

УДК 159. 9

СИНДРОМ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ВРЕМЕННОЙ ДЕЦЕНТРАЦИИ НА БУДУЩЕЕ

М. А. Левченко, Л. А. Мурашова

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, г. Тверь, Россия

DELAYED LIFE SYNDROME AS A TYPE OF TEMPORARY DECENTRATION TO THE FUTURE

М. А. Levchenko, L. A. Murashova

Tver State Medical University

Аннотация: в статье рассматривается синдром отложенной жизни как разновидность временной децентрации на будущее, усугубляющаяся в условиях цифровой среды. Теоретически обосновывается, что центральным механизмом синдрома выступает внутриличностный конфликт между «Я-действительным» и «Я-воображаемым». Делается вывод, что цифровая среда выступает активным катализатором синдрома отложенной жизни. Так же приводятся результаты эмпирического исследования распространённости этого синдрома среди современной молодёжи.

Annotation: this article examines deferred life syndrome as a form of temporal decentering to the future, exacerbated by the digital environment. It is theoretically substantiated that the central mechanism of this syndrome is an intrapersonal conflict between the "real self" and the "imaginary self." It is concluded that the digital environment acts as an active catalyst for deferred life syndrome. The results of an empirical study on the prevalence of this syndrome among today's youth are also presented.

Ключевые слова: синдром отложенной жизни, временная децентрация, цифровая среда, социальные сети, внутриличностный конфликт.

Key words: deferred life syndrome, temporary decenteration, digital environment, social networks, intrapersonal conflict.

В современном мире, характеризующемся высокой скоростью изменений и активной цифровизацией, все более распространенным становится понятие синдрома отложенной жизни, введённое доктором психологических наук Владимиром Серкиным в 1997 [4]. Данное явление, при котором человек воспринимает своё настоящее лишь как черновик будущего, приобретает новые черты под влиянием цифровой среды. Актуальность исследования обусловлена необходимостью переосмысления синдрома отложенной жизни в контексте цифровой реальности, где погоня за призрачным будущим становится триггером психологического стресса, дезадаптации и личностной деградации.

Цель: провести теоретический анализ и эмпирическое исследование синдрома отложенной жизни.

Объект: молодёжь в возрасте от 19 до 20 лет.

Предмет: синдром отложенной жизни и тенденции поведения в группе.

Синдром отложенной жизни базируется на искажении временной перспективы личности. В основе данного синдрома лежит временная децентрация на будущее [3, с. 184]. Если для юношеского возраста мечты о завтрашнем дне органичны, то для зрелой личности такая фиксация становится ловушкой [3, с. 188–189]. Человек перестаёт воспринимать настоящее как ценность, рассматривая его лишь как этап подготовки к «настоящей жизни», которая наступит после достижения определённых условий.

Центральным механизмом развития синдрома отложенной жизни выступает внутриличностный конфликт между эго-состояниями «Ребёнка» (как носителя «Я-воображаемого») и «Родителя» (как источника долженствований) в противовес реалистичному «Взрослому» («Я-действительному»), что лишает человека способности к автономному существованию в настоящем [1, с. 21–24]. «Я-действительное» — это реальный, несовершенный человек, живущий в текущем моменте, сталкивающийся с трудностями и не имеющий пока желаемого результата. «Я-воображаемое» — это идеальный образ себя, который, должен появиться в будущем после достижения определённых условий. Чем больше этот разрыв, тем сильнее человек обесценивает свою жизнь, отказывая себе в праве быть счастливым «здесь и сейчас».

В условиях цифровизации данный конфликт приобретает критическую остроту. Постоянное наблюдение за «идеальной жизнью» в соц. сетях создаёт у человека ощущение неполноценности собственной жизни. Формируется установка: «Я начну жить по-настоящему только тогда, когда у меня будет так же красиво/успешно» [2]. Цифровая среда транслирует завышенные стандарты, расширяя пропасть между «Я-действительным» и недостижимым «Я-воображаемым». Это гипертрофирует направленность на отдаленное будущее, которое обесценивает настоящее.

Из-за страха предъявить миру своё несовершенное «Я-действительное», люди с синдромом отложенной жизни часто избегают построения близких отношений, подменяя их поверхностным общением в сети, что ведёт к одиночеству и потере навыков нормального человеческого взаимодействия. Внутриличностный конфликт, таким образом, порождает конфликт межличностный.

Таким образом, цифровая среда усиливает разрыв между реальным и идеальным «Я» и закрепляет стратегию пассивного ожидания, что в долгосрочной перспективе может создать риски личностной стагнации.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 30 человек в возрасте от 19 до 20 лет (средний возраст 19,37). В качестве диагностического инструментария была использована анкета соц. опроса по вопросам синдрома отложенной жизни (10 вопросов с 5-балльной шкалой ответов), а также психодиагностическая методика «Q-сортировка» тенденций поведения в группе (60 утверждений, предполагающих ответы «да», «нет» или «сомневаюсь»).

