

## Кризис четверти жизни в студенческой среде: причины, проявления, способы преодоления

Научный руководитель – Мельникова Наталия Евгеньевна

*Смирнова Изабелла Михайловна*

*Студент (бакалавр)*

Государственный университет «Дубна», Факультет социальных и гуманитарных наук,  
Кафедра социологии и гуманитарных наук, Дубна, Россия

*E-mail: iz.smirnova@uni-dubna.ru*

В системе социального знания исследования кризиса четверти жизни изначально актуализировались в США и Западной Европе, с 2013 года резко возрастает масштаб изучения его и в России. Особое внимание уделяется проявлениям кризиса четверти жизни в студенческой среде, поскольку им затрагиваются все сферы жизни молодого человека, нарушается привычная жизнедеятельность и неизбежно возникают психологические проблемы.

Многочисленные определения кризиса четверти жизни позволяют выделить инвариант в содержании понятия, а именно, под кризисом четверти жизни понимается период жизни 21- 25 лет, характеризующийся чувством беспокойства вследствие неопределенности видения будущего, особенно в связи с будущей профессиональной и межличностной сферами жизни.

Н.П. Кузнецова и Э.Р. Сайфуллина выделяют причины возникновения кризиса четверти жизни: отсутствие психологической поддержки в семье, давление со стороны близких людей, зависимость от мнения окружающих, переход от индустриального общества к постиндустриальному. К.М.С. Абд Сомад предполагает, что кризис четверти жизни, вызван двумя причинами: размытием общественных норм и ожиданием самого кризиса четверти жизни [4].

Е.А. Лесникова и Е.Н. Скрипачева выделили пять проявлений кризиса четверти жизни [2]:

- 1) Молодым людям, находящимся в кризис четверти жизни, свойственно чувство «потерянности, страха, одиночества или смятения» при принятии важных решений»;
- 2) Необходимость установления близких отношений с противоположным полом;
- 3) Молодые люди испытывают противоречие между потребностью быть независимым от родителей и потребностью в поддержке от родителей;
- 4) Конфликт, связанный с поиском идентичности;
- 5) Ощущение различий в представлении о взрослой жизни с реальным положением дел заставляет вырабатывать новые средства и стратегии совладания с реальностью в разных сферах жизни.

Ш. Агарвал, Ш.Ч. Гунтуку, О.С. Робинсон, Э. Данн, Л.Х. Унгар рассматривают способы преодоления кризиса четверти жизни [6]:

- 1) Восприятие кризиса четверти жизни как один из периодов жизни, когда формируется личность. Необходимость рефлексии над целеполаганием и логическое объяснение мыслей, поступков. Преодоление кризиса четверти жизни с помощью данного способа происходит самостоятельно;

- 2) Разговорная терапия как способ поделиться мыслями и чувствами с людьми. К разговорной терапии Н.П. Кузнецова и Э.Р. Сайфуллина относят [1]: психологическую помощь в виде психотерапии и тренинги, тренинговые курсы. Преодоление кризиса четверти жизни происходит с помощью специалиста.

Способы преодоления кризиса четверти жизни выстраиваются индивидуально в зависимости от типа проявления кризиса четверти жизни, выделенных Р.В. Звагери и Э. Юниаррамахом [5]:

- 1) Замкнутый тип. Молодой человек испытывает проблемы, вызванные кризисом четверти жизни, но он открыт для нового опыта и ему легче найти решение сложившихся ситуаций. Данный тип знаменуется позитивным разрешением кризиса путем успешной реализации молодого человека в различных сферах жизни;
- 2) Заблокированный тип. Кризис четверти жизни оказывает сильнейшее давление на жизнь молодого человека, который в итоге погружается в кризис все глубже.

Поскольку в студенческой среде наибольшее беспокойство связано с ожиданиями от будущей профессиональной реализации, то представляется целесообразным изучить влияние выбора профессии на проявления кризиса четверти жизни именно в студенческой среде. Пилотажное исследование было проведено на площадке Государственного университета «Дубна» в период с мая по июнь 2022 года. Результаты показали зависимость между степенью удовлетворенности выбранной профессией и проявлениями двух из пяти признаков кризиса четверти жизни: чем более студенты удовлетворены выбранной профессией, тем чаще у них проявляются чувства «потерянности, страха, одиночества или смятения при принятии важных решений» [3]. Чем менее студенты удовлетворены выбранной профессией, тем сильнее у них проявлен конфликт, связанный с поиском своей идентичности. Был обнаружен гендерный перекося в ряде проявлений кризиса четверти жизни, соотносившийся с результатами исследователей Р.В. Звагери и Э. Юниаррамаха, которые выявляли большую подверженность девушек кризису четверти жизни, так как им за более короткое время необходимо причислить себя к большему количеству социальных ролей.

Учет индивидуальных особенностей проявления кризиса четверти жизни позволяет выделяются два способа его преодоления. В случае замкнутого типа течения кризиса четверти жизни в студенческой среде доминирует в качестве способа преодоления восприятие кризиса одним из периодов жизни. В случае заблокированного типа течения кризиса ожидается и рекомендуется разговорная терапия как способ преодоления. В таком случае молодому человеку необходима помощь специалиста. В студенческой среде ее может оказать психолог, который имеется в штате каждого вуза. Согласно материалам отечественных и зарубежных исследований в разговорной терапии применяются форматы личных консультаций и/или групповых психологических тренингов. В числе возможных способов преодоления кризиса четверти жизни может выступать выстраивание индивидуальной образовательной траектории.

### Источники и литература

- 1) Кузнецова, Н.П. Кризис четверти лет – причины появления и методы оказания психологической помощи / Н.П. Кузнецова, Э.Р. Сайфуллина // Общество, педагогика, психология: теория и практика. 2021. С. 378-380.
- 2) Лесникова, Е.А. Исследование кризиса четверти жизни как особого феномена XXI века / Е.А. Лесникова, Е.Н. Скрипачева // Актуальные вопросы психологической практики, сборник научных статей. 2020. С. 157-165.

- 3) Мельникова, Н.Е. Кризис четверти жизни в студенческой среде сквозь призму удовлетворенности выбором профессии: социологический анализ / Н.Е. Мельникова, И.М. Смирнова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2022. No. 11-1. С. 75-79.
- 4) Abd Somad, K.M.S. Psikologi social dan quarter-life crisis, psikologi islam dan solusinya / Jurnal Psikologi Islam. 2020. Vol. 7. No. 1. P. 17-22.
- 5) Zwagery, R.V. Psikoedukasi «Quarter Life Crisis: Choose The Right Path, What Should I Do Next?» / R.V. Zwagery, E. Yuniarramah // To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat. 2021. Vol. 4. No. 3. P. 272-280.
- 6) Agarwal, C. Investigation of the phenomenon of the quarter-life crisis with the help of artificial intelligence and the Twitter language [Electronic resource]. – Access mode: <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00341> (Accessed 05.05.2022).