

КРИЗА ЧВЕРТІ ЖИТТЯ

Сабадаш В.О.

Науковий керівник – канд. філос. наук, доц. Дашенкова Н.М.
Харківський національний університет радіоелектроніки
61166, Харків, пр. Науки, 14, каф. філософії, тел.: (057)7021-465
e-mail: vlada.sabadash@nure.ua

Nowadays, with the development of technologies and sciences, various areas and branches of professions arise, and a young person, due to a lack of knowledge and understanding, is difficult to decide what he wants to do and which way to go. Associated with this is fear of decision making and uncertainty in choice. Which leads to the onset of a disorder that can be characterized as a quarter-life crisis. This is a crisis that can be experienced at the age of twenty, when there is contact with the "real world" associated with anxiety about the direction and quality of your life, which is caused by the stress of becoming an adult. Research has shown that unemployment and career choices are common causes of anxiety or stress in young people.

Традиційно вважається, що життя в 20 років набуває нових барв, в цьому віці молодь досліджує світ і пробує нові можливості, як в професійному, так і в особистісному плані. Однак, при цьому людей цього віку чекають різні випробування, стрес і, звичайно, перехід у доросле життя. Багато людей на цьому етапі переживають періоди занепокоєння, невпевненості, замішання й ізоляції [1], ставлять під сумнів свої цілі, плани і відносини. Професіонали назвали цей стан кризою чверті життя.

Це криза, яка зачіпає молодих людей у віці від 20 до 30 років. Молоді люди можуть відчувати, що вони застрягли в роботі, з якої немає виходу, в той час як всі їхні друзі просуваються по кар'єрних сходах, або дивуватися, чому вони не можуть зберегти романтичні відносини тривалими, коли інші члени їх соціальної групи одружуються і заводять дітей. А коли вони бачать, що їхні однолітки знайшли успішну роботу і стали фінансово стабільними і незалежними, з'являється невпевненість в собі і в своїх рішеннях [2]. Молоді люди, що стикаються з цією кризою, ще не знають, чого вони хочуть, і не розуміють, хто вони. І в підсумку приходять усвідомлення, що можливостей занадто багато, щоб зупинитися на чомусь конкретному. До того ж всі тривожні почуття, які зазвичай виникають в цей період життя, можуть бути посилені соціальними мережами. Наприклад, в Instagram і Facebook люди, як правило, публікують повідомлення та фотографії, в яких документуються тільки їх кращі враження, що не відповідає реальності [3].

Коли закінчується навчання, молодь стикається з потоком життєвих змін і постійного вибору, які крутяться навколо них майже у всіх основних сферах життя. Вони вирішують, де їм жити: переїхати в свою квартиру або повернутися до своїх батьків. Вони хочуть зробити кар'єру, але іноді

застряють на роботі початкового рівня, на якій не оплачуються рахунки, і ні про яке комфортне життя не може бути й мови. Всі ці проблеми можуть призвести до почуття тривоги, страху, нестабільності і кризи. За словами доцента школи психології та консультування з питань кризи чверті життя при Ріджентському університеті Сайруса Вільямса, «занадто багато варіантів, занадто багато рішень, і це страшно» [2].

Криза чверті життя не завжди сприймається серйозно суспільством в цілому. Однак їй потрібно приділяти такий же рівень поваги і уваги, як і до кризи середнього віку, а не применшувати її значимість. «Розуміння культури цієї групи населення матиме важливе значення для стійкого успіху лікування», – каже Кетрін Херманн, доцент кафедри педагогічної освіти Університету Луїзіани в Лафайетті [2].

Для покращення самопочуття при кризі чверті життя фахівці рекомендують [2, 3]:

- намагатися не порівнювати себе з оточуючими, не треба встигати за ними, у кожного свій шлях;
- усвідомити, що помилки неминучі – не потрібно боятися їх;
- читати літературу, дивитися відео на YouTube про свою проблему і методах її рішення;
- зрозуміти, чим ви хочете займатися, що вам цікаво і рухайтесь в цьому напрямку;
- пробувати нове, методом спроб і помилок, дізнатися, до чого у вас талант і що приносить задоволення;
- знайти підтримку від рідних, друзів, або від психолога тощо.

З кожним роком криза чверті життя отримує все більше значення. Молодь набуває все більше суспільної ваги, отже проблеми кризи чверті життя стають все більш значущими не лише для самої людини, а й для суспільства в цілому. Тому слід більше уваги приділяти намаганням молоді знайти своє призначення, смак і, навіть, сенс життя.

Перелік посилань

1. Идентичность: юность и кризис / Эриксон Эрик; Пер. с англ. Прихожан А. М., Ривош В. И., Андреева А. Д. – Москва: Прогресс, 1996. – 344 с.
2. Validating the quarter-life crisis [Електронний ресурс] / Lynne Shallcross. – Електрон. текстові дан. – HarperCollins Publishers, 2016. – Режим доступу до ресурсу: <https://ct.counseling.org/2016/04/validating-the-quarter-life-crisis/> – Електрон. версія друкованої публікації Американської асоціації консультантів.
3. Возрастные кризисы и как с ними справиться. Кризис четверти жизни [Електронний ресурс] / Даша Татаркова. – Електрон. журн. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/life/215521-life-crisis>