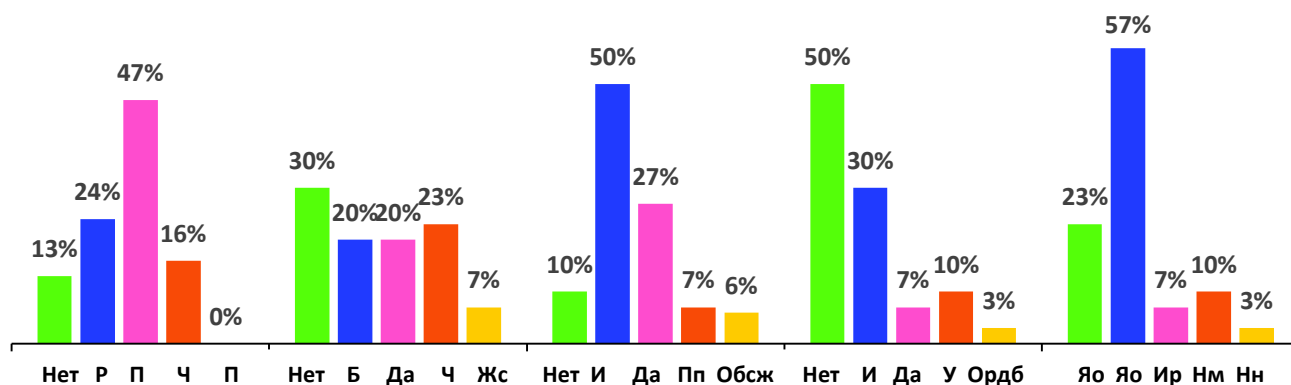
Результаты и обсуждение. В результате исследования было выявлено, что (Рис. 1) 13% респондентов считают, что почти всегда полностью погружены в текущий момент; 24% — редко ловят себя на мысли, что им скучно, только в минуты вынужденного безделья; 47% — периодически ловят себя на мысли, что им скучно, особенно когда текущие дела кажутся им рутиной; 16% — постоянно ловят себя на мыслях о том, что "настоящее" начнется позже; ни один из участников не считает, что он постоянно живет в режиме ожидания, а настоящее ему кажется серым и неинтересным (0%).

В отношении достижения целей (Рис. 1) 30% респондентов считают, что всегда умеют насладиться результатом; 20% отмечают — бывало, что они достигали цели, но вместо радости чувствовали опустошение и быстро находили себе новую преграду для счастья, но чувство опустошения быстро проходило; 20% указывают — случалось так, что они достигали цели, но вместо радости чувствовали опустошение и быстро находили себе новую преграду для счастья и иногда они не понимают зачем так долго к этому шли; 23% отмечают — достижение цели приносило им лишь кратковременное облегчение, а затем - пустоту; 7% считают — их жизненный сценарий: достиг - разочаровался - нашел новую цель.

В отношении к себе настоящему (Рис. 1) 10% респондентов считают, что их вполне устраивает их нынешнее я, 50% — иногда представляют себя в будущем более успешными, спокойными и реализованными, чем сейчас, но эти фантазии не оторваны от реальности и скорее служат планом; 27% — довольно часто сбегают в грезы о будущем успехе; 7% — практически постоянно, живут в основном будущем, а не настоящим; 6% отмечают — образ будущего — это единственное, что придает смысл их сегодняшней жизни.

Анализ социальных связей (Рис. 1) показал: 50% респондентов считают, что их близкие и есть самые родные; 30% — иногда кажется, что они не на своём месте в компании, 7% — часто чувствуют себя "белой вороной" среди знакомых; 10% — уверены, что нынешние люди с ними только из-за обстоятельств; 3% — верят, что обретут родных душ, когда станут "собой настоящим".

В вопросе самопрезентации (Рис. 1) 23% участников открыты и показывают себя такими, какие они есть; 57% — осторожны, но в близком кругу могут быть собой; 7% — часто играют роль, боясь, что их настоящих не примут, 10% — почти всегда носят "маску", настоящее лицо увидят только близкие в будущем, 3% отмечают — никто не знает их настоящих. Они копят силы, чтобы однажды предстать перед миром в "идеальной версии".



Р — Редко; П — периодически; Ч — часто; П — постоянно; Б — бывало; Жс — это мой жизненный сценарий; И — иногда; Пп — Практически постоянно; Обсж — образ будущего предают смысл моей жизни; У — уверен; Ордб — обрету родных душ в будущем; Яо — я открыт/осторожен; Ир — часто играю роль; Нм — ношу маску постоянно; Нн — никто не знает меня настоящего

Рисунок 1. Вопросы, охватывающие сферы: погружения в настоящий момент, достижения цели, отношения к себе, социальных связей, самопрезентации.

