявленнями людини про можливе життя після смерті та ступенем виразності феномену відкладеного життя у чоловіків та жінок застосовувався.

«Трифакторний опитувальник перфекціонізму» Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорової. Використовується для виявлення перфекціонізму та вивчення структури і зв'язку між ступенем вираженості феномену відкладеного життя у чоловіків та жінок, що впливає з їхньої пристрасті до досягнення досконалості.

Методи математико–статистичної обробки даних:

1. Порівняння середніх значень вибірки – використовувався порівняння середніх значень показників у трьох групах.

2. Кореляційний аналіз з використанням кореляції Пірсона – використовувався для перевірки про зв'язки між двома метричними змінними, вимірними на одній і тій же вибірці.

3. Кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Спірмена – використовувався для перевірки про зв'язки для двох змінних, вимірних в ранговій шкалі.

4. Регресійний аналіз – використовувався для побудови моделі регресії, яка передбачає значення залежної змінної за допомогою незалежних змінних та визначає внесок окремих незалежних змінних у варіацію залежної змінної.

Розділ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ У СУЧАСНИХ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК

3.1 Аналіз результатів дослідження феномену відкладеного життя

Після аналізу підсумкового балу кожної особи, було встановлено частоту результатів анкетування та побудовано графік нормального розподілу, щоб дослідити присутність та рівень виразності феномену відкладеного життя в сучасних чоловіків та жінок (Рис.3.1).

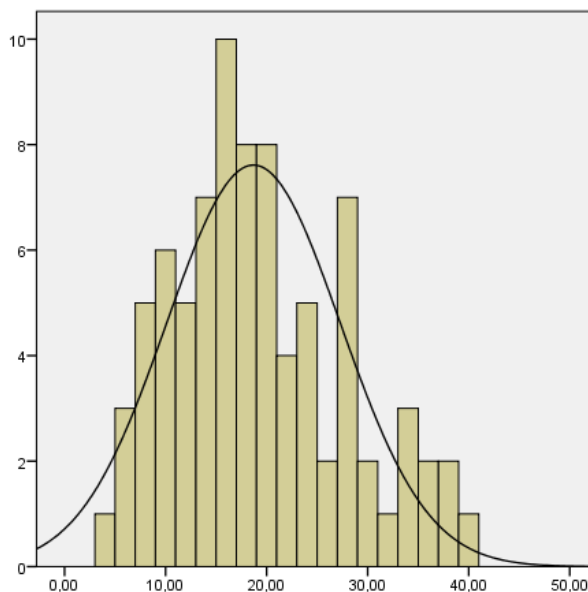


Рис. 3.1 Крива нормального розподілу результатів анкетування

Розрахунки показали, що середні значення ФВЖ варіюються в діапазоні від 13,75 до 22,50 (Табл. 3.1). Згідно з цим, особи були розділені на три категорії: першу групу складала 13 осіб з низькою вираженістю ФВЖ, які отримали від 0 до 13 балів; у другу групу увійшли 16 особи з середньою вираженістю ФВЖ, що набрали від 14 до 22 балів; а третя група складалася з 12 осіб з високою вираженістю ФВЖ, які набрали від 23 до 52 балів.

Таблиця 3.1

Описова статистика результатів анкетування

N	Валідні	41
	Пропущені	0
Середнє		18,6951

Медіана		18,0000
Мода		15,00
%	25	13,7500
	50	18,0000
	75	22,5000

Наше дослідження не дозволяє гарантувати відсутність феномену відкладеного життя у будь-якої людини, оскільки результати анкетування показали, що ні одна людина не отримала найменших балів за анкету, пов'язаною з ознаками феномену. З цього випливає, що порівняння можливе лише за рівнем виразності феномену: група з низькою вираженістю ФВЖ має малу й неправдоподібну схильність до виникнення ознак феномену, в той час як група з середньою вираженістю ФВЖ має певну тенденцію до феномену, а група з високою вираженістю ФВЖ має яскраво виражені та виявлені ознаки феномену.

Результати дослідження життєвих перспектив сучасних чоловіків і жінок, які мають схильність до феномену відкладеного життя, були представлені на Рис.3.2.

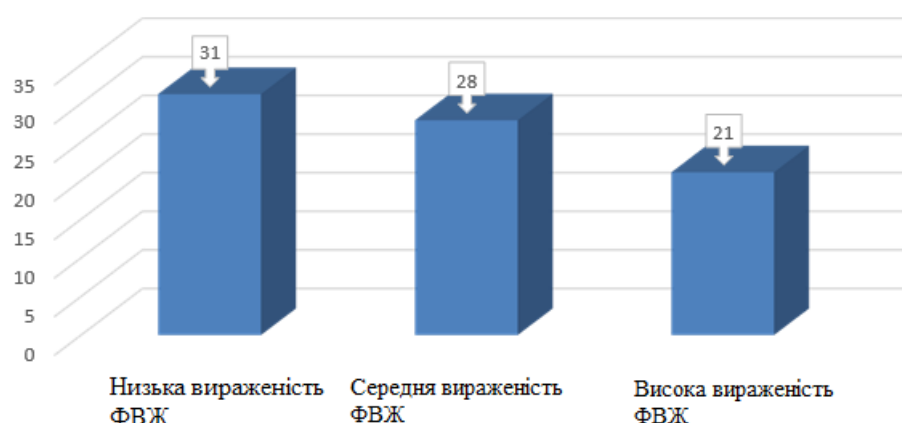


Рис. 3.2 Показники індексу життєвої задоволеності

З Рис.3.2 можна зробити висновок, що люди з високим рівнем вираженості ФВЖ (21 бал) менше задоволені своїм життям в цілому, ніж особи зі слабким виявленням даного феномену (31 бал). Також варто зауважити, що загальний

індекс життєвої задоволеності в групі з високим рівнем ФВЖ нижче від середнього значення (від 25 до 30 балів). Це свідчить про те, що учасникам цієї групи характерні високий рівень емоційного напруження, тривоги, почуття психологічного дискомфорту та низький рівень емоційної стійкості та задоволеності ситуацією та своєю роллю в ній

Аналіз кореляції показав, що рівень вираженості феномена відкладеного життя має зворотний зв'язок з показником загальної життєвої задоволеності ($r = -0,722$; $p \leq 0,01$) (Додаток Б). Тобто, чим сильніше віддача в людини наміру «відкласти життя на потім», тим менше вона задоволена своїм життям.

Результати підрахунку балів за шкалами методики життєвої задоволеності для трьох груп наведені на Рис. 3.3. За показниками шкали «Інтерес до життя» можна зробити висновок, що особи з високим рівнем ФВЖ (4 бали) – як чоловіки, так і жінки – проявляють менший інтерес до життя порівняно з групою, що має низький рівень ФВЖ (7 балів).

Це свідчить про те, що чоловіки і жінки із цієї групи володіють меншим ступенем ентузіазму і не так сильно захоплені звичайним повсякденним життям.

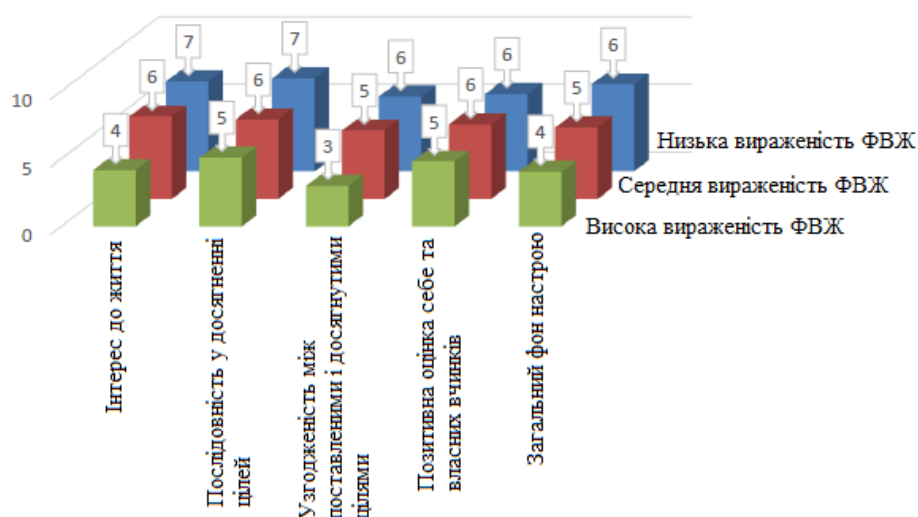


Рис. 3.3 Показники шкал життєвої задоволеності

При здійсненні кореляційного аналізу виявлено, що існує зворотний кореляційний зв'язок між рівнем прояву феномену відкладеного життя та показником шкали «Інтерес до життя» ($r = -0,583$; $p \leq 0,01$) (Додаток Б). Це означає,

що люди, у яких виявлено сильні ознаки феномену, проявляють менше інтересу до свого життя.

За допомогою шкали «Послідовність у досягненні цілей» встановлено, що у осіб з високим рівнем прояву феномену відкладеного життя (5 балів) менша послідовність у досягненні цілей порівняно з групою з низьким рівнем прояву феномену (7 балів). З цього можна зробити висновок, що представники групи з високою вираженістю ФВЖ охочіше примиряються з невдачами у житті, менше рішучі та стійкі, й у них недостатньо мотивації до досягнення своїх цілей.

Під час проведення кореляційного аналізу було виявлено зворотний кореляційний зв'язок між рівнем прояву феномену відкладеного життя та показником шкали «Послідовність у досягненні цілей» ($r=-0,493$; $p\leq 0,01$) (Додаток Б). Таким чином, люди, у яких вищий рівень прояву феномену, демонструють меншу послідовність у досягненні своїх цілей.

Показники за шкалою «Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями» свідчать про те, що у чоловіків і жінок з високою вираженістю ФВЖ (3 бали) спостерігається менша узгодженість між поставленими та досягнутими, ніж у людей у групі з низьким рівнем ФВЖ (6 балів). Це означає, що дана група людей характеризується меншою впевненістю в тому, що вони досягли або здатні досягти тих цілей, які вважає для себе важливими.

