



УДК 159.923.2

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-12\(30\)-444-460](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-12(30)-444-460)

**Миколенко Наталія Валеріївна** старший викладач кафедри практичної психології, Київський університет імені Бориса Грінченка, бульвар Ігоря Шамо, 18/2, м. Київ, 02154, тел.: (044) 295-35-40, <https://orcid.org/0000-0002-1438-6034>

**Благодир Вадим Олександрович** студент другого (магістерського) освітнього рівня, Київський університет імені Бориса Грінченка, бульвар Ігоря Шамо, 18/2, м. Київ, 02154, тел.: (044) 295-35-40, <https://orcid.org/0000-0001-6734-5175>

**Курило Анастасія Євгенівна** студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, Київський університет імені Бориса Грінченка, бульвар Ігоря Шамо, 18/2, м. Київ, 02154, тел.: (044) 295-35-40, <https://orcid.org/0000-0002-3249-0767>

## **ФЕНОМЕН КРИЗИ ЧВЕРТІ ЖИТТЯ ТА ЗАСОБИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ**

**Анотація.** У статті розглядається криза чверті життя як феномен, описано особливості її перебігу.

Проведено теоретичний аналіз феномену кризи чверті життя, що є особливо актуальною проблемою в сучасних умовах у зв'язку з російською агресією, коли майже три чверті українців відчують стрес або сильну тривогу. Тривожні та депресивні стани молодих людей, що завершують навчання, розгубленості з приводу свого майбутнього, тільки ускладнюються ситуацією в країні. З іншого боку, незважаючи на популярність проблематики життєвих, і, зокрема, вікових криз, увага науковців саме до цієї кризи є недостатньою, основний наголос робиться на кризах дитинства та підліткового віку, а подальші кризи є менш вивченими.

Проведено аналіз існуючих підходів до вивчення життєвої кризи, з'ясовано психологічний зміст поняття «криза чверті життя», окреслено його часові межі, зроблено спробу виявити ті протилежні тенденції, що виникають на цьому етапі вікового розвитку внаслідок порушення рівноваги між людиною та середовищем, і є джерелом активності, а отже і рушійною силою розвитку на даному етапі. Кризу чверті життя визначено як психологічну перебудову особистості в період 20-30 років, пов'язану з набуттям статусу дорослого, необхідністю взяти на себе відповідальність за своє майбутнє та переосмисленням своїх життєвих прагнень. Ситуацією, що провокує кризу, є



раптове виникнення великої кількості завдань, які треба вирішити і рішень, які необхідно прийняти. Проявами кризи є почуття розгубленості, пригніченості, самотності, нерозуміння оточуючих, страх перед майбутнім, страх не реалізуватися, зазнати невдачі, невизначеність життєвих цілей.

У статті визначено та класифіковано чинники та засоби подолання "кризи чверті життя". На основі теоретичного аналізу проблеми авторами побудовано структурно-функціональну модель кризи чверті життя, а також 3 структурні моделі різних аспектів досліджуваного явища. Обґрунтована теоретична модель засобів психологічного подолання кризи визначає практичну значущість даної статті.

**Ключові слова:** криза чверті життя, суперечності вікового періоду, життєва криза, вікова криза, засоби психологічного подолання кризи.

**Mykolenko Natalia Valeriyivna** Senior Lecturer, Department of Practical Psychology, Borys Hrinchenko University of Kyiv, Blvd. I.Shamo, 18/2, Kyiv, 02154, tel.: (044) 295-35-40, <https://orcid.org/0000-0002-1438-6034>

**Blagodyr Vadim Oleksandrovych** Student of the second (master's) educational level, Department of Practical Psychology, Borys Hrinchenko University of Kyiv, Blvd. I.Shamo, 18/2, Kyiv, 02154, tel.: (044) 295-35-40, <https://orcid.org/0000-0001-6734-5175>

**Kurylo Anastasiia Yevhenivna** Student of the first (bachelor) level of higher education, Department of Practical Psychology, Borys Hrinchenko University of Kyiv, Blvd. I.Shamo, 18/2, Kyiv, 02154, tel.: (044) 295-35-40, <https://orcid.org/0000-0002-3249-0767>

## THE PHENOMENON OF THE QUARTER-LIFE CRISIS AND MEANS OF OVERCOMING IT

**Abstract.** This article considers the quarter-life crisis as a phenomenon, describing the peculiarities of its course.

A theoretical analysis of the phenomenon of the quarter-life crisis is especially urgent in the present conditions due to the Russian aggression, when almost three quarters of Ukrainians feel stress or strong anxiety. Anxiety and depression of young people completing their studies, confusion about their future, are only complicated by the situation in the country. On the other hand, despite the popularity of life crisis problems and, in particular, the age crisis, scientists' attention to this crisis is insufficient. The main emphasis is on the curves of childhood and adolescence, and further crises are less investigated.



Analysis of existing approaches of studying the life crisis was done, psychological content of the concept "the crisis of a quarter of life" was identified, its time limits were outlined. An attempt was made to identify the opposite trends that arise at this stage of age development, as a result of the imbalance between man and environment, and is a source of activity, and thus the driving force of development at this stage. The quarter-life crisis is defined as a psychological restructuring of the personality in the period of 20-30 years, associated with the acquisition of the status of an adult, the need to take responsibility for one's future and rethinking one's life aspirations. A situation that provokes a crisis is the sudden appearance of a large number of tasks that need to be solved and decisions that need to be made. Manifestations of the crisis are feelings of confusion, depression, loneliness, misunderstanding of others, fear of the future, fear of failure, uncertainty of life goals.

The article defines and classifies the factors and means for overcoming the "crisis of the quarter of life". On the basis of theoretical analysis of the problem authors built a structural-functional model of the crisis of the quarter life, as well as 3 structural models of different aspects of the investigated phenomenon. The theoretical model of means for psychological overcoming of crisis determines the practical significance of this article.

**Keywords:** quarter-life crisis, life crisis, age crisis, contradictions of the age period, means for psychological overcoming of crisis

**Постановка проблеми.** Проблема виникнення життєвих криз особистості є особливо актуальною в сучасних умовах у зв'язку з російською агресією, коли майже три чверті українців відчувають стрес або сильну тривогу. Переживання молодих людей, що завершують навчання, розгубленості та тривоги з приводу свого майбутнього тільки ускладнюються ситуацією в країні. З іншого боку, незважаючи на популярність проблематики життєвих криз, на сьогоднішній день і досі існує багатозначність, понятійна нечіткість, відсутність узгодженості щодо показників кризи та способів її психологічного подолання [1]. Найширшим і найуживанішим, таким, що включає до себе усі інші підвиди виступає поняття «життєвої», рідше – «психологічної кризи». Життєва криза визначається складна ситуація чи період життя. Наприклад, Є.О. Варбан під життєвою кризою розуміє різновид складної життєвої ситуації [2], а Т. М. Титаренко - тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, основних цілей та шляхів їх досягнення [3] або складний період життя, що характеризується зміною ставлення до себе і світу, способу осмислення набутого досвіду та напрямку життєвого шляху [4]. У понятті психологічної кризи акцентується те, що це переломний етап у житті особистості, якісний перехід із одного стану в інший,



а також велика роль при цьому сприймання і переживання цих подій особистістю. Не існує єдиної класифікації життєвих криз. В одних з них життєві і вікові кризи протиставляються як нормативні та ненормативні, в інших - життєві кризи включають в себе вікові як один з видів ([5], [6]). Найчастіше життєві кризи досліджуються як вікові, при цьому основний наголос робиться на кризах дитинства та підліткового віку, а подальші кризи є менш вивченими ([2]).