Говоря о готовности к действию (Рис. 2) 23% респондентов считают, что начинают дела, как только приходят к решению; 44% — иногда я использую некоторые даты как точку отсчета, но могу начать что-то менять и раньше; 13% отмечают — им нужен символический старт (новый месяц, понедельник), чтобы начать что-то менять; 10% — постоянно откладывают жизнь на "после праздников" или "с нового года", 10% утверждают — вся их жизнь — это череда ожиданий "понедельников", которые никогда не наступают.

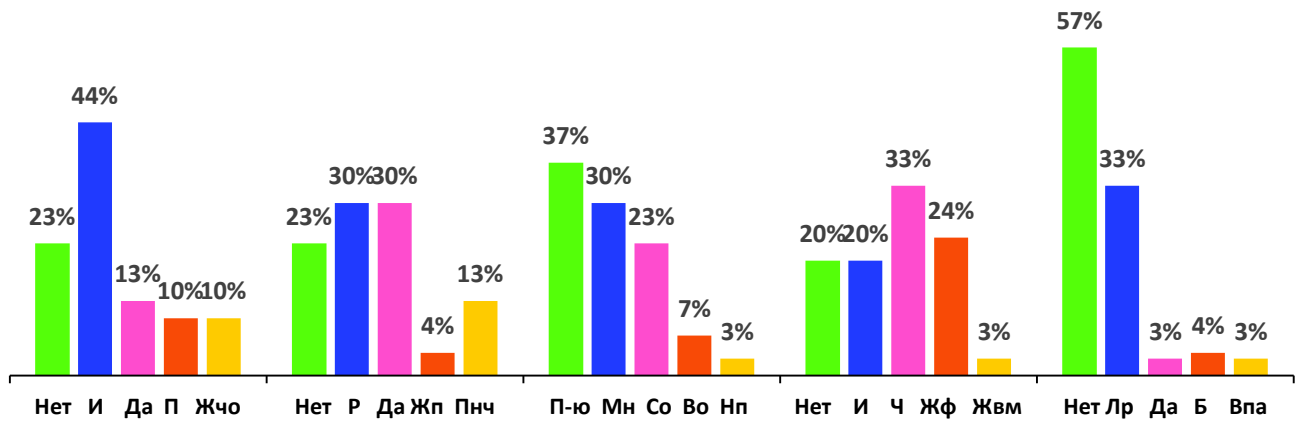
В отношении рефлексии прошлого (Рис. 2) 23% респондентов считают, что прошлого не вернуть, они смотрят вперёд; 30% — редко мысленно возвращаются в моменты, где, как им кажется, они сделали неверный выбор, упустив шанс на лучшую жизнь; 30% — часто прокручивают в голове сценарии "как надо было поступить"; 4% — живут прошлым и корят себя за упущенные возможности; 13% — преследует навязчивое чувство, что они все испортили тогда, и сейчас уже не исправить.

В вопросе принятия помощи (Рис. 2) 37% респондентов всегда принимают помощь с благодарностью; 30% отмечают — им неловко принимать помощь, но они принимают, если очень нужно; 23% — стараются отказываться от помощи, чтобы не обременять людей; 7% — почти всегда отказываются от помощи, им кажется, что они недостойны поддержки; 3% — категорически не принимают помощь, считая это унижением для себя "нынешнего".

В отношении склонности к замещению реальных действий мечтами (Рис. 2) 20% респондентов отмечают, что мысли подталкивают их к действиям, 20% считают — иногда помечтать приятно, но потом они составляют план, 33% — часто подменяют реальные действия мечтами, это безопасно и приятно; 24% — часами могут жить в фантазиях о том, чего не делают; 3% отмечают — реальная жизнь слишком скучна, они предпочитают жить в своих мечтах.

Отвечая на призывы жить «здесь и сейчас» (Рис. 2) 57% респондентов согласны с близкими когда кто-то из них призывает их жить «здесь и сейчас» и рады, что им об этом напомнили; 33% — чувствуют лёгкое раздражение когда кто-то из близких призывает их жить «здесь и сейчас»; 3% — это злит, так как близкие не понимают всей глубины их ситуации; 4% — это бесит, они считают такие советы поверхностными и глупыми; у 3% — это вызывает приступ агрессии, так как

обесценивает их страдания и ожидания.