Кореляційний аналіз виявив зворотний кореляційний зв'язок між рівнем вираженості феномену відкладеного життя та показником шкали «Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями» ($r=-0,640$; $p\leq 0,01$) (Додаток Б). У цьому випадку, чим сильніший намір людини «відкласти життя на потім», тим менша у нього узгодженість між поставленими та досягнутими цілями.

Показник шкали «Позитивна оцінка себе та власних вчинків» в осіб у групі з високою вираженістю ФВЖ (5 балів) дещо нижчою, ніж у групи з низьким рівнем ФВЖ (6 балів). Можна зробити висновок, що чоловіки і жінки, які «відкладають життя на потім», нижче оцінюють свої зовнішні та внутрішні якості.

Кореляційний аналіз показав наявність зворотного кореляційного зв'язку між рівнем вираженості феномену відкладеного життя та показником шкали

«Позитивна оцінка себе та власних вчинків» ($r=-0,307$; $p\leq 0,01$) (Додаток Б). На підставі цього можна припустити, що чим вищий у людини рівень виразності феномену відкладеного життя, тим нижча його самооцінка.

Показники шкали «Загальний фон настрою» вказують на те, що чоловіки та жінки з високою вираженістю ФВЖ (4 бали) мають нижчий фон настрою порівняно з групою з низьким рівнем ФВЖ (6 балів). З цього випливає, що рівень оптимізму і задоволення від життя у цієї групи нижче.

За результатами кореляційного аналізу виявлено зворотний кореляційний зв'язок між рівнем вираженості феномену та показником шкали «Загальний фон настрою» ($r=-0,632$; $p\leq 0,01$) (Додаток Б). Це означає, що сильніше виражені ознаки феномена в людини, то гірше його настрої.

На Рис. 3.4 представлені показники свідомості життя за трьома групами.

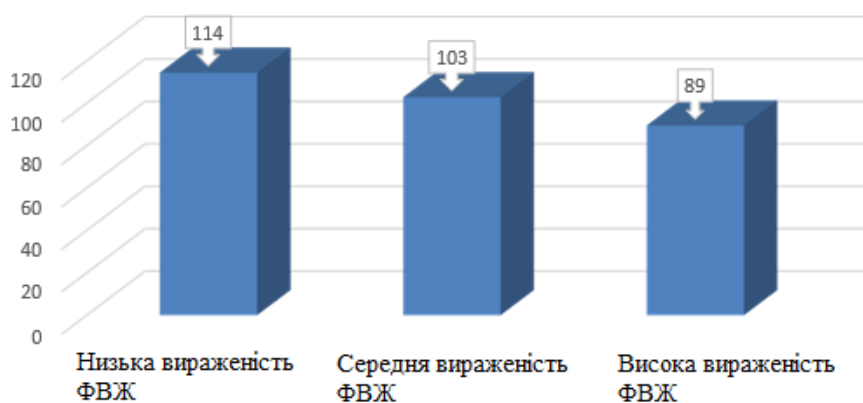


Рис. 3.4 Показники свідомості життя за методикою смисложиттєвих орієнтацій

На основі даних з Рис. 3.4 можна зробити висновок, що життя чоловіків і жінок з високим рівнем ФВЖ (89 балів) має меншу осмисленість, відмінну від групи з низьким рівнем ФВЖ (114 балів).

Варто відзначити, що у групи з високим рівнем ФВЖ спостерігається коефіцієнт свідомості життя, який наближений до нижньої межі норми (від 88 до 118 балів), тоді як група з низьким рівнем ФВЖ має досить високу свідомість життя загалом. Згідно з кореляційним аналізом, спостерігається зворотний зв'язок між рівнем вираженості феномену відкладеного життя та показником свідомості

життя ($r=-0,634$; $p\leq 0,01$) (Додаток Б). Це означає, що чим більш виражені ознаки феномену відкладеного життя у людини, тим менша її свідомість життя в цілому.

Далі проаналізовано одержані показники за шкалами методики, які представлені на Рис. 3.5.

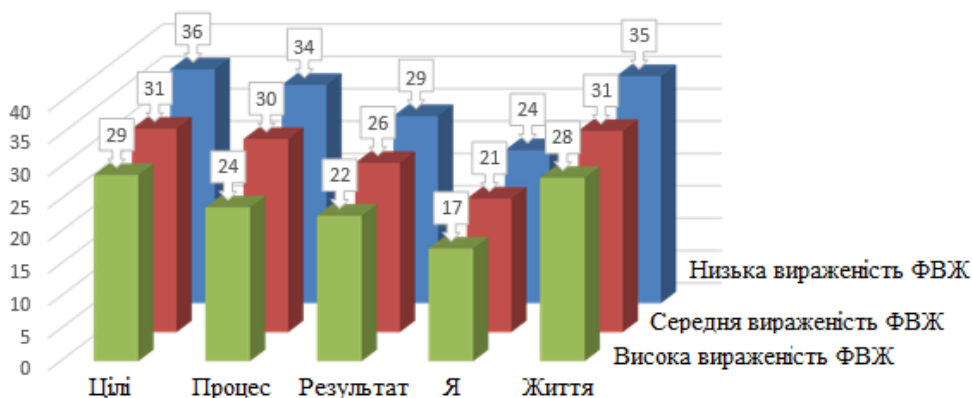


Рис. 3.5 Показники свідомості життя за шкалами методики смисложиттєвих орієнтацій

Показники за шкалою «Цілі в житті» у всіх групах знаходяться в межах норми, яка становить від 27 до 39 балів. Однак, у групі з високою вираженістю ФВЖ показник близький до нижньої межі норми – 29 балів. У групі з низьким рівнем ФВЖ показник за шкалою значно вищий – 36 балів. У такому разі, за умови, що інші шкали методики у групі з низьким ФВЖ не перевищують норму, можна зробити негативний висновок щодо їх більшої спрямованості на досягнення цілей у майбутньому, особистої відповідальності за їх реалізацію та наявності реальної опори.

Під час кореляційного аналізу було виявлено зворотний кореляційний зв'язок між рівнем вираженості феномену відкладеного життя та шкалою «Цілі в житті». Коефіцієнт кореляції складає $-0,456$ і є статистично достовірним ($p\leq 0,01$). Це означає, що чим сильніше у людини виражені ознаки відкладеного життя, тим менша ймовірність наявності цілей у майбутньому, які приводять життя до осмисленості та направленості.

Шкала «Процес життя» вказує на те, що люди з високим рівнем феномену «відкладеного життя» (24 бали) не задоволені своїм сучасним життям. Вони

сприймають його як нудний та нецікавий. Дослідження показало, що цей показник в цій групі нижчий від середнього (від 27 до 35 балів). У групі людей з низьким рівнем феномену «відкладеного життя» (34 бали) люди, навпаки, сприймають своє життя як цікавий, емоційно насичений і заповнений змістом.

Кореляційний аналіз показав, що є зворотний зв'язок між рівнем феномену «відкладеного життя» та показником шкали «Процес життя» ($r = -0,635$; $p \leq 0,01$) (Додаток Б). Це означає, що чим сильніше людина висловлює намір «відкласти життя на потім», тим менш цікавим вона вважає процес життя.

Результати шкали «Результативність життя» показують, що всі особи з трьох груп мають бали в нормальних межах (від 21 до 35 балів). Проте, група з високим рівнем феномену відкладеного життя має найнижчий результат за шкалою (22 бали), що майже досягає нижньої межі норми. У той же час, група з низьким рівнем феномену відкладеного життя має результат (29 балів), що наближається до верхньої межі норми.

Отже, можна зробити висновок, що особи, які відкладають життя на потім, менш задоволені своєю самореалізацією і оцінкою прожитого життя як продуктивного і осмисленого.

Кореляційний аналіз показує, що існує зворотний зв'язок між рівнем вираженості феномену відкладеного життя і показником шкали «Результативність життя» ($r = -0,604$; $p \leq 0,01$) (Додаток Б). Це означає, що чим сильніше виявлено феномен відкладеного життя у людини, тим менш вона задоволена своїм прожитим життям.

Високий показник шкали «Локус контролю – Я» вказує на тенденцію чоловіків і жінок з вираженим ФВЖ до обмеження свободи вибору у побудові свого життя відповідно до своїх цілей та уявлень (з балами на межі припустимої норми – від 17 до 25 балів).

За результатами кореляційного аналізу було виявлено зворотний зв'язок між рівнем вираженості феномену відкладеного життя та показником шкали «Локус контролю – Я» ($r = -0,587$; $p \leq 0,01$). Це означає, що чим більше присутні ознаки

феномену відкладеного життя, тим менше свободи у побудові життя згідно з власними бажаннями.

Показники шкали «Локус контролю – життя» вказують на те, що уявлення про те, наскільки ми можемо контролювати наше життя, розрізняється у трьох груп у межах статистичної норми (від 24 до 36 балів). Однак можна зробити висновок, що група із високою вираженістю феномена відкладеного життя (28 балів) має менш сильне переконання в тому, що вони здатні контролювати своє життя, порівняно з групою низького рівня феномена відкладеного життя (35 балів), яка проявляє більшу впевненість у здатності ухвалювати та здійснювати рішення.

Кореляційний аналіз засвідчив зворотний зв'язок між ступенем вираженості феномена відкладеного життя та показником шкали «Локус контролю – життя» ($r = -0,533$; $p \leq 0,01$) (Додаток Б). Отже, чим сильніший феномен відкладеного життя в людини, тим менша її впевненість у здатності керувати своїм життям.

Результати опитувальника часової перспективи за трьома групами представлені на Рис. 3.6. Виконавши кореляційний аналіз (Додаток Б), було встановлено відсутність статистично значущих зв'язків за факторами «Гедоністичне теперішнє» ($r = 0,116$; $p = 0,299$) і «Позитивне минуле» ($r = -0,138$; $p = 0,216$). Тому немає потреби надавати описові характеристики методики за групами.