Криза чверті життя привертає особливу увагу, причому здебільшого молодих дослідників, тому що все більше молодих людей, яким виповнилося 20 років, починають відчувати занепокоєність щодо свого майбутнього. Необхідність її вивчення визначається розповсюдженістю кризи, значущістю її впливу на якість емоційного життя і значущістю впливу здійснених виборів на все подальше життя особистості. Психологічна допомога клієнтам із кризою чверті життя вимагає всебічного аналізу цього феномену, психологічних механізмів та умов його подолання в процесі практичної роботи. Одним з вагомих факторів кризи «чверті життя» якраз і виступає необізнаність молодих людей з явищем кризи чверті життя, що провокує їх замикатися у собі, вважаючи себе безпорадними, замість того, щоб обговорювати це, шукати корисну інформацію і звертатися за допомогою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженнями кризи життєвої кризи особистості тією чи іншою мірою займалися Е. Еріксон, Т.М Титаренко, П.П. Горностай, Л.Ф. Бурлачук, О.О. Байер, О.А. Будницька, В.В. Доценко., В.Ф. Моргун., Є.О. Варбан та інші. Окремі аспекти кризи чверті життя висвітлюються такими ученими як Е. Еріксон, О. Робінсон, К. Хасслер, Н.П. Кузнецова, Е.Р. Сайфулліна, А.В. Скиданенко, Т.І. Бессонова, Л.Н. Уварова, Шеркозу кизи Бактигул, Д.В. Столбова, В.В. Пономарёв та інші. Водночас оцінка стану досліджуваної проблеми свідчить про те, що на сьогодні вона недостатньо теоретично і практично вивчена, відсутнє цілісне уявлення про шляхи та засоби її психологічного подолання. Кризі чверті життя притаманна певна новизна: незважаючи на свою поширеність, вона є мало вивченою і мало відомою.

**Мета статті** – поглиблення та уточнення психологічного змісту поняття “криза чверті життя”; дослідження особливостей прояву, психологічних чинників та засобів подолання кризи чверті життя, створення обґрунтованої теоретичної моделі психологічних механізмів його подолання в процесі практичної роботи.

**Виклад основного матеріалу.** Кризу чверті життя описують як це період в межах 20-25 років, інколи до 27, 30 та навіть 35 роками, у який людина відчуває почуття втраченості, страх перед майбутнім, неясність кар'єрного шляху, самотність і нерозуміння оточуючих. Молода людина починає



усвідомлювати, якими важливими є всі подальші її дії, настає переосмислення багатьох аспектів свого життя. Людина у стані кризи, непокоїться про те, чи правильно обраний напрямок вищої освіти, чи задовольняють її подальші перспективи і чи буде їй цікаво рухатись у вибраному напрямі все життя. Також занепокоєння викликає величезна кількість різних варіантів, які усі здаються доступними, та успіхи однолітків у різних сферах, при цьому немає розуміння, що саме їй подобається, чого хоче саме вона, до чого вона найкраще здібна.

Рання дорослість (від 20 до 40 років) на думку Т.М. Дзюби і О.Г. Коваленко [7], характеризується досягненням особистісної ідентичності та початком продуктивної діяльності, що зумовлює побудову системи міжособистісних стосунків у професійній та сімейній сферах. Центральним новоутворенням цього вікового періоду є професійна компетентність і здатність до сімейних стосунків. Наприкінці етапу, на межі ранньої та середньої дорослості, людина підбиває підсумки і вирішує екзистенційні питання, намагаючись зрозуміти сенс свого життя.

В психологічній літературі можна побачити описи вікових нормативних криз, що за часовими межами перетинаються із кризою чверті життя.

За епігенетичною теорією життєвого циклу Е. Еріксона віку ранньої дорослості відповідає 6-та стадія психосоціального розвитку – період отримання повної соціальної самостійності (20-25 років). Криза, що відповідає цій стадії, називається “інтимність - ізоляція”. За Е. Еріксоном, “новоспечений дорослий” готовий злити свою ідентичність з ідентичністю інших, і за сприятливих обставин він оволодіває інтимністю, набуваючи здатність безкорисливо радіти за іншого, відчувати себе частиною іншого, навчається будувати добрі і теплі відносини у сім’ї, з колегами, з друзями. Якщо ця готовність не знаходить відгуку, тоді формується підозріле ставлення до оточуючих, схильність будувати лише поверхневі контакти і використовувати інших як засіб для задоволення власних потреб [8]. Нездатність встановлювати близькі стосунки призводить до ізоляції, почуття самотності. Ізоляція може супроводжувати особистість протягом усього життя, хоча вона може справляти враження доволі успішної людини зовнішньо. Інколи ізоляція настає через те, що ідентичність є занадто слабкою, щоб витримати єднання з іншою людиною без ризику втратити самого себе. Таке злиття, тобто інтимність, близькість, можливе лише за умови стабільної ідентичності – розуміння, хто я, здатності бути самим собою.

На думку О.Л. Солдатової, на вік ранньої дорослості припадає криза 19-20 років - криза переходу до дорослого життя, детермінована досягненням ідентичності, тотожності себе як сім’янина, чоловіка(жінки), матері (батька), фахівця, громадянина. Наступною за неї є криза 40 років. Новоутворенням і



закінченням кризи переходу до дорослості є досягнення емоційної зрілості [9]. У концепції багатовимірного розвитку особистості В.Ф. Моргуна період молодості (19-30 років) завершується кризою молодості «сім'я, покликання» (27-33 роки), а передує їй криза 18-19 років, що відноситься до юнацького віку – криза юності «покликання» [10]. Більш розповсюдженим є уявлення наявності двох криз протягом періоду ранньої дорослості. У віці ранньої дорослості, приблизно у 23 роки, виникає перша нормативна криза віку дорослості. Вона полягає у тому, що молода людина обирає між "Я-реальним" і "Я-ідеальним" на користь першого. Фантазії, мрії юності відходять на другий план і поступаються місцем активній діяльності молодої людини, яка прагне, щоб у її житті все було унікальне, неповторне і найкраще. Наступна криза у віці ранньої дорослості виникає приблизно у 33 роки. На цей час людина вже має певний життєвий досвід, який допомагає їй зрозуміти, що життя не можна прожити по максимуму, що кожна людина має певні можливості, що існує безліч перешкод та обмежень у досягненні мети. Відбувається корекція планів, які особистість на цей час не реалізувала. Виникає потреба почати життя спочатку, знайти нову роботу, змінити місце проживання, розлучитися або вдосконалюватися у професійному зростанні [11].