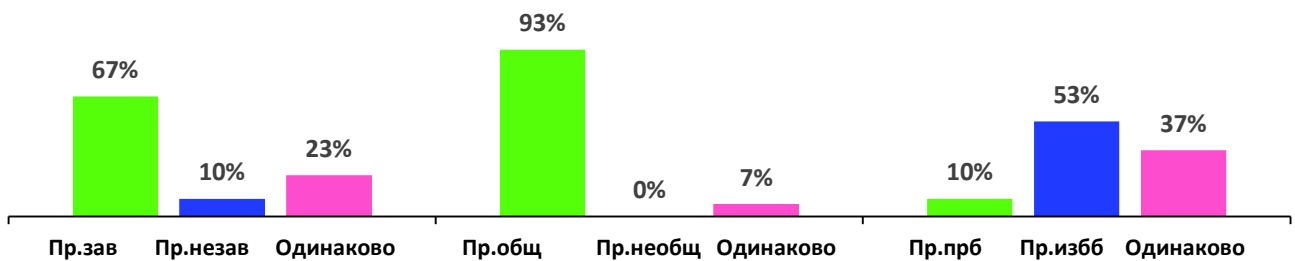
И — иногда; П — постоянно; Ж — моя жизнь череда ожиданий; Р — редко; Жп — живу прошлым; Пнч — меня преследует навязчивое чувство; П — принимаю; Мн — мне неловко; Со — стараюсь отказываться; Во — почти всегда отказываюсь; Нп — никогда не принимаю; Ч — часто; Жф — живу в фантазиях; Жвм — живу в своих мечтах; Лр — легкое раздражение; Б — меня это бесит; Впа — вызывает у меня приступ агрессии.

Рисунок 2. Вопросы, охватывающие сферы: готовности к действию, рефлексии прошлого, принятия помощи, замещению действий мечтами, призыва жить «здесь и сейчас».

По результатам методики тенденции поведения в группе было установлено следующее: по шкале «Зависимость — Независимость» (Рис. 3) преобладание тенденции к зависимости наблюдается у 67% респондентов. Преобладание тенденции к независимости выявлено у 10% участников. У 23% респондентов обе противоположные тенденции оказались выражены в равной степени, что может интерпретироваться как наличие внутриличностного конфликта.

По шкале «Общительность — Необщительность» (Рис. 3) преобладание тенденции к общительности зафиксировано у 93% участников. Случаев преобладания тенденции к необщительности не выявлено (0%). У 7% респондентов показатели по обеим шкалам оказались равными.

По шкале «Принятие борьбы — Избегание борьбы» (Рис. 3) преобладание тенденции к принятию борьбы выявлено у 10% респондентов. Преобладание тенденции к избеганию борьбы отмечено у 53% участников. У 37% респондентов обе тенденции выражены в равной степени.



Пр.зав — преобладает зависимость; Пр.незав — преобладает независимость; Пр.общ — преобладает общительность; Пр.необщ — преобладает необщительность; Пр.прб — преобладает принятие борьбы; Пр.избб — преобладает избегание борьбы.

Рисунок 3. Тенденции поведения в группе.

Выводы. Согласно результатам исследования, синдром отложенной жизни представляет собой ловушку, в которой под влиянием психологических установок и цифровой среды человек утрачивает способность к полноценному проживанию настоящего, что ведёт к дезадаптации, нарушению социальных связей и личностного развития, а также сказывается на здоровье и самочувствии человека. Согласно полученным данным, большинство участников ориентированы на будущее, часть склонна к побегу в грёзы об успехе. Характерен дезадаптивный паттерн достижения целей: после результата — чувство опустошения и кратковременное облегчение. У части опрошенных выявлена привязка к символическим датам как к точкам отсчёта для действий, что сочетается с прокрастинацией. По данным методики тенденций поведения в группе, в групповом поведении доминирует зависимость от окружающих при внешней общительности и избегание борьбы и конкуренции.

Исходя из этого ключевыми предикторами синдрома отложенной жизни в испытуемой группе выступают: внешняя зависимость от окружающих, пассивные стратегии совладания и обесценивание актуальных достижений.

Литература

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди : психология человеческих отношений / Э. Берн ; пер. с англ., предисл. и примеч. А. И. Фета. – [Швеция] : Philosophical Arkiv, 2016. – 166 с. – (А. И. Фет. Собрание переводов). – Часть текста парал. рус., швед. – ISBN 978-91-983073-2-0.

2. Давыдова О. Сказка будет впереди... О синдроме отложенной жизни [Электронный ресурс] / О. Давыдова // Медицинский Арго : [сайт]. – 07.04.2023. – Режим доступа: <https://www.medargo.ru/news.php?id=97253> (дата обращения: 12.04.2026)

3. Е. Е. Синдром отложенной жизни – теоретическая интерпретация / Е. Е. Кутявина, Г. С. Пак // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2023. – № 5 (86). – С. 184–191. – DOI: 10.26105/SSPU.2023.86.5.019.

4. Синдром отложенной жизни [Электронный ресурс] // Википедия : свободная энциклопедия. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Синдром_отложенной_жизни (дата обращения: 12.04.2026).