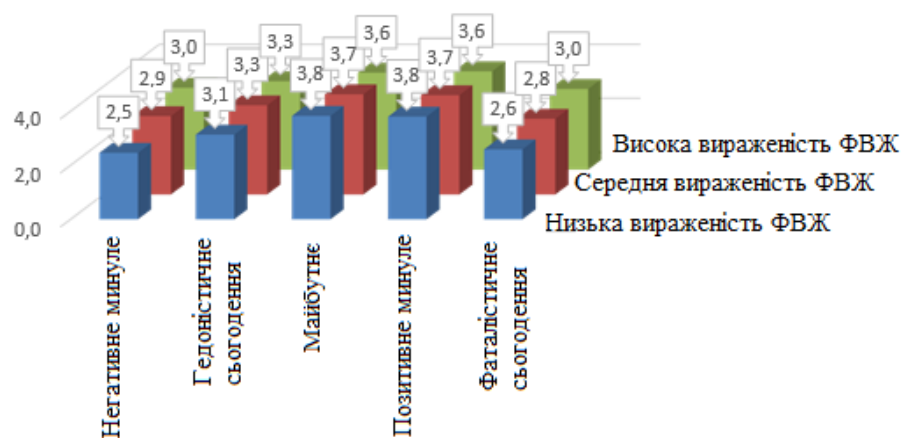


Рис. 3.6 Показники факторів тимчасової перспективи за методикою Ф.

Зімбардо

Результати показують, що у трьох групах показники параметру «Майбутнє» знаходяться в середньостатистичній нормі (від 2,9 до 4,0 балів). Проте спостерігається менша мотивація групи із високою вираженістю ФВЖ (3,6 бала) щодо досягнення майбутніх цілей і винагород, порівняно з групою з низькою вираженістю ФВЖ (3,8 бала).

В результаті кореляційного аналізу було виявлено зворотний кореляційний зв'язок між рівнем вираженості феномена відкладеного життя та параметром «Майбутнє» ($r = -0,235$; $p \leq 0,05$) (Додаток Б). Таким чином, можна зробити висновок, що люди з більш вираженими ознаками феномена відкладеного життя менше мотивовані досягати майбутніх цілей і винагород.

Дослідження показало, що люди з високою вираженістю феномена «Негативне минуле» загалом мають негативне та песимістичне ставлення до свого минулого. В середньому значення цього фактора у даній групі перебуває на межі припустимої норми (від 1,9 до 3,1 балів). З іншого боку, особи з низьким рівнем вираженості феномена «Негативне минуле» (2,5) здатні сприймати негативні події минулого як досвід, і вони менш схильні до агресії та депресії. Крім того, ці люди мають вищу самооцінку порівняно з тими, хто «відкладає життя на потім».

Результати також показують, що група з високим рівнем вираженості феномена «Відкладене життя» не отримує задоволення від свого сучасного життя, але при цьому не готова працювати для його поліпшення та майбутньої винагороди.

Кореляційний аналіз також виявив прямий зв'язок між рівнем вираженості феномена «Відкладене життя» і показником «Негативне минуле» ($r = 0,476$; $p \leq 0,01$), що означає, що чим більш інтенсивно проявляються ознаки відкладеного життя у людини, тим більш песимістичним є її ставлення до минулого.

Фактор «Фаталістичне сьогодення» відображає взаємозв'язок між сприйняттям особистістю сьогодення як чогось не залежного від її волі і передвістюванням своєї долі. Опираючись на результати порівняння показників у різних групах, цікавим є той факт, що в групі з низьким рівнем вираження фактора «Фаталістичне сьогодення» (2,6 бала), показники цього

параметра нижчі за норму (від 2,9 до 4,0 балів). Це означає, що ця група людей вважає себе господарями свого життя і впевнена, що їхнє майбутнє залежить від їхніх рішень і дій.

З іншого боку, особи з високим рівнем фактора «Фаталістичне сьогодні» (3,0 бала) мають показник, який знаходиться в межах нижньої норми. Це свідчить про те, що ці люди не розглядають себе як іграшку в руках долі, але вони не задоволені своїм життям, і сподіваються, що це зміниться в майбутньому. Хоча їх впевненість у власних силах не така сильна, як у групи з низьким рівнем фактора «Фаталістичне сьогодні», вони все ж здатні оцінити свої дії і майбутні наслідки. Кореляційний аналіз показав прямий зв'язок між рівнем вираженості феномена відкладеного життя і показником фактора «Фаталістичне сьогодні» ($r=0,356$; $p\leq 0,01$) (Додаток Б). Тому, чим більш виражений у людини намір «відкласти життя на потім», тим більше вона схильна сприймати сьогодні як щось незалежне від її волі.

Далі ми проаналізували показники за шкалою трансцендентного майбутнього в трьох групах (Рис. 3.7), але не знайшли статистично значущу кореляцію (Додаток Б). Так само, порівнюючи середні показники між групами, ми не виявили яскраво вираженої різниці. Трансцендентне майбутнє відноситься до віри людини в життя після смерті. Отже, ми робимо висновок, що неможливо достовірно визначити вплив і взаємозалежність між рівнем вираженості феномена відкладеного життя та релігійністю людини.

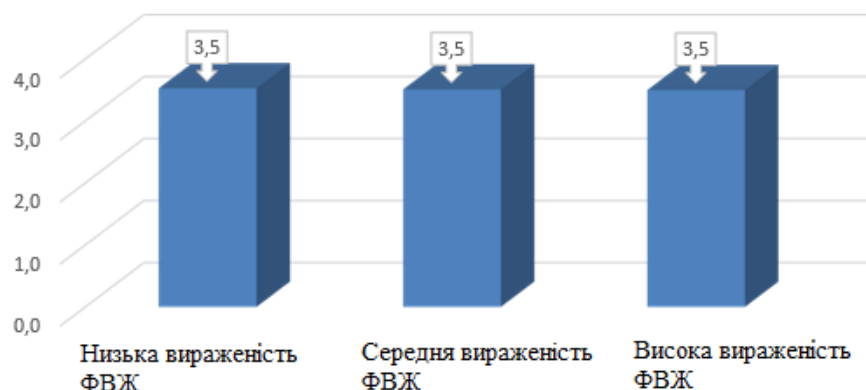


Рис. 3.7 Показники шкали трансцендентного майбутнього за методикою Ф.

Зімбардо

Оглядаючи проблему відкладеного життя, якому схильні сучасні чоловіки і жінки, можна зробити висновок, що цей феномен свідчить про недостатню впевненість у власних можливостях досягти важливих цілей. Чим сильніше проявляються ознаки цього явища, тим менше у них оптимізму, ентузіазму та захоплення щоденним життям. Насправді, вони не отримують задоволення від життя і загалом незадоволені ним.

Люди з високим рівнем відкладеного життя також характеризуються серйозним незадоволенням своїм поточним життям і низькою оцінкою пройдених досвідів. Вони відчують невпевненість у здатності контролювати події в своєму житті, хоча мають можливість приймати рішення. Ймовірно, ці люди не мають чітких планів і цілей на майбутнє, які були б підтримані прагненням до дії і особистої відповідальності. Це свідчить про те, що феномен відкладеного життя більш виражений у людей з несформованими цінностями і незадоволеністю життям.

Сучасні чоловіки і жінки, які відкладають на потім своє життя, мають негативне ставлення до минулого і не отримують задоволення від теперішнього життя. Вони не готові зробити кроки для поліпшення його і не відчують достатньої мотивації для досягнення цілей і отримання винагород у майбутньому, хоча вони мають схильність думати, що у майбутньому все зміниться і доля не має повної влади над ними. Вони вміють планувати і оцінювати своє майбутнє, але цим не вистачає впевненості у своїх можливостях. Протилежність поглядів на майбутнє виявляється в деструктивних уявленнях особи про те, що її поточне життя є підготовчим етапом для «справжнього» життя у майбутньому. Особа гіпотетично уявляє, що справжнє життя почнеться після певної події, досягнення мрії або досягнення мети.

Можна зробити такий висновок, що основою всього життя людини є спрямованість на майбутнє, яке вона сповнює надіями на щастя. Це попередбачає наявність чіткого плану та визначених цілей. Однак, аналіз поглядів людей сучасності з вираженими рисами відкладеного життя свідчить про відсутність

чітких планів і цілей на майбутнє, які б вимагали дії та особистої відповідальності.

Вони мають здатність планувати та оцінювати своє майбутнє, а також свободу вибору прийняття рішень, але не вірять у свої можливості контролювати своє життя та досягати значущих цілей. Вони незадоволені сучасністю, проте продовжують обмежувати себе виключно «тут і зараз» і вірять у зміну життя. Хоча обмежений або обмежений спосіб життя ради досягнення якоїсь важливої мети або мрії може бути виправданим, якщо не триває занадто довго.

Варто розрізняти людину, яка реалізує сценарій відкладеного життя, від тих, що дійсно обмежені обставинами або мають мрію і працюють для її втілення. Важливо звернути увагу на два ключові фактори – «працює над втіленням» і «дійсно обмежений». Багато прихильників цього явища мріють про щось, але часто не роблять реальних кроків для досягнення своїх цілей і бажань. Причини, які перешкоджають їх діям, не завжди відповідають дійсності. Таким чином, для людини, яка «відкладає життя на потім», характерна незбалансована життєва перспектива.

Дослідження встановило зв'язок між ступенем вираженості феномена відкладеного життя у чоловіків і жінок та їх прагненням до досконалості. Результати цього дослідження наведено на Рис. 3.8, де візуально представлені показники шкали перфекціонізму для трьох груп.