Дослідник кризи першої чверті життя О. Робінсон зазначає, що сутністю кризи, яка триває приблизно 2 роки, є те, що молоді люди здійснюють основні життєві вибори (близьких людей та професії) у віці між 20 та 35 роками і цей процес супроводжується почуттями загубленості, страху, самотності сум'яттям, депресією, екзистенційним вакуумом [12], [13]. Однією з причин кризи, на думку вченого є зсув задач, які колись традиційно вирішувались у 20 років (вибір роботи, створення родини, народження дітей) на десятиріччя вперед. Оскільки цей вік припадає на студентство, він вважає правильною тенденцію багатьох університетів займатися супроводом адаптації молодих людей до університету з урахуванням вікових особливостей та пов'язаних із ними можливих ризиків для психологічного благополуччя. Дослідник вважає, що криза може бути позитивним досвідом і призводити до позитивних змін: кращого самоусвідомлення, вирішення проблем та переходу на новий рівень розвитку.

За О. Робінсоном існує два типи криз 25-річного віку: контрольована криза та неконтрольована криза. У стані неконтрольованої кризи молода людина вважає, що незалежно від своїх зусиль не може потрапити до дорослого суспільства. У стані контрольованої кризи молода людина опиняється на шляху, яким не хоче йти, і прийматиме великі рішення про те, чим хоче займатися, а це може бути тривалим і болючим процесом [14].

К. Хаслер [15] звертає увагу на те, що крім усамітнення доволі розповсюдженою реакцією на ситуацію кризи є певна форма заперечення та втечі від реальності – ескапізму, коли молода людина намагається не думати про необхідність змінювати своє життя, залишаючись жити у будинку батьків,



і заповнити своє дозвілля бурхливими розвагами та веселощами. На думку Б.Р. Мандель [16], дана криза також проявляється в тому, що людина відчуває себе старшою, ніж вона є насправді. Відбувається неусвідомлене перебільшення віку, через що з'являються думки, що життя вже прожите, кожен вибір виявився неправильним, щось змінювати у своєму житті страшно, особливо з огляду на те, що зміни можуть принести ще більше проблем. Молодій людині здається, що кожен її вибір, зроблений зараз, потім неможливо буде змінити та виправити. Все здається одночасно можливим і, навпаки, абсолютно недоступним; усвідомлення свободи у всіх своїх рішеннях тішить, але відповідальність за них викликає тривогу.

Проаналізувавши ознаки та прояви кризи чверті життя, ми змогли впорядкувати їх у вигляді класифікації (рис.1).

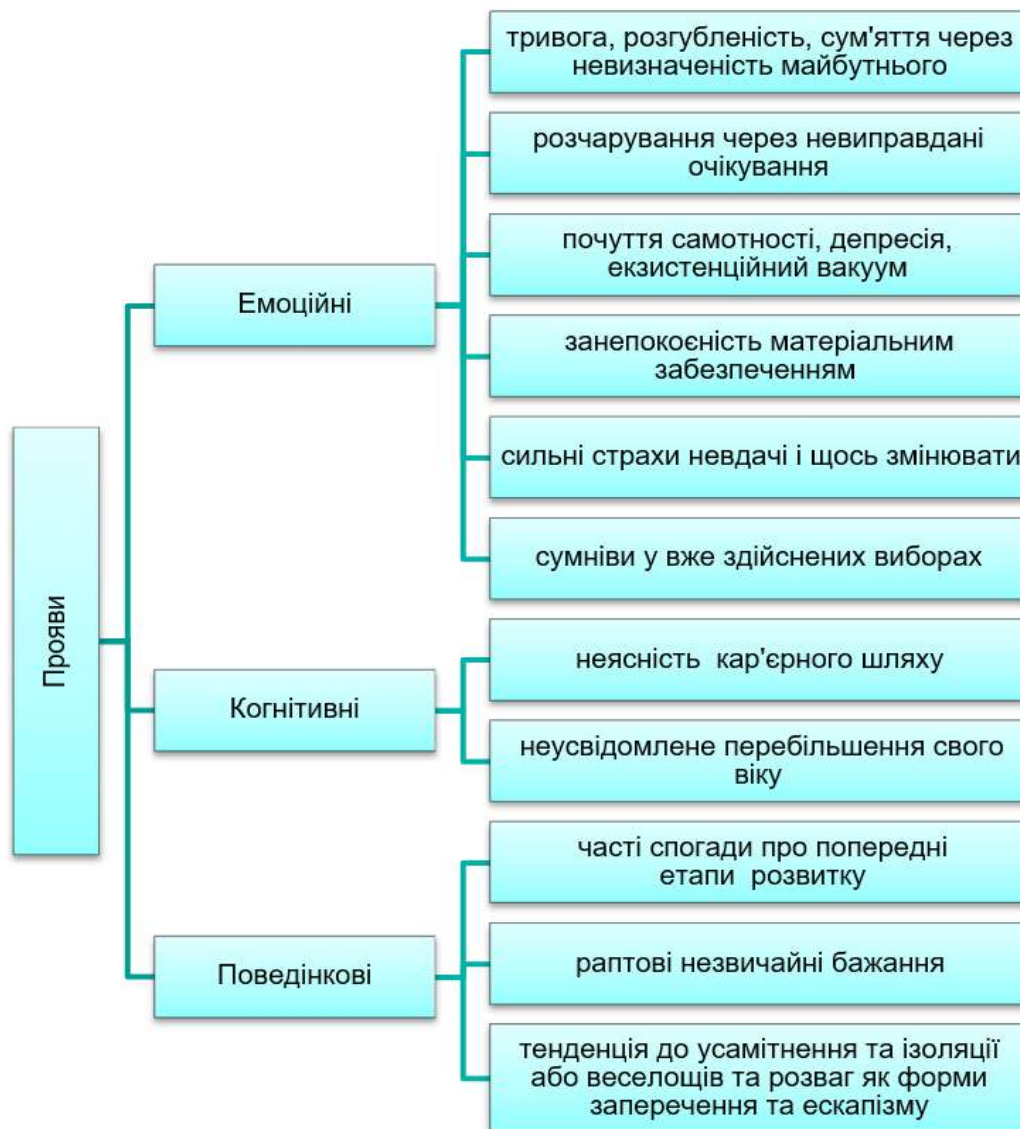


Рис. 1. Прояви кризи чверті життя.