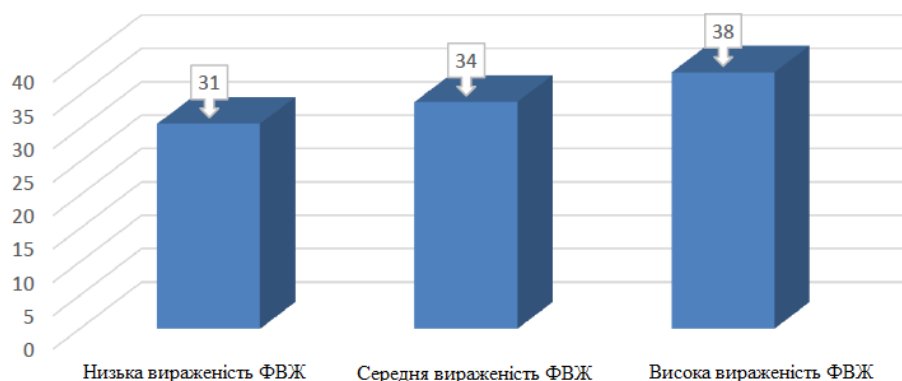


Рис. 3.8 Показники шкали перфекціонізму за методикою трифакторного опитувальника перфекціонізму

Шкала «Перфекціонізм» використовується для визначення рівня перфекціонізму у різних груп. Аналіз даних показує, що у середньому рівень перфекціонізму в групах знаходиться у межах середньостатистичної норми (від 29 до 43 балів).

Однак, у групі людей з низьким рівнем вираженості феномена «відкладеного життя» (31 бал) рівень перфекціонізму перебуває на межі нижньої норми, а у чоловіків і жінок з високим рівнем вираженості феномена «відкладеного життя» (38 балів) рівень перфекціонізму значно вищий і наближається до верхньої межі здорової норми. Це свідчить про те, що люди, які «відкладають життя на потім», мають більше прагнення до досягнення досконалості.

Кореляційний аналіз показує прямий зв'язок між рівнем вираженості феномена «відкладеного життя» і показником шкали «Перфекціонізм» ($r=0,403$; $p \leq 0,01$) (Додаток Б). Отже, чим сильніше виражений феномен «відкладеного життя» у людини, тим більше вона прагне до досягнення досконалості.

Показники чинників перфекціонізму за трьома групами подано на Рис. 3.9.

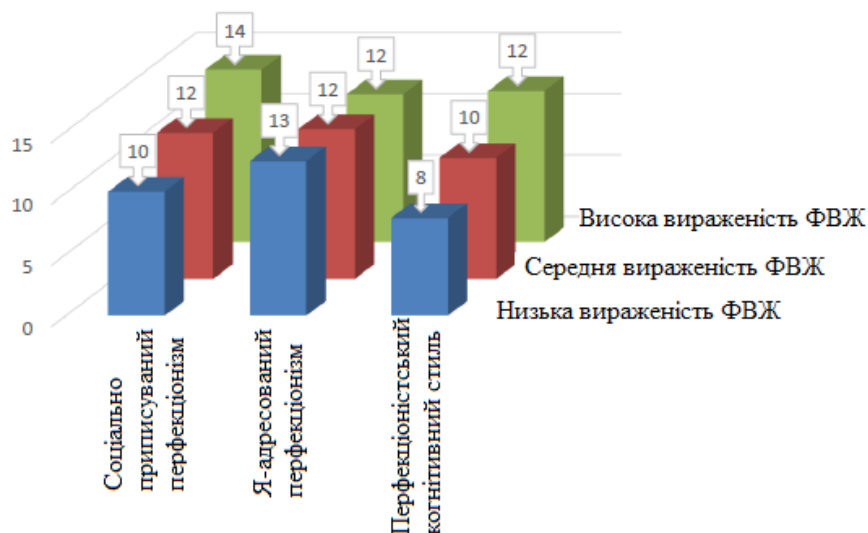


Рис. 3.9 Показники перфекціонізму за шкалами методики трифакторного опитувальника перфекціонізму

Не встановлено статистично значущого кореляційного зв'язку між шкалою «Я – адресований перфекціонізм» ($r = -0,090$; $p = 0,420$) і рівнем вираженості феномену відкладеного життя, тому немає впливу високих стандартів і вимог до

себе на цей феномен. Однак, спостерігається прямий кореляційний зв'язок між рівнем вираженості феномена відкладеного життя і шкалою «Соціально приписуваний перфекціонізм» ($r=0,330$; $p\leq 0,01$), що свідчить про те, що особи з вираженими ознаками феномена відкладеного життя більше переживають через оцінки оточуючих.

Результати шкали «Перфекціоністський когнітивний стиль» показують відмінність у балах між групами з низьким рівнем вираження феномена самозвинувачення (8 балів) і високим рівнем вираження феномена самозвинувачення (12 балів). Це припущення вказує на те, що люди з вираженою самозвинуваченням більш схильні до негативного селекціонування та фіксації на своїх недоліках.

В результаті кореляційного аналізу була виявлена пряма кореляція між рівнем вираженості феномена відкладеного життя та показником шкали «Перфекціоністський когнітивний стиль» ($r=0,564$; $p\leq 0,01$) (Додаток Б). Це означає, що чим більш виражена в людині тенденція відкладати життя, тим більш вона схильна до негативного селекціонування та фіксації на своїх недоліках.

Зводячи підсумки дослідження зв'язку між ступенем вираженості феномена відкладеного життя і перфекціонізму, можна зробити висновок про те, що в загальному прагнення до досконалості є характерною рисою для людей, які відкладають своє життя на потім. Особи з високим рівнем відкладеного життя виявляють більше уваги до своїх невдач і сильно зосереджені на них, тоді як їх успіхи і досягнення не оцінюються відповідним чином. Вони частіше ніж інші порівнюють себе і своє життя з іншими людьми, вважаючи їх більш успішними в будь-якій сфері. У них утверджується упередження, що суспільство вимагає від них перевищених зусиль через встановлені високі стандарти. Сам по собі перфекціонізм супроводжується сумнівами в правильності рішень та їх спроможності досягти бажаного результату.

Сучасні чоловіки та жінки, які мають схильності до відкладеного життя, мають реальні бажання і можливості їх здійснити, але не дозволяють собі це, можливо, через страх розчарування і несхвалення інших, тому вони відкладають

свої бажання і справи, і, кінець кінцем, своє життя загалом. Отже, чоловіки та жінки, які часто відкладають своє життя на потім, мають виражену тенденцію до перфекціонізму.

Під час дослідження було використано запитання анкети (Додаток А) для вивчення уявлень сучасних чоловіків і жінок про можливе існування феномена відкладеного життя та їх схильності визнавати його наявність. Конкретно, запитувалося «Я знаю про існування феномена відкладеного життя» і «Я підозрюю, що в мене є цей феномен», де можливі відповіді були «так» або «ні». Крім того, для виявлення сили і значущості зв'язку був використаний коефіцієнт кореляції Спірмена.

Результати аналізу показали, що 56% усіх осіб знають про існування феномена відкладеного життя. Однак, статистично значуща кореляція між цими уявленнями і рівнем вираженості феномена відкладеного життя не була виявлена (Табл. 3.2). Таким чином, уявлення про існування феномена відкладеного життя не залежить від його фактичної наявності в житті.

Таблиця 3.2

Описові статистики

		N	Середнє
Я знаю про існування феномену відкладеного життя	Низька вираженість ФОЖ	25	0,6000
	Середня вираженість ФОЖ	32	0,5000
	Висока вираженість ФОЖ	25	0,6000
	Усього	82	0,5610
Я підозрюю, що маю цей феномен	Низька вираженість ФОЖ	25	0,1200
	Середня вираженість ФОЖ	32	0,3125
	Висока вираженість ФОЖ	25	0,6400
	Усього	82	0,3537

Виявлено, що у групі з низькою вираженістю феномена відкладеного життя 12% осіб підозрюють наявність у себе цього явища, у групі з середньою вираженістю – 31%, а в групі з високою вираженістю – 64%. Рис. 3.10

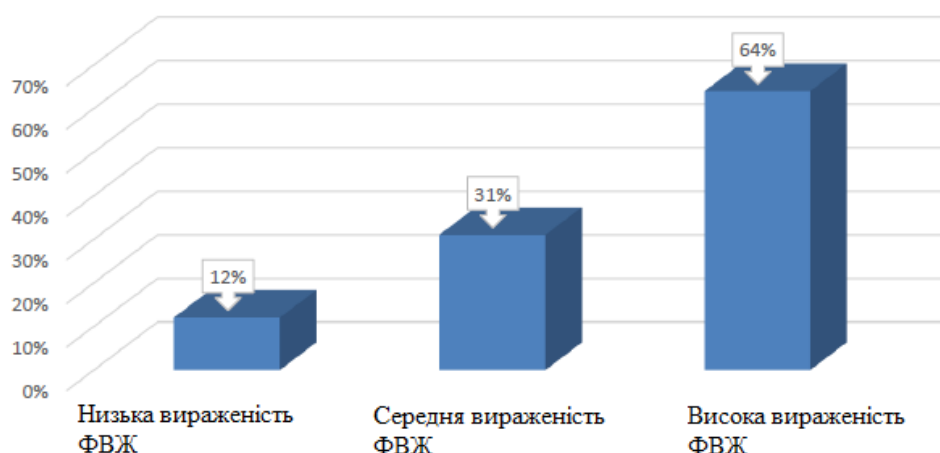


Рис.3.10 Відсоток осіб у групі, які усвідомлюють наявність ФВЖ

Кореляційний аналіз показав, що є прямий зв'язок між рівнем вираженості феномена відкладеного життя та схильністю сучасних чоловіків і жінок визнавати його в себе ($r=0,479$; $p \leq 0,01$) Табл.3.3. Це означає, що чим більше ознак феномена має людина, тим ймовірніше вона визнає його в собі.

Таблиця 3.3

Результати кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Спірмена)

Феномен відкладеного життя		
Я знаю про існування феномену відкладеного життя	Коефіцієнт кореляції Спірмена	-0,016
	Знач. (двостороння)	0,886
	N	41
Я підозрюю, що маю цей феномен	Коефіцієнт кореляції Спірмена	0,479
	Знач. (двостороння)	0,000
	N	41

Отримані результати свідчать про зростання усвідомленості та обізнаності сучасних чоловіків і жінок щодо феномену відкладеного життя. Зазначено, що проблема цього явища стає все більш актуальною, що супроводжується зростанням інтересу до нього з боку дослідників.

Використовуючи регресійний аналіз в Табл. 3.4 було побудовано модель регресії. Рівняння цієї моделі представлено наступним чином:

$ФВЖ = 25,915 - 1,368*ІЖЗ1 - 1,061*ІЖЗ3 - 0,561*ТСЖО4 + 2,911*ОЧП1 + 0,460*ТФОП2 + 0,310*ТФОП3$. Тут ФВЖ означає ступінь вираженості феномена відкладеного життя, ІЖЗ1 – інтерес до життя, ІЖЗ3 – узгодженість між поставленими і досягнутими цілями, ТСЖО4 – локус контролю – Я, ОЧП1 – негативне минуле, ТФОП2 – перфекціонізм, що адресується самому собі, ТФОП3 – перфекціоністський когнітивний стиль.

Таблиця 3.4

Результати регресійного аналізу

	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значимість
	B	Стандартна помилка	Бета		
(Константа)	25,915	5,403		4,796	0,000
Інтерес до життя	-1,368	0,321	-0,329	-4,258	0,000
Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	-1,061	0,402	-0,232	-2,643	0,010
Локус контроль – Я	-0,561	0,169	-0,308	-3,319	0,001
Негативне минуле	2,911	1,061	0,211	2,744	0,008
Я-адресований перфекціонізм	0,460	0,183	0,196	2,512	0,014
Перфекціоністський когнітивний стиль	0,310	0,178	0,141	1,745	0,085

Розуміючи, що негативне ставлення особи до її минулого життя має значення у формуванні феномена відкладеного життя, можна стверджувати, що чим більш песимістична особа ставиться до свого життя ($2,911*ОЧП1$), тим сильніше виявляється феномен відкладеного життя.

Додатково, чим вищі стандарти і очікування особи до себе ($0,460*ТФОП2$) та чим більше вона схильна до негативної самооцінки і фіксації на своїх недоліках ($0,310*ТФОП3$), тим сильнішим стає її бажання «відкласти життя на потім». Крім

того, чим менше цікавиться особа життям ($-1,368 * IЖ31$) і впевнена у своїх можливостях досягти життєвих цілей, які вона вважає важливими ($-1,061 * IЖ33$), а також чим слабше уявляє себе як сильну особистість, здатну керувати своїм життям ($-0,561 * ТСЖО4$), тим виразнішим стає феномен відкладеного життя.

Отже, люди з високим рівнем вираженості феномена відкладеного життя незадоволені своїм життям загалом. Чим сильніше їх намір відкласти життя на потім, тим менш задоволена їхнє життя, менше виявляють інтерес до життя, менш послідовні в досягненні цілей, меншу узгодженість мають поставлені й досягнуті цілі, менші їх зовнішні та внутрішні якості, погіршений настрій.

Люди з високою вираженою відкладеною життям мають низьку осмисленість життя. Чим більше ознаки відкладеного життя виражені в них, тим менша осмисленість життя, більш імовірно відсутність майбутніх цілей, менш цікаве сприйняття життя, менша задоволеність прожитим життям, менша свобода вибору життя відповідно до бажань, менша впевненість у здатності керувати своїм життям.

Люди, які відкладають життя, мають незбалансовану часову перспективу. Чим більше виявлені ознаки відкладеного життя в них, тим більш песимістичне ставлення до минулого, більша схильність сприймати сьогоднішнє як незалежне від особистості, менша мотивація досягати майбутніх цілей і винагород, загалом більше прагнення до досконалості, більше хвилювання оцінками інших, більша схильність до негативних думок про себе. Багато людей визнають в собі феномен відкладеного життя. Чим більше виявлені ознаки відкладеного життя в них, тим більша схильність визнати його в собі.

Регресійний аналіз показав, що чим більше негативне ставлення до прожитого життя, вищі стандарти і вимоги до себе, більше негативних думок про себе, менший інтерес до життя і впевненість у досягненні цілей, менша уява про себе як сильну особистість, – то сильніше виявляється відкладений життя у людини.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз теоретико–методологічних підстав показав, що становлення поглядів та підходів до наукового дослідження феномену відкладеного життя вперше формується вітчизняною психологією з початку 90–х років минулого століття у руслі робіт з проблеми сценарію відкладеного життя. На сьогоднішній день досліджено та описано основні ознаки феномену відкладеного життя, визначено роль сценарного процесу його формування, особливості окремих видів сценаріїв, можливі наслідки його тривалої реалізації – неврозу відкладеного життя. Незважаючи на це, теоретичний аналіз нашої роботи виявляє безліч невирішених проблем, зокрема, відсутність точної термінології основних категоріальних понять феномена. У зв'язку з цією обставиною, у цій роботі здійснено теоретичне розведення ключових понять феномена відкладеного життя та прецизовано поняття феномена як психологічного явища. Так само визначено, що теоретичними передумовами дослідження феномену відкладеного життя в контексті задоволеності життям, сенсожиттєвих орієнтацій, прагнення перфекціонізму, тимчасової перспективи особистості є неоднозначне суперечливе ставлення людини до тимчасового континууму на суб'єктивному рівні його уявлень про власне життя.

2. Отже, люди з високим рівнем виразності феномену відкладеного життя не задоволені своїм поточним життям і проявляють слабку сформованість смисложиттєвих орієнтацій. У цих людей тимчасова перспектива характеризується негативним ставленням до минулого, незадоволеністю сьогоденням, а також суперечливим поглядом на майбутнє. Чим сильніше людина має намір «відкласти життя потім», тим більше вона прагне до досконалості. Чим вищий рівень виразності феномена, тим більша ймовірність його прояву у людини. Негативне ставлення до минулого життя грає найбільшу роль у формуванні феномена відкладеного життя у людини.

3. На підставі результатів емпіричного дослідження розроблено програму індивідуального психологічного консультування для чоловіків та жінок, які «відкладають життя на потім». Ця програма може бути використана у практиці

психологів, які працюють із запитамми, пов'язаними з проявами феномену відкладеного життя та корекції життєвих перспектив.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Берн, Э. Трансактний анализ в психотерапии / Э. Берн А. Грузберга. – М.: Эксмо, 2019. – 368 с.
2. Боїнова, О. Є. Соціально–психологічні особливості етнічної ідентифікації студентів України / О. Є. Боїнова. – Чернігів: Психологічні науки, 2022. – 322 с.
3. Булах, І. С. Консультативна психологія / І. С. Булах. – К.: Нац. пед. ун–т ім. М.П. Драгоманова, 2017. – 458 с.
4. Головах, Є. І. Психологічний час особистості / Є. І. Головах. – Київ: Наукова думка, 2018. – 207 с.
5. Дружинин, В. Н. Варианты жизни / В. Н: Дружинин. –СПб.: ИМАТОН–М, 2017. – 176 с.
6. Дружинина, В. Н. Современная психология : справ. руководство / В. Н. Дружинина. – М. : ИНФРАМ, 2019. – 688 с.
7. Жидко, М.Є. Психологічне консультування в батьківсько–дитячих відносинах / М. Є. Жидко, О. В. Долгополова, К. М. Фаворова, С. В. Кузьміна. – Х.: Нац. аерокосм. ун–т ім. М.Є. Жуковського «Харк. авіац. ін–т», 2018. – 72 с.
8. Калайтан, Н. Л. Структурні особливості соціального та емоційного інтелекту студентів першого курсу вищого технічного навчального закладу / Н. Л. Калайтан. – Вісн. Харків нац. ун–ту ім. В. Н. Каразіна. Сер. Психологія, 2012. – 204 с.
9. Камінська, О. В. Динаміка ціннісних орієнтацій / О. В. Камінська, І. А. Дружиніна. – Київ: ПГВ, 2019. – 293 с.
10. Каргіна, Н. Психологічне благополуччя студентів у просторі смисложиттєвих орієнтацій / Н. Каргіна. – Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2020. – С. 106–16.
11. Кочарян, О. С. Методики психодіагностики у сімейному консультуванні / О. С. Кочарян, М.Є. Жидко, І.В. Абдурахманова, С.Г. Харченко. – Х.: Нац. аерокосм. ун–т ім. М.Є. Жуковського «Харк. авіац. ін–т», 2010. – 40 с.
12. Кузнецова, Н. В. Индивидуально–типологические комплексы жизненного сценария и стратегических менеджерских способностей / Н. В.

Кузнецова. – Уфа, 2018. – 144 с.

13. Кутішенко, В. П. Вікова та педагогічна психологія / В. П. Кутішенко. – К.: ЦНЛ, 2020. – 128 с.

14. Кутішенко, В. П. Психологія розвитку та вікова психологія / В. П. Кутішенко. – К.: Каравела, 2019. – 448 с.

15. Митина, О. В. Факторний аналіз для психологів / О. В. Митина. – М.: «Психологія», 2021. – 169 с.

16. Научитель, О. Д. Соціально–психологічний тренінг / О. Д. Научитель, Ю. І. Гулий / Активне соціально–психологічне навчання – Харків : ХАІ, 2011. – 41 с.

17. Серкин, В. П. Невроз отложенной жизни / В. П. Серкин. – М: Ф–т психологии МГУ, 2015. – С. 214–220.

18. Серкин, В. П. Психосемантика / В. П. Серкин. – М.: Юрайт, 2017. – 318 с.

19. Фомічова, В. М. Уявлення про етнічну ідентифікацію в умовах глобалізації / В. М. Фомічова. – Київ: Педагогіка, 2017. – С. 28–29.

20. Шайгородський, Ю. Синдром політичної прокрастинації: причини і наслідки / Ю. Шайгородський. – Львів: ТООС, 2018. – 254 с.

21. Штепа, О. С. Особистісна зрілість / О. С. Штепа. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2018. – 210 с.

ДОДАТОК А

Авторська анкета для виявлення наявності та рівня виразності феномену
відкладеного життя

Ваша стать:

- Чоловік
- Жінка

Ваш вік:

Інструкція: Оцініть кожне твердження відповідно до ступеня вашої згоди з ним, відповівши «так» чи «ні»:

1. Я не задоволений своїм нинішнім життям.

- Так
- Ні

2. У мене є відчуття, що моє нинішнє життя – це лише підготовка до мого реального життя в майбутньому.

- Так
- Ні

3. Все найкраще в моєму житті залишилося у минулому.