Л.Н. Уварова, Шеркозу кизи Бактигул [17] також вважають, що кризу провокує те, що перед молоді людини раптово постає відразу кілька важливих завдань, розв'язання яких супроводжується страхом помилитися та нести відповідальність за зроблений вибір. Можливостей з одного боку занадто багато, з іншого – бажання й цілі стикаються з перешкодою у вигляді браку знань, умінь та сил працювати над їх реалізацією. Дослідниці виділяють наступні ознаки кризи чверті життя: раптові незвичайні бажання (наприклад, переїзд у абсолютно протилежне середовище); часті спогади про шкільне чи студентське життя; тривога з приводу матеріального забезпечення (житло, їжа, необхідне побутове приладдя тощо); сильний страх невдачі через усвідомлення відповідальності за кожне рішення; відсутність потягу до веселого проведення часу у великих компаніях, бажання побути на самоті; розчарування, пов'язане з не виправданими очікуваннями.

Щодо процесу протікання кризи є періодизація О. Робінсона, який виділяє в кризі чверті життя чотири фази (Рис.2):

- перша характеризується відчуттям безвиході, загнаності у рамки роботи та/або взаємовідносин. Протиріччя цієї фази може бути виражено висловом “працювати нудно і без роботи теж нудно”;
- друга фаза характеризується усвідомленням, що зміни можливі і починає шукати можливості, пов'язані з її інтересами і свій шлях;
- третя фаза – якісні зміни, перебудова життя, усвідомлення молоді людиною, що для неї є важливим, відкидання зайвого;
- четверта фаза: закріплення нових зобов'язань, очікувань та цінностей [14].



*Рис. 2. Етапи протікання кризи чверті життя за О. Робінсоном.*

Результати проведеного аналізу змісту поняття “криза чверті життя” ми узагальнили у вигляді моделі (рис.3).

У модель ми включили виділені нами внутрішні суперечності цього етапу, тобто суперечності, що виникають у процесі вікового розвитку внаслідок порушення рівноваги між людиною та середовищем, стають





внутрішніми, тобто породжують у самій людині протилежні тенденції і є джерелом активності, а отже і рушійною силою розвитку на даному етапі.

Оскільки визначення кризи чверті життя у психологічній літературі не існує, ми пропонуємо наступне: криза чверті життя – це психологічна перебудова особистості в період 20-30 (інколи до 35 років), пов'язана з набуттям статусу дорослого і відповідальності за своє майбутнє, необхідністю здійснити основні життєві вибори та переосмисленням своїх життєвих прагнень.

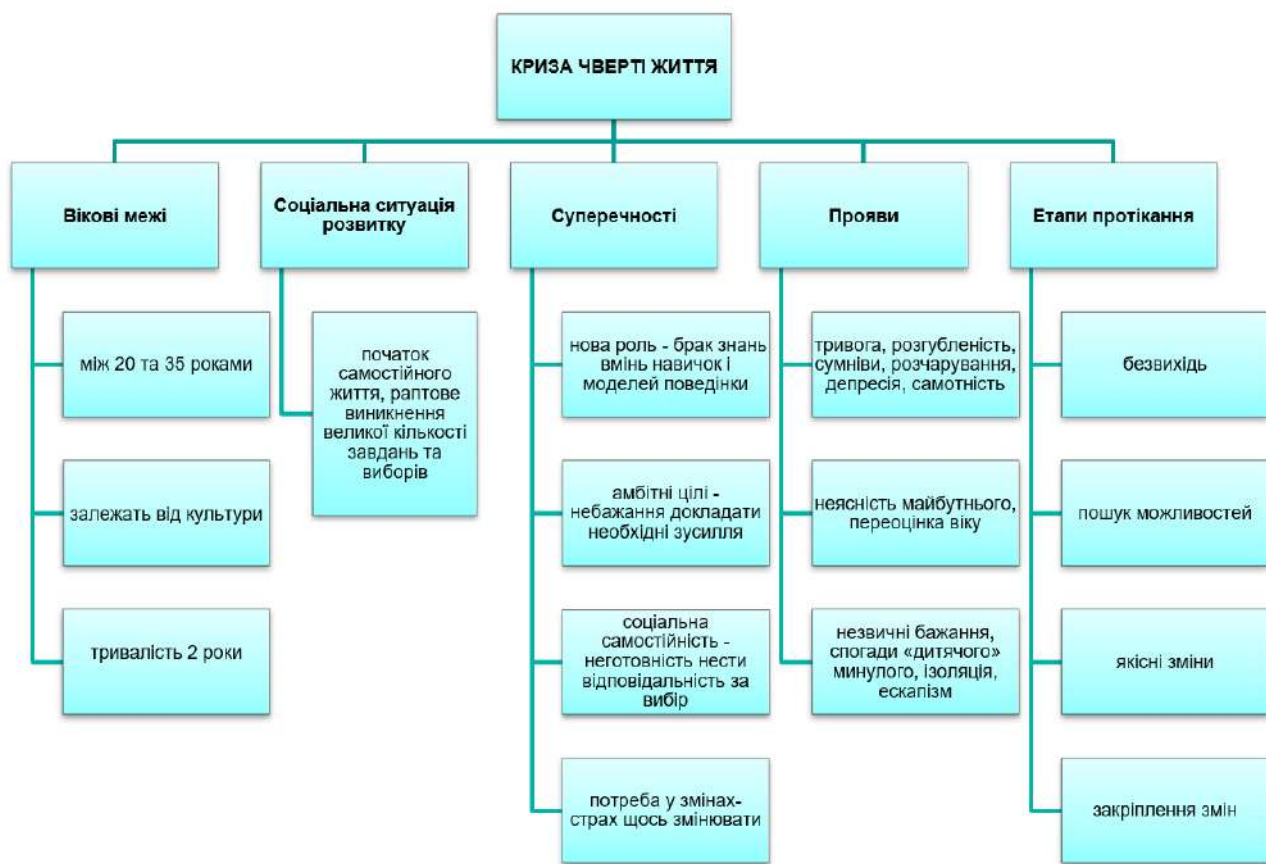


Рис. 3. Модель кризи чверті життя.

Щодо чинників та причин виникнення кризи, існують розрізнені вказівки різних авторів. Л.Н. Уварова, Шеркозу кизи Бактигул [17] причинами виникнення кризи чверті життя дослідники вважають наступні:

- тиск батьків;
- інформаційні технології, які дозволяють бачити певні аспекти особистого життя інших і порівнювати себе з іншими, більш успішними однолітками;
- помилкові переконання, пов'язані з трансльованим ЗМІ культом успішності, яка є у першу чергу фінансовою успішністю.