- Так
- Ні

4. Все найкраще в моєму житті чекає на мене в майбутньому.

- Так
- Ні

5. Все найкраще у моєму житті відбувається у теперішньому.

- Так
- Ні

6. Мене заспокоює думка, що моє життя скоро зміниться.

- Так
- Ні

7. Я часто живу в передчутті чогось (закінчення робочого дня, вихідних, початку нового тижня, свята та інше).

- Так
- Ні

8. Мені часто здається, що для важливих змін у моєму житті зараз непридатний час.

- Так
- Ні

9. Для щастя мені багато не вистачає (закінчити якісь справи, схуднути, отримувати високу зарплатню, поправити своє здоров'я, погасити іпотеку та інше).

- Так
- Ні

10. Я недостатньо хороший для того життя, про яке мрію.

- Так
- Ні

11. В даний час я часто відчуваю тривогу, страх, хвилювання.

- Так
- Ні

12. Зараз я не маю бажання виявляти свої здібності, таланти, ініціативу.

- Так
- Ні

13. Я не відкладаю завтра те, що можна зробити сьогодні.

- Так
- Ні

14. Мені важко розставляти пріоритети.

- Так
- Ні

15. Я вмію радіти справжньому (отриманій зарплаті, відпустці, новим успіхам та інше).

- Так
- Ні

16. Я вмію отримувати приємні емоції від дрібниць (випити каву, читати книгу, дивитися фільм та інше).

- Так
- Ні

17. Часто трапляється, що я не відчуваю очікуваного задоволення та радості, коли одержую те, що хочу, або досягаю намічених цілей.

- Так
- Ні

18. Мені важко сформулювати, чого мені хочеться зараз.

- Так
- Ні

19. Я часто порівнюю своє життя із життям інших людей.

- Так
- Ні

20. Я не боюся ризикувати.

- Так
- Ні

21. Багато чого з того, що я роблю зараз у житті, стане в нагоді тільки потім.

- Так
- Ні

22. У житті не доводиться багато в чому себе обмежувати заради благополучного майбутнього.

- Так
- Ні

23. У мене є заповітна мрія (ціль), яка змінить все моє життя.

- Так
- Ні

24. Моє життя стане щасливим лише після виконання заповітної мрії (досягнення мети, настання певної події).

- Так
- Ні

25. Я не можу сказати, що я живу повним життям.

- Так
- Ні

26. У мене є схильність до накопичення, економії та відкладення на чорний день.

- Так
- Ні

27. Мені важко самостійно ухвалювати важливі рішення.

- Так
- Ні

28. Моє життя залежить лише від мене.

- Так
- Ні

29. Незаплановані зміни у житті здатні вибити мене з колії.

- Так
- Ні

30. Можна сказати, що жити сьогоднішнім – це недозволена розкіш для мене.

- Так
- Ні

31. Я маю речі (предмети, посуд та інше), які я зберігаю для особливого випадку.

- Так
- Ні

32. Я ціную те, що зараз маю.

- Так
- Ні

33. Я щаслив(а).

- Так
- Ні

Додаткові запитання:

1. Я відчуваю себе...

- Молодший за свій вік
- Рівно на той вік, який маю
- Старше за свій вік

2. На моє відчуття мені ... (вказіть вік)

3. Я знаю про існування феномену відкладеного життя.

- Так
- Ні

4. Я підозрюю, що маю цей феномен.

- Так
- Ні

5. Я недостатньо щасливий, тому що... (продовжіть фразу):

6. Я зможу бути щасливішим після того, як ... (отримаю освіту, влаштуюся на роботу, вийду заміж/одружуся, заведу дитину, куплю нерухомість), напишіть свій варіант:

7. Я мрію... (продовжіть фразу):

8. Для здійснення мрії мені не вистачає... (продовжіть фразу):

Дякую за вашу увагу!

ДОДАТОК Б

Результати кореляційного аналізу (кореляція Пірсона)

Параметри		ФВЖ	Параметри		ФВЖ
Індекс життєвого задоволення	Кореляція Пірсона	-0,722	Локус контроль – Життя	Кореляція Пірсона	-0,533
	Знач. (двостороння)	0,000		Знач. (двостороння)	0,000
	N	41		N	41
Інтерес до життя	Кореляція Пірсона	-0,583	Негативне минуле	Кореляція Пірсона	0,476
	Знач. (двостороння)	0,000		Знач. (двостороння)	0,000
	N	41		N	41
Послідовність у досягненні цілей	Кореляція Пірсона	-0,493	Гедоністичне справжнє	Кореляція Пірсона	0,116
	Знач. (двостороння)	0,000		Знач. (двостороння)	0,299
	N	41		N	41
Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	Кореляція Пірсона	-,640	Майбутнє	Кореляція Пірсона	-0,235
	Знач. (двостороння)	0,000		Знач. (двостороння)	0,033
	N	41		N	41
Позитивна оцінка себе та власних вчинків	Кореляція Пірсона	-0,307	Позитивне минуле	Кореляція Пірсона	-0,138
	Знач. (двостороння)	0,005		Знач. (двостороння)	0,216
	N	41		N	41
Загальний настрій	Кореляція Пірсона	-0,632	Фаталістичне справжнє	Кореляція Пірсона	0,356
	Знач. (двостороння)	0,000		Знач. (двостороння)	0,001
	N	41		N	41
Сенсжиттєві орієнтації	Кореляція Пірсона	-0,634	Шкала трансцендентного майбутнього	Кореляція Пірсона	-0,027
	Знач. (двостороння)	0,000		Знач. (двостороння)	0,806
	N	41		N	41
Цілі	Кореляція Пірсона	-0,456	Трифакторний опитувальник перфекціонізму	Кореляція Пірсона	0,403
	Знач. (двостороння)	0,000		Знач. (двостороння)	0,000
	N	41		N	41
Процес	Кореляція Пірсона	-0,635	Соціально пропонуванний перфекціонізм	Кореляція Пірсона	0,330
	Знач. (двостороння)	0,000		Знач. (двостороння)	0,002
	N	41		N	41
Результат	Кореляція Пірсона	-0,604	Я-адресований перфекціонізм	Кореляція Пірсона	-0,090
	Знач. (двостороння)	0,000		Знач. (двостороння)	0,420
	N	41		N	41
Локус контроль – Я	Кореляція Пірсона	-0,587	Перфекціоністський когнітивний стиль	Кореляція Пірсона	0,564
	Знач. (двостороння)	0,000		Знач. (двостороння)	0,000
	N	41		N	41

ДОДАТОК В

Програма індивідуального психологічного консультування для чоловіків та жінок, які «відкладають життя на потім»

Програма має велику актуальність останнім часом, оскільки все частіше висувається ідея про важливість вміння бути щасливим у сучасному світі. Проте, дуже багатьом людям відомий явище відкладання справ на потім, яке може серйозно впливати на їхнє життя. Деякі навіть стикаються з феноменом відкладеного життя, коли вони починають відкладати щастя і задоволення на майбутнє. Люди, які схильні до цього явища, вважають, що вони ще не живуть повноцінним життям, а лише готуються до нього. Вони сприймають поточне життя як лише чернетку для майбутнього. Недостатня психологічна підтримка для цих людей призводить до накопичення невирішених психологічних проблем і впливає на всі сфери їхнього життя, навіть може спричинити невроз. Зараз дослідження феномену відкладеного життя у сучасних людей є недостатньо вивченим, отже, не існує спеціальних методик роботи з цією проблемою. Програма розроблена з урахуванням того, що люди, що потрапили у пастку феномена відкладеного життя, мають негативне ставлення до минулого, незадоволеність сьогоденням і суперечливі погляди на майбутнє.

Метою програми є спрямування людей, які відкладають життя на потім, на сьогодення.

Завдання включають діагностику ступеня вираженості цього явища та виявлення супутніх психологічних проблем, визначення власних ресурсів та досягнень минулого, створення орієнтирів на майбутнє та усвідомлення можливості скористатися власними ресурсами для досягнення щастя вже зараз.

Формою роботи є індивідуальні сесії, які тривають 1 годину і проводяться раз на тиждень, загалом 11 зустрічей. Ця програма спрямована на чоловіків і жінок дорослого віку. Робота відбуватиметься у кабінеті психолога, а для проведення сесій необхідні матеріали, такі як зошит або блокнот, ручка, аркуші А4, ножиці, клей, бланк з малюнком «Мета і ресурси», метафоричні асоціативні

карти, малюнок дерева на дошці або ватмані, вирізане листя, таблиця почуттів та таблиця «Час життя».

Зустріч № 1

Домашнє завдання:

Техніка «Щоденник подяки» спільно з практикою «100 бажань»

Матеріали: красивий зошит або блокнот, ручка (маркери, олівці тощо)

Час: щодня 10–15 хвилин, ведення щоденника не менше 3х місяців

Мета: Усвідомлення клієнтом, наскільки прекрасне його життя і як багато у нього причин для радості і щастя зараз.

Інструкція:

1. Для щоденника необхідно завести красивий, зручний зошит або блокнот. Розділити аркуш зошита на 4 розділи: «Дякую світу за...»; «Дякую собі за...»; «Дякую за інших...»; «Особливо дякую...»

2. Перед початком заповнення щоденника подяки слід виконати практику «100 бажань»: записати їх наприкінці щоденника й кожні 3 місяці викреслювати ті, що збулися.

3. Щодня необхідно виділяти 5–10 хвилин на заповнення щоденника.

4. Перед тим, як приступити, необхідно розслабитися і постаратися зробити так, щоб у цей час ніхто і ніщо не відволікало від процесу.

5. У розділі «Дякую світу за...» необхідно вказати мінімум 5 пунктів, за які хочеться подякувати тому, що тебе оточує.

6. У розділі «Дякую собі за...» необхідно вказати щонайменше 5 своїх успіхів і досягнень, які припали на сьогоднішній день, намагаючись не знецінювати навіть найменші перемоги.

7. У розділі «Дякую за інших...» необхідно записати подяки за те, що сталося в житті близьких людей.

8. У розділі «Особливо дякую...» необхідно записати слова подяки, спрямовані в майбутнє. Дякувати так, ніби все вже збулося. 9. Важливо бути щирим із самим із собою.

Питання для обговорення:

«Що виходило легко під час виконання завдання?»

«Чи були складнощі з виконанням завдання? Які?»

«Що Вам дало це завдання? Чи було корисним?»

Зустріч № 2

Вправа 1:

«Квітка в саду»

Матеріали: аркуш А4, олівці (фломастери або фарби)

Час: 30 хвилин

Мета: Визначення актуального стану клієнта, його позиції щодо себе і свого життя; формування уявлень про психологічні механізми клієнта, які перешкоджають життю в сьогоденні.

Інструкція:

1. Сядьте зручніше, розслабтеся, заплющте очі, зробить три глибокі вдихи та видихи.

2. Уявіть, що ви квітка, яка росте в саду. Уважно огляньте сад, який він? Яка пора року, яка погода? Що ще росте в цьому саду? Можливо, ви бачите якісь предмети? У якому місці саду росте ваша квітка? Це кущ чи клумба? Яка це квітка? Який ґрунт під вами? Чи добре цій квітці рости в цьому саду? Все – все уважно розгляньте, всі деталі...

3. намалюйте, як зможете, все, що ви побачили. Намалюйте свою квітку в саду.

Питання для обговорення:

«Розкажіть, яка ви квітка?»

«У якому саду ви живете?»

«Як вам тут живеться?»

«Що подобається, а що заважає?»

Домашнє завдання:

Практика споглядання

Дорослішаючи, людина з кожним днем дедалі більше і більше збирає в собі різні погляди, думки, ідеї, переконання і принципи. І протягом усього життя ці

розумові конструкції слугують свого роду фільтром для вражень, що надходять. У результаті утворюються символи (або моделі) більшості сприйманих явищ, візуальних образів, звуків, людей тощо. Ці символи в багатьох випадках представляють сильно спрощені або спотворені описи реальності. У підсумку, з одного боку, дорослий отримує можливість швидкої адаптації до обстановки, але втрачає набагато більш важливу навичку – здатність бачити світ у деталях, яскравим і чітким (як його сприймає дитина). Наслідком швидкого і поверхневого сприйняття світу є нудьга і неухважність до навколишнього. Багатьом сьогодні стає нецікаво жити, пропадає бажання що–небудь робити. Споглядання – це перший крок до реального бачення світу.

Мета: Розвиток здатності клієнта до споглядання і насолоди сприйняттям, при цьому зберігаючи переваги життєвого досвіду.

Інструкція:

1. Починати потрібно з розглядання будь–яких предметів, намагаючись не описувати їх у думках. Спробуйте з цікавістю дивитися на свою чашку, стіл, дерева тощо. При цьому уважно спостерігайте, як відбувається уявне називання предмета. Оглядайте кожен предмет по 20–30 секунд, а потім перемикайтеся на інший.

2. Бажано, на початку тренувань, уникати будь–якого тексту, бо він миттєво активізує розумову діяльність і людина губиться у внутрішньому діалозі.

3. Як і будь–яка ефективна практика, споглядання потребує постійної роботи. В ідеалі, ви проводите весь час, коли пам'ятаєте про необхідність дивитися по–іншому, у спогляданні. Дорогою на роботу і назад, прагнете роздивлятися навколишнє з живим інтересом.

4. Дивіться на все з незвичного кута. Роздивляючись верхні поверхи будинків і верхівки дерев, не забувайте іноді дивитися під ноги. Зверніть увагу на тіні предметів і області між предметами (наприклад, дивлячись між листя дерева, а не на саме листя).

5. У процесі споглядання важливо дотримуватися внутрішнього мовчання: Якщо думки з'являються, не намагайтеся їх позбутися, а просто спостерігайте за ними, не занурюючись і не продовжуючи ланцюжок міркувань.

6. Результат від споглядання не змусить на себе чекати: Ви помічатимете те, що інші не бачать. Зможете знаходити цікаве у звичайному, красиве в посередньому. Ваше життя стане захоплюючою пригодою в живому світі, що постійно змінюється.

Питання для обговорення:

«Що виходило легко під час виконання завдання»

«Чи були складнощі з виконанням завдання? Які?»

«Що Вам дало це завдання? Чи було корисним?»

Зустріч № 3

Вправа 2:

«Таблиця довжиною в життя» (від народження до теперішнього віку)

Матеріали: таблиця на аркуші паперу, ручка, таблиця почуттів (якщо клієнт вагається в індикації своїх почуттів)

Час: 30 хвилин

Мета: Визначення впливу минулого, його значущості на актуальне життя клієнта.

Інструкція:

Таблиця складається з 4-х стовпчиків: у лівій частині записуються ваші роки життя, у центральному та правому стовпчику – позитивні та негативні події так, як вони вам запам'яталися. У 4-му стовпчику необхідно записати те почуття, яке викликає ця подія минулого в даний момент:

Вік	Позитивні події	Негативні події	Почуття

Запитання для обговорення:

1. «Розкажіть, що вийшло в таблиці?» (коротко обговорити кожен подію).

2. «Спробуйте, на кожную негативну подію вашого життя, знайти якесь позитивне значення для життя зараз. Адже та людина, якою ви зараз є, наслідок подій вашого минулого життя. Можливо, щось зробило вас сильнішими? Самостійнішими?»

Домашнє завдання:

«Лист собі в минуле»

Матеріали: аркуш паперу, ручка

Час: 30 хвилин

Мета: Формування нового бачення минулого, підтримки, відкриття нових ресурсів.

Інструкція:

1. будьте чесними та щирими із собою.
2. Виберіть один вік, до якого ви звертатиметеся, і дотримуйтеся його в цьому листі.
3. Зосередьтеся на одному або двох питаннях – не заходьте занадто широко.
4. Оберіть спокійне місце, щоб вас ніхто не відволікав і не квапив.
5. Яким має бути зміст листа? Для кожного він індивідуальний. Подаруйте собі трохи любові, пробачте себе, пробачте інших, проявіть співчуття, підтримайте себе, знайдіть потрібні слова, які вам були тоді так необхідні. Пишіть, поки не відчуєте, що розібралися з усім.

Питання для обговорення:

«Що виходило легко під час виконання завдання»

«Чи були складнощі з виконанням завдання? Які?»

«Що Вам дало це завдання? Чи було корисним?»

Зустріч №4

Вправа 3:

«Мій портрет у променях сонця»

Матеріали: аркуш А4, олівці (фломастери або фарби)

Час: 20 хвилин

Мета: Усвідомлення і прийняття клієнтом власного життєвого досвіду, вміння виділяти головне, усвідомлювати власні ресурси і досягнення з минулого.

Інструкція:

1. Уявіть, що ви сонце, яке постійно росте. Промінчики в сонця ростуть тільки в тому разі, коли сонце зі свого минулого життя бере щось хороше або корисне для себе.

2. Намалюйте сонце, у центрі сонячного кола напишіть своє ім'я або намалюйте свій портрет.

3. Потім уздовж променів напишіть усі свої достоїнства, усе хороше, що ви про себе знаєте. Постарайтеся, щоб було якомога більше променів.

Запитання для обговорення:

«Як вам сонце? Воно вам подобається?»

«Чи достатньо промінчиків у сонця?»

«Яких променів хотілося б домалювати?»

Домашнє завдання:

Техніка «Щасливе життя»

Матеріали: аркуш паперу, ручка

Час: 30 хвилин

Інструкція:

1. Уявіть собі, що ви живете абсолютно щасливим життям.

2. Запишіть відповіді на запитання: «Який я маю вигляд і якою людиною я є в цьому житті?», «Що я щодня роблю в цьому житті?».

3. опиши 10 головних плюсів цього життя.

4. Що з цього життя я не дозволяю собі мати в реальності?

5. Що з цього життя мені хочеться перенести в реальність?

6. «Як я можу це зробити?» Придумайте 5 способів.

Питання для обговорення:

«Що виходило легко під час виконання завдання»

«Чи були складнощі з виконанням завдання? Які?»

«Що Вам дало це завдання? Чи було корисним?»

Зустріч №5

Вправа 4:

«Повітряна куля»

Матеріали: аркуш А4, олівці (фломастери або фарби), ручка, ножиці

Час: 30 хвилин

Мета: Формування у клієнта усвідомлення відповідальності за власне життя.

Інструкція:

1. Намалюйте повітряну кулю.
2. Уявіть, що ви збираєтеся піднятися вгору на цій кулі.
- 3 Намалюйте камені, прив'язані мотузками до кулі.
4. Запишіть свої риси до цих каменів, які тягнуть вас униз.
5. Чого ви віддасте перевагу позбутися, щоб набрати потрібну висоту?
6. Відріжте мотузки. (після обговорення рис)

Питання для обговорення:

«Чому ці характеристики тягнуть вас вниз?»

«Від кого залежить, як високо полетить ця куля?»

Домашнє завдання:

Техніка «Зачистка відкладених справ»

Матеріали: аркуш паперу, ручка

Час: 15 хвилин

Мета: Формування вміння виділяти головне, розставляти пріоритети.

Інструкція:

1. Запишіть 10 справ, до яких ви давно хочете приступити, але чомусь весь час відкладаєте.
2. Виберіть зі списку, що вийшов, 3 справи, за які ви візьметесь прямо відсьогодні.
- 3 Решту справ потрібно викреслити і забути на якийсь час.

Питання для обговорення:

«Що виходило легко під час виконання завдання»

«Чи були складнощі з виконанням завдання? Які?»

«Що Вам дало це завдання? Чи було корисним?»

Зустріч №6

Вправа 5:

«Машина часу»

Матеріали: немає

Час: 30 хвилин

Мета: Виявлення актуальних уявлень клієнта про його майбутнє; визначення провідної значущої події (моменту X), яка розділяє життя «до» (підготовче) на життя «після» (справжнє = щасливе).