Д.В. Столбова та В.В. Пономарьов [18] також звертають увагу на чинники тиску з боку батьків та порівняння себе з однолітками та стереотипи успіху, зазначаючи, що з дитинства батьки нав'язують своїм дітям не лише власні ідеали, але й захоплення та смаки. Через це у досить зрілі роки молода людина, не розуміє, що саме їй цікаво, чим вона хоче займатися, і чому її бажання і цілі не відповідають її вмінням. Такі молоді люди входять у доросле життя абсолютно невідготовлені, бо життєва ситуація не відповідає їх очікуванням, а також висловленим очікуванням їх батьків. Іншим фактором є схильність молодої людини порівнювати себе з медійними особистостями, зі своїми колегами, знайомими тощо. Це безперечно заважає людині ставати самим собою, а також може викликати невдоволення собою. Стосовно стереотипів успіху, то вчені вказують на вплив не лише ЗМІ, а й літератури, школи, навіть дитячого садочку в цьому відношенні.

Дослідники А.В. Скиданенко та Т.І. Бессонова зазначають, що частими причинами занепокоєння чи стресу у молодих людей є безробіття та вибір кар'єрного шляху. Показники стресу від обов'язків збільшуються в міру зростання цих самих обов'язків і обернено пропорційно величині підтримки, яка їм надається [19]. Ще одним фактором у виникненні кризи стає необізнаність молоді з явищем кризи чверті життя, що провокує їх замикатися у собі, вважаючи свої переживання унікальними, незрозумілими іншим, викликаними їх власною безпорадністю та нездатністю вирішити проблеми і задачі, що перед ними стоять. На противагу цьому, 35-40-річні дорослі, стикаючись із кризою середнього віку, знають, що це нормально, і така криза буває майже у всіх. Вони можуть спокійно обговорювати проблеми та переживання, які відчувають у момент цієї кризи з друзями чи фахівцями, можуть знайти безліч різної інформації щодо цієї кризи та порад, як її подолати.

А.В. Скиданенко та Т.І. Бессонова звертають увагу на культуральні відмінності у протіканні кризи чверті життя. На їх думку, ця криза стала активно проявлятися у молодих людей України та країн СНД лише на початку двохтисячних, а з 2013 року вона стала масовою. На Заході, особливо в Японії та США, ця криза виявилася ще раніше, наприкінці дев'яностих. На їх думку, вікові рамки цієї кризи перебувають десь між 21-28 роками, тобто припадають на вік, коли молоді люди починають вести самостійне життя. Рамки кризи коливаються в залежності від країни та культури. Наприклад, в країнах Західної Європи, прийнято формувати сім'ю після кар'єри, тобто після 28-29 років. В Україні, батьки, які виростили в СРСР, транслюють дітям очікування, що ті одружаться та створять сім'ю або під час навчання в університеті, або відразу після його закінчення. Таким чином на молодих людей впливає одразу дві моделі: одну прищеплює старше покоління, іншу – масова культура, і



слідуючи будь-якій з них, у другій вони будуть вважатися невдахами. Це ускладнює кризову ситуацію для молодих українців, у порівнянні з їх однолітками в багатьох інших країнах світу. Ще однією специфічною обставиною, яка сприяє загостренню кризи молоді зокрема в Україні є неадекватні уявлення та завищені вимоги до оплати праці та швидкості кар'єрного зростання [19].

Н.П. Кузнєцова та Е.Р. Сайфулліна [20] визначають такі причини кризи чверті життя:

- відсутність підтримки у сім'ї;
- тиск із боку близьких, які намагаються реалізуватися через дітей;
- залежність від думки оточуючих, через непевненість у собі та брак розуміння власних почуттів та потреб;
- перехід від індустріального суспільства до постіндустріального, при якому максимально цінується факт успішності;
- культ продуктивності та швидкої самореалізації.

К. Хасслер [15] вважає, що лише 20% людей старших за двадцять і молодших за тридцять років досягли того, чого й очікували до цього віку. Інші 80% вважають, щось йде не так, як вони уявляли, вони не здатні співвіднести свої очікування з реальністю або у них трапилось щось несподіване чи небажане). К. Хасслер також звертає увагу на звичку до миттєвих винагород, коли молоді люди за період навчання у коледжі чи університеті звикають до позитивних підкріплень з боку викладачів, які отримують доволі швидко після тих чи інших навчальних успіхів. Приступаючи до роботи, вони мають такі самі очікування швидкого підкріплення їх успіхів. Крім того, ті з них, хто навчався успішно, очікують одразу особливого ставлення до них як до перспективних і успішних працівників за аналогією до ставлення до них під час навчання.

Проаналізувавши причини і чинники виникнення кризи чверті життя, ми змогли впорядкувати їх у вигляді класифікації (рис.4). Усі можливі фактори ми об'єднали у 4 підгрупи: соціальний тиск (сюди увійшли вплив неспівпадаючих моделей вікових рамок, тиск батьків, культу успішності, ідея безмежності можливостей, що постають перед молодою людиною на початку її дорослого життя); погана орієнтація в реальності і у власній особистості (погане розуміння своїх інтересів, бажань і схильностей, а також здібностей, сильних та слабких сторін; нерозуміння даного періоду свого життя як кризового, причин цієї кризи та її проявів, уявлення про даний етап як такий, що має бути легким та яскравим, найкращим періодом життя, неадекватні очікування щодо оплати праці та темпу кар'єри); брак внутрішньої опори (порівняння себе з іншими, відсутність підтримки і розуміння та іншої опори). Останній чинник – відсутність твердих переконань, досвіду та матеріальної опори (будинок,



фінансові активи, речі-помічники – машина, комп'ютер, цінне обладнання) ми включили, спираючись на те, які види внутрішніх опор існують.

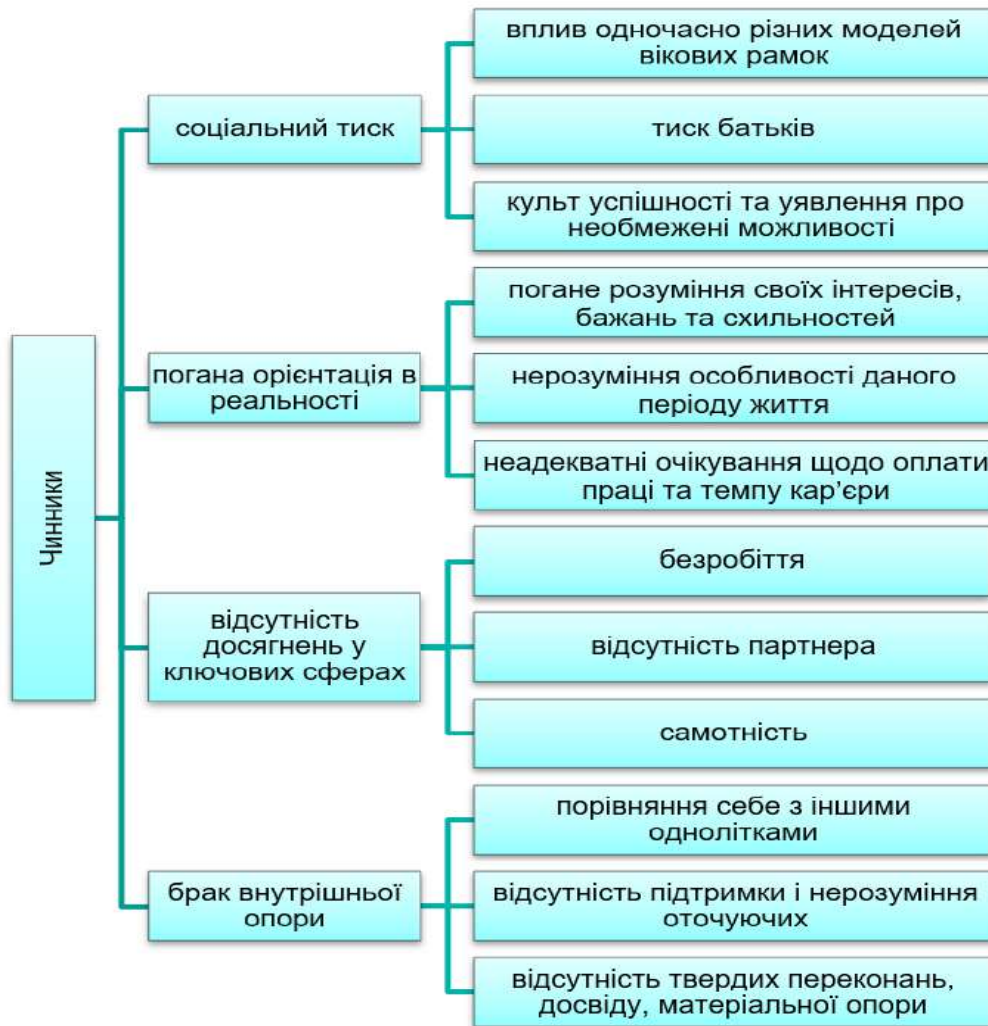


Рис. 4. Чинники кризи чверті життя.

Щодо засобів подолання кризи, то різні дослідники пропонують часто цілі переліки, які у різних авторів частково співпадають. Л.Н. Уварова, Шеркозу кизи Бактигул пропонують наступні шляхи впоратись з кризою чверті життя:

- усвідомити необхідність переосмислення цінностей і власного Я;
- піддавати сумніву стереотипи щодо “обов'язкових” для цього віку досягнень;
- опиратися бажанню порівнювати себе з іншими однолітками;
- ділитися своїми переживаннями з однолітками або старшими людьми, опираючись тенденції до самоізоляції та усамітнення;



- поступово складати плани на майбутнє і поступово вносити зміни у життя;

- розглядати вік ранньої дорослості і вік “спроб та помилок”, опираючись ідеї, що помилки не можна буде виправити у майбутньому [17].

К. Хасслер [15] звертає увагу, що знання способів подолання життєвих труднощів є одним з напрямків психологічної допомоги при кризі чверті життя, і пропонує рекомендації, які мають зробити життя у цьому віці яскравішим:

- проаналізувати власні очікування, визначити запозичені в інших і власні цілі, зосередитися на них; вчитися оцінювати реалістичність планів; щодня робити маленький крок уперед, опираючись бажанню отримати все й одразу;

- прийняти себе такою, якою людина є зараз; навчитися хвалити і цінувати себе та все, що маєте; зупиняти себе при спробах порівнювати себе з іншими, навчитися звертати увагу на власні успіхи; вчитися висловлювати іншим свої думки, побажання і очікування;

- жити, зосередившись на сьогоднішньому дні; привчитися приймати помилки як досвід і аналізувати, чому він навчає;

- приділяти увагу здоров'ю, опиратися депресії за допомогою фізичного навантаження та здорового харчування, уникати занадто довгого сну та безцільного лежання перед телевізором; планувати щось приємне;

- проявляти активність, сфокусуватися на тому, що можете зробити по-іншому зараз; робити щось для інших аби перестати зациклюватися на власному житті.

О. Робінсон рекомендує дозволяти собі бути втомленим, відпочивати та лінуватися, бо рішення, прийняті у стані спокою, мають більше шансів бути хорошими. Також дослідник зауважує, що слід вважати усі свої почуття значущими, навіть якщо оточуючі їх знецінюють, називаючи вік від 20 до 30-найкращим, у той час, коли ця частина життя переживається як дуже складна через величезну кількість рішень, які треба у цей час приймати [14].

Н.П. Кузнецова та Е.Р. Сайфулліна [20] визначають методи психологічної допомоги при кризі чверті життя – раціональна психотерапія та тренінг.

Проаналізувавши причини і чинники виникнення кризи чверті життя, ми змогли впорядкувати їх у вигляді класифікації (рис.5). Усі напрямки роботи ми об'єднали у дві основні групи: спрямовані на зміну свідомості (соціальних установок) і на формування навичок. Соціальні установки, які потребують перегляду, стосуються як ситуації соціального розвитку молодої людини, її бачення об'єктивної реальності навколо неї, так і самої себе, необхідності піклування про себе. Навички, які мають бути сформовані, стосуються, на думку авторів, у першу чергу комунікації з іншими людьми. Ми включили



також навички подолання тривоги, оскільки тривога є провідним проявом кризи чверті життя. Методом, який дозволяє змінювати соціальні установки та навчатися новим навичкам є соціально-психологічний тренінг.