Інструкція:

1. Розслабтеся. Займіть зручне місце.
2. Почніть глибоко і повільно дихати. Вдихаємо через ніс, видихаємо через рот.
3. Відчуйте, як розслабляється ваше тіло від самих кінчиків пальчиків ніг до верхівки голови. Простежте весь цей шлях розслаблення.
4. Коли відчуєте себе розслабленим, уявіть, що перед вами Машина Часу, в яку можна сісти й перенестися в будь-який час.
5. Ви сідаєте в Машину Часу й опиняєтеся в тому часі й у тому місці, де ви хочете опинитися в майбутньому.

Питання для обговорення:

«Як ви виглядаєте?»

«Що ви відчуваєте?»

«Що вас оточує?»

«Що робите?»

«Вам там подобається?»

«Чи є щось, що не подобається?»

«Як ви жили до цього моменту?»

«Яка подія передувала тому, що ви стали так жити?»

6. Ви знову сідаєте в Машину Часу і повертаєтеся в стан тут і зараз.

Домашнє завдання:

«Лист собі з майбутнього»

Матеріали: аркуш паперу, ручка

Час: 30 хвилин

Мета: Формування мотивації на позитивне майбутнє.

Інструкція:

Напишіть собі листа з майбутнього, в якому ви сьогодні побували. Розкажіть про себе, як вам живеться, що б ви хотіли собі порадити в сьогоднішній день? Пишіть про все, що спадає на думку.

Питання для обговорення:

«Що виходило легко під час виконання завдання?»

«Чи були складнощі з виконанням завдання? Які?»

«Що Вам дало це завдання? Чи було корисним?»

Зустріч № 7

Методика цілепокладання

Матеріали: немає

Час: 30 хвилин

Мета: Формування у клієнта досяжних реалістичних орієнтирів майбутнього життя.

Інструкція:

Клієнту пропонується покроково відповісти на запитання:

Крок 1: Позитивне формулювання мети.

«Яка ваша мета? (момент X) Чи надихає Вас намічена мета? Чи сформульована вона в позитивних виразах? І взагалі, чи є вона дійсно Вашою?»

Крок 2: Залежить від Вас.

«На скільки Ви особисто можете впливати на досягнення мети? Дуже часто неможливість реалізації мети є прямим шляхом до дистресу»

Крок 3: Конкретність.

«Чи є Ваша мета конкретно, вимірюваною та обмеженою в часі? Адже якщо Ви не вимірюєте щось, то Ви цим не керуєте. А чітко прописаний план дій з досягнення мети допоможе Вам не збитися з наміченого курсу»

Крок 4: Досяжність мети.

«Погодьтеся, що для досягнення мети важливо мати необхідні ресурси як зовнішні, так і внутрішні? Або розуміння того, де їх можна потенційно отримати. Чи адекватно Ви оцінюєте свої можливості?»

Крок 5: відповідає контексту ситуації.

«Чи узгоджена поставлена мета з іншими Вашими життєвими цілями та цінностями. Чи не суперечить вона їм? Є великі цілі, а є маленькі, і важливо вміти їх розділяти та поєднувати»

Крок 6: Екологічність мети.

«Досягнення мети завжди тягне за собою певні наслідки. Чи всі вони влаштують Вас? І чи не змінять будь-які засоби початкову мету?»

Крок 7: Перший крок.

«Який він? І коли він буде? Можна мати надихаючу мету, плани, мрії, бажання, але як казав філософ Лао Цзи: «Навіть шлях у тисячу лі починається з першого кроку»...

Домашнє завдання:

Техніка «Звички нещасних людей»

Матеріали: аркуш паперу, ручка

Час: 15 хвилин

Мета: Формування позитивного мислення.

Інструкція:

1 Зверніть увагу на найчастіші звички нещасних людей: Живуть минулим; Переживають про те, що скажуть про них інші люди; Постійно скаржаться; Засуджують і критикують; Порівнюють себе з іншими; Відкладають усе на «потім»; Постійно думають і говорять про погане.

2. Які з перелічених звичок ви в себе виявили? Запишіть їх.

3. Як ви можете їх позбутися? Запишіть варіанти.

Питання для обговорення:

«Що виходило легко під час виконання завдання»

«Чи були складнощі з виконанням завдання? Які?»

«Що Вам дало це завдання? Чи було корисним?»

Зустріч № 8

Вправа 6:

«Мета і ресурси»

Матеріали: бланк із малюнком, можливе використання метафоричних асоціативних карт

Час: 30 хвилин

Мета: Сприяти усвідомленню процесів досягнення життєвих цілей і необхідних ресурсів.

Інструкція:

1. Уявіть, що Ваш сьогоднішній стан, емоції, життєві ситуації та інше – це пункт «А». Опишіть пункт «А».

2. А те, яким ви хотіли б бути зараз – це пункт «Б» (ваша мета). Опишіть пункт «Б».

3. Спробуйте подумки сформулювати кілька кроків, які наблизять вас до пункту «Б».

4 А тепер, давайте подумаємо про свої ресурси, які допоможуть нам на шляху від «А» до «Б». Опишіть 3 – 6 ресурсів. Якщо є труднощі, то можна використовувати карти.

Питання для обговорення:

«Як ресурси пов'язані з нашими цілями?»

«Що для вас було складним у завданні?»

«Ви можете пробувати застосовувати це в житті вже зараз?»

Домашнє завдання:

(На наступну зустріч принести невеликий предмет, який буде з вами у вашому майбутньому!)

Техніка «Список сили та енергії»

Матеріали: аркуш паперу, ручка

Час: індивідуально

Мета: Формування вміння отримувати задоволення від життя щодня, почуватися щасливішим навіть від дрібниць.

Інструкція:

Необхідно скласти список 30 занять, які відновлюють ваші сили та енергію. Щодня виконувати і відзначати один пункт списку. Наприклад, «перегляд фільму», «медитація» або «з'їсти шоколад», що завгодно.

Питання для обговорення:

«Що виходило легко під час виконання завдання»

«Чи були складнощі з виконанням завдання? Які?»

«Що Вам дало це завдання? Чи було корисним?»

Зустріч № 9

Вправа 7:

«Привіт із майбутнього»

Матеріали: предмет клієнта

Час: 30 хвилин

Мета: Усвідомлення клієнтом більш повного цілісного образу себе і свого життя в сьогоденні та майбутньому.

Інструкція:

1. Поставте предмет перед собою, уважно його огляньте.

2. Уявіть, що цей предмет живе з вами у вашому майбутньому.

3 Я попрошу зараз вас від імені цього предмета розповісти про себе, відповівши на запитання:

«Хто ти?», «Де ти живеш?», «Хто твій господар? Можеш його описати?», «Чим він займається», «Як ви раніше жили?», «У чому відмінності вашого життя зараз і тоді?», «Як ти думаєш, чи щасливий твій господар?», «Чому не був щасливий раніше?», «Чи хочеться тобі повернутися в минуле життя?», «Якщо так, то чому?», «Якби ви з господарем розмовляли про минуле, то що б ти йому сказав?».

Питання для обговорення:

«Які у вас виникали емоції під час виконання завдання?»

Домашнє завдання:

Малюнок «Я в минулому, в сьогодні та в майбутньому»

Матеріали: аркуш А4, олівці (фломастери, фарби)

Час: 30 хвилин

Мета: Визначення себе в часових параметрах життя.

Інструкція:

Розділіть аркуш на 3 частини. Намалюйте себе в минулому, в теперішньому і в майбутньому.

Питання для обговорення:

«Що виходило легко під час виконання завдання»

«Чи були складнощі з виконанням завдання? Які?»

«Що Вам дало це завдання? Чи було корисним?»

Зустріч № 10

Вправа 8:

«Дерево сили»

Матеріали: намальоване дерево на дошці або ватмані, вирізане листя, клей–олівець, маркери

Час: 30 хвилин

Цілі: Сприяти усвідомленню власних ресурсів.

Реквізит: намальоване дерево, вирізане листя, клей–олівець, маркери.

Інструкція:

1. Намальоване на папері дерево з гілками без листя кріпиться на дошку (або дерево намальоване на дошці).

2. Перед вами дерево, назвемо його «деревом сили». Його коріння символізуватиме ваші внутрішні ресурси. А крона дерева – це ваші зовнішні ресурси. Зараз ваше дерево неживе. Давайте вдихнемо в нього життя, наповнюючи ресурсами.

3. Пропонуйте варіанти своїх внутрішніх ресурсів, тим самим до дерева домальовується коріння. Кожен корінь дерева символізує внутрішній ресурс.

4. На листочках дерева ви пишете свої зовнішні ресурси, наклейте листочки на дерево.

Запитання для обговорення:

«Вам подобається ваше дерево?»

«Ви можете спиратися на ці ресурси зараз?»

Домашнє завдання:

Техніка «Час задоволення»

Матеріали: аркуш паперу, ручка

Час: індивідуально

Мета: Формування вміння отримувати задоволення від життя щодня, почуватися щасливішим навіть від дрібниць.

Інструкція:

Скласти список занять, які відновлюють ваші сили та енергію. Щодня виконувати і відзначати один пункт списку.

Запитання для обговорення:

«Що виходило легко під час виконання завдання»

«Чи були складнощі з виконанням завдання? Які?»

«Що Вам дало це завдання? Чи було корисним?»

Зустріч № 11

Вправа 9:

«Скарбничка ресурсів»

Матеріали: аркуш паперу, ручка

Час: 20 хвилин

Мета: Знаходження можливостей клієнта бути щасливим зараз.

Інструкція:

1. Випишіть п'ять станів, у яких вам приємно перебувати. Наприклад, «бути спокійним», «бути впевненим у собі», «мати інтерес до навколишнього світу», «мати мотивацію до дій».

2. На кожен із перелічених станів напишіть по одній події зі свого життя. Опишіть ці події детально.

3 Це ваша скарбничка особистісних ресурсів.

4. Заплющте очі, уявіть, що ви відкриваєте свою скарбничку, і виберіть із неї той стан, який вам зараз хотілося б відчутти.

5. А тепер прочитайте опис до нього, знову заплющте очі й уявіть якомога детальніше цю ситуацію знову. Пориньте в цей момент і постарайтеся пережити його ще раз.

Запитання для обговорення:

«Чи було складно виконати завдання?»

«Чи можна бути щасливим зараз?»