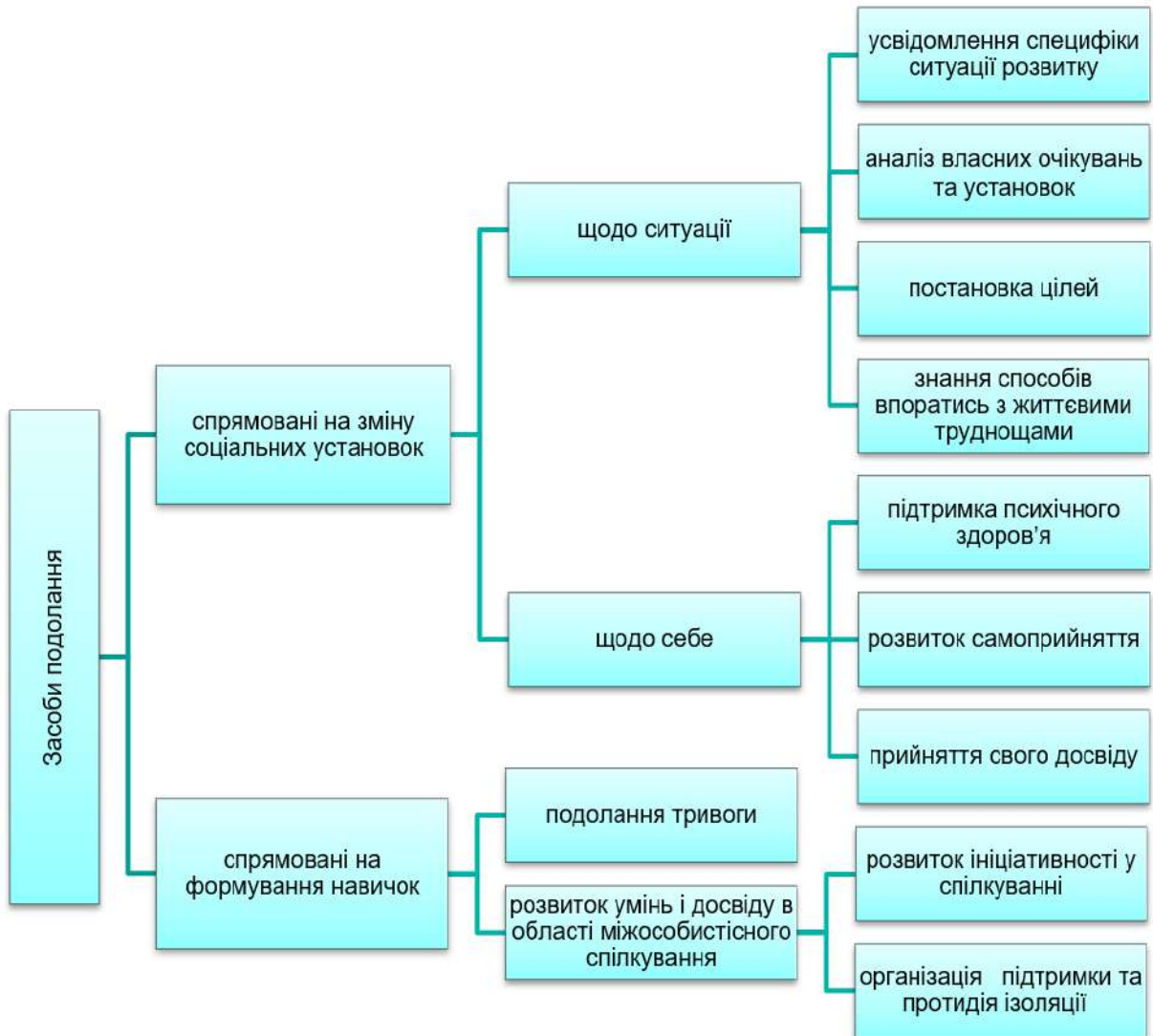


Рис. 5. Засоби подолання кризи чверті життя.

**Висновки.** Криза чверті життя – це психологічна перебудова особистості, пов'язана з початком самостійного життя, і спровокована раптовим виникненням великої кількості завдань і виборів. Криза має емоційні, когнітивні та поведінкові прояви. Основними групами чинників кризи чверті життя є соціальний тиск, погана орієнтація в реальності, відсутність досягнень у ключових сферах, брак внутрішньої опори. Основними групами засобів подолання є зміна соціальних установок щодо ситуації та щодо себе, подолання тривоги, розвиток умінь та навичок міжособистісного спілкування. Соціально-психологічний тренінг може бути ефективним методом



профілактики та подолання кризи чверті життя, оскільки дозволяє реалізувати встановлені шляхи та засоби її подолання.

**Література:**

1. Доценко В. В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості. *Вісник Харківського національного університету. Серія "Психологія"*, 2011, №937. С.73-76.
2. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. 2010. Випуск 8. С.120-133.
3. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультивання. Перша частина. К.: Главник, 2007. 144 с.
4. Т. М. Титаренко. Криза життєва. *Енциклопедія Сучасної України* / ред.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2014. Т. 15. Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-963>
5. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Агропромвидав України, 1998. – С. 348.
6. Репнова Т. П. Феномен емоційної зрілості і кризи розвитку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 5. С. 77-79.
7. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – Полтава : ВД «Слово», 2013. – 172 с.
8. Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
9. Солдатов Е. Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: монография. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2007. 267 с.
10. Моргун В. Ф. Кризові та еволюційні періоди розвитку особистості від народження до смерті: психологія людської долі. *Єдність педагогіки і психології у цілісному навчально-виховному процесі*. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (4-5 квітня 1995 р.) / Зав. ред. А. М. Бойко. Полтава, 1995. С.135–139.
11. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. Київ : Просвіта, 2001. – 416 с.
12. Robinson O. C. A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 2019, №7(3), 167-179. Режим доступу: [https://www.researchgate.net/publication/323967290\\_A\\_Longitudinal\\_Mixed-Methods\\_Case\\_Study\\_of\\_QuarterLife\\_Crisis\\_During\\_the\\_Postuniversity\\_Transition\\_Locked-Out\\_and\\_Locked-In\\_Forms\\_in\\_Combination](https://www.researchgate.net/publication/323967290_A_Longitudinal_Mixed-Methods_Case_Study_of_QuarterLife_Crisis_During_the_Postuniversity_Transition_Locked-Out_and_Locked-In_Forms_in_Combination)
13. Robinson O. C. *Development Through Adulthood*: Palgrave MacMillan, 2012.
14. Robinson, O.C. *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: updating Erikson for the twenty-first century/ R. Žukauskiene. Emerging Adulthood in a European Context*. New York, NY: Routledge, Psychology Press, 2015. P.17–30.
15. Hassler C. *20-something, 20-everything: A quarter-life woman's guide to balance and direction*. Novato, CA: New World Library, 2005. 256 p.
16. Мандель Б. Р. Психология развития (детство, юность, молодость): история и проблематика: учебное пособие для обучающихся в системе среднего профессионального образования. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. 406 с.
17. Уварова Л. Н., Шеркозу кызы Бактыгул. Проблема самосознания человека во время кризиса четверти жизни. *Научные исследования XXI века*. No2 (2). 2019. С.621-626. Режим доступу: <http://scientific-research.ru/files/JOURNAL--2--2-.pdf>



18. Столбова Д. В. Пономарёв В. В. Феномен кризиса “Четверти жизни”. *Новые технологии в учебном процессе и производства*. Материалы XVI межвузовской научно-технической конференции / Под ред. Платонова А. А., Бакулиной А. А. Рязань, 2018. С. 488-490.
19. Скиданенко А. В., Бессонова Т. И. Кризис четверти жизни – причины возникновения и система психологической поддержки. *Достижения Вузовской Науки: сборник материалов XXIX Международной научно-практической конференции*. Новосибирск, ООО "Центр развития научного сотрудничества", 2017. С. 63-67.
20. Кузнецова Н. П., Сайфуллина Э. Р. Кризис четверти лет – причины появления и методы оказания психологической помощи. *Общество, педагогика, психология: теория и практика*. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Чебоксары, 2021. С. 378-380.

### References:

1. Dotsenko V.V. (2011). Teoretychni pidkhody shchodo vyvchennia kryzovykh staniv osobystosti [Theoretical approaches to the study of crisis states of the individual]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu. Seriya "Psykhohiia" – Bulletin of the Kharkiv National University. "Psychology" series*, 937, 73-76 [in Ukrainian].
2. Varban Ye.O. (2010). Zhyttieva kryza: poniattia, kontseptsii ta proiavy [Life crisis: concepts, concepts and manifestations]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology: Collection of scientific papers of Ivan Ohienko KPNU, Institute of Psychology named after H.S. Kostiuka of the APS of Ukraine, (Vols. 8), (pp. 120-133)* [in Ukrainian].
3. Tytarenko T.M. (2007). *Zhyttievi kryzy: tekhnologii konsultuvannia [Life crises: counseling technologies]*. (Vols. 1). Kyiv: Hlavnuk [in Ukrainian].
4. T.M. Tytarenko. (2014). Kryza zhyttieva [Life crisis]. *Entsyklopediia Suchasnoi Ukrainy – Encyclopedia of Modern Ukraine*. I.M. Dziuba, A.I. Zhukovskyi, M.H. Zhelezniak et al (Eds.). (Vols. 15). Kyiv: Instytut entsyklopedychnykh doslidzhen NAN Ukrainy, Retrieved from <https://esu.com.ua/article-963> [in Ukrainian].
5. Tytarenko T.M. (Eds.). (1998). *Psykhohiia zhyttievoi kryzy [Psychology of life crisis]*. Kyiv : Ahropromvydav Ukrainy [in Ukrainian].
6. Riepnova T.P. (2004). Fenomen emotsiinoi zrilosti i kryzy rozvytku [The phenomenon of emotional maturity and the crisis of development]. *Practical Psychology and Social Work – Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*, 5, 77-79 [in Ukrainian].
7. Dziuba T.M. & Kovalenko O.H. (2013). Psykhohiia doroslosti z osnovamy herontopsykhohii. Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv / V. F. Morhun (Ed.). Poltava: VD «Slovo» [in Ukrainian].
8. Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
9. Soldatova E. L. (2007). *Struktura y dynamyka normatyvnoho kryzysa perekhoda k vzroslosti: monohrafiia [The structure and dynamics of the normative crisis of the transition to adulthood: a monograph]*. Chelyabinsk : Yzd-vo YuUrHU [in russian].
10. Morhun V. F. (1995). Kryzovi ta evoliutsiini periody rozvytku osobystosti vid narodzhennia do smerti: psykholohiia liudskoi doli [Crisis and evolutionary periods of personality development from birth to death: psychology of human destiny]. *Yednist pedahohiky i psykholohii u tsilisonomu navchalno-vykhovnomu protsesi – The unity of pedagogy and psychology in a holistic educational process*.: Materials of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference (April 4-5, 1995) A. M. Boiko (Eds.). (pp.135–139). Poltava [in Ukrainian].
11. Skrypchenko, O. V., Dolynska, L. V. & Ohorodniichuk, Z. V. et al. (2001). *Vikova ta pedahohichna psykholohiia: navch. posib. [The Age and Pedagogical Psychology: a manual]*. Kyiv: Prosvita, [in Ukrainian].





12. Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167-179. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/323967290\\_A\\_Longitudinal\\_Mixed-Methods\\_Case\\_Study\\_of\\_QuarterLife\\_Crisis\\_During\\_the\\_Postuniversity\\_Transition\\_Locked-Out\\_and\\_Locked-In\\_Forms\\_in\\_Combination](https://www.researchgate.net/publication/323967290_A_Longitudinal_Mixed-Methods_Case_Study_of_QuarterLife_Crisis_During_the_Postuniversity_Transition_Locked-Out_and_Locked-In_Forms_in_Combination)
13. Robinson O. C. (2012). *Development Through Adulthood: Palgrave MacMillan*.
14. Robinson, O. C. (2015) Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: updating Erikson for the twenty-first century. R. Žukauskiene. *Emerging Adulthood in a European Context*, (pp.17–30). New York, NY: Routledge, Psychology Press.
15. Hassler, C. (2005). 20-something, 20-everything: A quarter-life woman's guide to balance and direction. Novato, CA: New World Library.
16. Mandel B. R. (2018). *Psykhohohyia razvytyia (detstvo, yunost, molodost): ystoryia y problematyka: uchebnoe posobyie dlia obuchaiushchykh v systeme sredneho professyonalnoho obrazovaniia [Developmental psychology (childhood, youth, youth): history and issues: textbook for training in the system of secondary vocational education]*. Moscow; Berlin: Dyrekt-Medya [in russian].
17. Uvarova L. N. & Sherkozu kyzy Baktyhul. (2019) Problema samosoznaniia cheloveka vo vremia kryzysa chetverty zhyzny [The problem of self-awareness of the individual during the crisis of the fourth life]. *Nauchnye yssledovaniia XXI veka – Scientific research of the 21st century*, 2 (2), 621-626. Retrieved from <http://scientific-research.ru/files/JOURNAL--2--2-.pdf> [in russian]
18. Stolbova D. V. & Ponomaryov V. V. (2018). Fenomen kryzysa "Chetverty zhyzny" [The phenomenon of the "Fourths of Life" crisis]. *Novye tekhnolohyy v uchebnom protsesse y proyzvodstva – New technologies in the educational process and production: Materials of the XVI interuniversity scientific and technical conference*. Platonova A. A., Bakulynoi A. A. (Eds.). (pp. 488-490). Riazan [in russian]
19. Skydanenko A. V. & Bessonova T. Y. (2017). Kryzys chetverty zhyzny – prychyny voznyknovenyia y sistema psykhohohycheskoi podderzhky [Crisis of the fourth life - causes and system of psychological support]. *Dostyzheniia Vuzovskoi Nauky – Achievements of university science: a collection of materials of the XXIX international scientific and practical conference*. (pp. 63-67). Novosibirsk: OOO "Tsentr razvytyia nauchnoho sotrudnychestva" [in russian].
20. Kuznetsova N. P. & Saifullyna E. R. (2021). Kryzys chetverty let – prychyny poiavlenyia y metody okazaniia psykhohohycheskoi pomoshchy [Crisis of the fourth year - causes of its occurrence and methods of providing psychological assistance]. *Obshchestvo, pedahohyka, psykhohohyia: teoryia y praktyka – Society, pedagogy, psychology: theory and practice: Collection of materials of the All-russian scientific and practical conference with international participation*. (pp. 378-380). Cheboksary: YD «Sreda» [in russian].