

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТА ПРОЯВУ КРИЗИ ЧВЕРТІ ЖИТТЯ

**Пасхін Г. І.**

*аспірант кафедри педагогіки та психології,  
Міжнародний гуманітарний університет  
м. Одеса, Україна*

**Жигалкіна Н. В.**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри педагогіки та психології  
Міжнародний гуманітарний університет  
м. Одеса, Україна*

Криза «чвертї життя» стає все більш поширеною серед молодих людей. Перехід від дитинства до дорослого життя є складним завданням для багатьох, тому ретельний аналіз літератури може допомогти виявити фактори, що впливають на цю кризу. Систематичні огляди літератури сприяють поширенню знань та надають базу для майбутніх досліджень. Розглядаючи ці фактори, ми можемо отримати краще розуміння того, як молоді люди реагують у повсякденних ситуаціях та які соціальні і психологічні потреби вони мають для підтримки свого психічного здоров'я.

Дослідження кризи особистості були проведені такими вченими, як 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. Особливі аспекти кризи чвертї життя розглядалися також в роботах вчених, таких як О. Робінсон, К. Хасслер, Н. П. Кузнецова, А. В. Скиданенко, Т. І. Бессонова, Д. В. Столбова, В. В. Пономарьов та інші [1–5].

Криза розглядається як складна фаза переходу від одного вікового етапу до іншого, яка виникає через бажання особистості впоратися з новим соціальним статусом [3, с. 44]. У кожній віковій кризі є свій власний унікальний комплекс симптомів, який відображає глибину внутрішніх переживань. Під певними негативними симптомами ховається позитивний зміст, що полягає в переході до більш високого рівня розвитку [3, с. 33].

Початок дорослого життя – це особливий «проміжний» період, який спостерігається приблизно у віці від 18 до 25 років [1–5]. У цей час молода людина юридично стає дорослою, але залишається відкритою для

досліджень, нових знань та відносно вільною від серйозних зобов'язань. Люди у віці 26 років є найбільш вразливими для початку та переживання кризи «чверті життя», причому 70% людей віком від 25 до 33 років повідомили, що пройшли через неї [5, с. 168].

Криза «чверті життя» зазвичай проявляється у віці між 20 та 35 роками, триваючи приблизно два роки [3, с. 449]. На причину появи зазвичай впливає невизначеність у виборі кар'єри, любовних стосунків і життєвих досягнень, плутанина ідентичності. Її мета полягає в переоцінці життєвого курсу, відновленні внутрішньої гармонії, особистісному розвитку та пошуку нових цілей та ролей. Цей період супроводжується постановкою питань про місце у світі, про досягнення у професійній та особистій сферах, а також аналізом власних цінностей та пріоритетів. Відмічається, що жінки більше стурбовані романтичними стосунками, які можуть призвести до шлюбу, тоді як чоловіки частіше переживають кризу четвертої половини життя через кризи, пов'язані з роботою [2, 4].

Протиріччям, яке виникає в ході кризи «чверті життя», полягає у вирішенні протистояння між пошуком особистої ідентичності та відчуттям втрати, між бажанням досягти самореалізації та почуттям невизначеності стосовно майбутнього. Відбувається відкидання хибних уявлень про власне «Я», які були вбудовані батьками та найближчим оточенням, маючи значний вплив протягом усього життя [2, с. 451]. Нові навички, хоч і формуються, але ще не вкоренилися, що робить особистість вразливою і призводить до розпаду інфантильного світогляду і сприйняття світу [1, с. 108].

Існує два типи даної кризи: 1) неконтрольована, коли молоді люди відчувають, що незалежно від своїх зусиль не зможуть вписатися у стандарти дорослого суспільства; 2) контрольована, коли молоді люди відчувають, що опиняються на шляху, яким не хочуть йти, і змушені приймати важливі рішення про свою майбутню діяльність [5, с. 177].

Когнітивні прояви кризи простежуються у зниженій концентрації, важкості у прийнятті рішень, неясності кар'єрного шляху, переоцінці минулого та невпевненості у майбутньому, неусвідомленому перебільшенні свого віку [2, 3, 4].

Поведінкові прояви кризи виявляються у частих спогадах про попередні етапи розвитку, раптових незвичайних бажаннях, тенденції до ізоляції та усамітнення або бажанням веселоців та розваг, як форми заперечення та ескапізму [1, 3, 4].

Емоційні прояви кризи «чверті життя» відображаються у тривожності за майбутнє, розчаруванні через нереалізовані очікування, почутті самотності та депресії, екзистенційному вакуумі, занепокоєнні забезпеченням матеріальними ресурсами, сумнівами у здійснених виборах, страхом невдач і бажанням щось змінити [3, с. 450]. Екстремальні емоційні

коливання, такі як неймовірна радість або меланхолія, також можуть залежати від кризи. Жінки частіше, ніж чоловіки, мають кризу «чверті життя», оскільки вони більш емоційні [3, с. 303].

Процес протікання кризи можна розділити на чотири фази: 1) період активного пошуку своєї соціальної ролі; 2) період проходження через серію невдач у досягненні поставленої ролі, зіткнення з несподіваними бар'єрами, усвідомлення того, що попередні очікування стосовно дорослого життя можуть не відповідати реальності; 3) період паузи, коли людина розмірковує про свою ситуацію і шукає нові шляхи та альтернативи; 4) етап, коли реалізується нова стратегія для досягнення цілі, який завершується успішним просуванням уперед до стабільної ролі [5, с. 168].

Людам, які переживають динаміку кризи «чверті життя», потрібно витратити деякий час, щоб розглянути свій поточний перехідний стан. Акт інтроспекції може допомогти людям, які переживають кризу «чверті життя», позбутися неприємних почуттів і побудувати нову основу для своєї дорослої ідентичності [2, с. 455]. Рефлексія може допомогти людям подолати кризи «чверті життя», оскільки містить ідеї, які відображають високий рівень цікавості, і запитання, які, як було показано, присутні в таких епізодах. [1, с. 108]. Коли людина переживає кризу «чверті життя», процес роздумів може допомогти почуватися щасливішим. Оптимістичні елементи можуть сприяти радісним почуттям у тих, хто переживає її.

Якщо кризу «чверті життя» не подолати успішно, може виникнути цілий спектр наслідків. Психологічні проблеми, такі як стрес, депресія або тривога, можлива втрата ініціативи або незадоволеність життям. Крім того, криза може вплинути на взаємини у сім'ї та можливість розвитку у кар'єрі. Стрес може негативно позначитися на фізичному стані, спричиняючи проблеми зі сном, апетитом та імунітетом [2, 3]. Це підкреслює важливість підтримки родини, друзів та спеціалістів під час цього періоду життя.

Таким чином, криза «чверті життя» представляє собою – психологічний процес переосмислення особистості, що виникає при переході до самостійного життя. Прояви кризи представляють собою: емоційні, когнітивні та поведінкові реакції. Процес кризи складається з чотирьох фаз: активний пошук соціальної ролі, зіткнення з невдачами, період роздумів та пошуку альтернатив та етап впровадження нової стратегії для досягнення стабільності. Рефлексія та акт інтроспекції є важливими інструментами для подолання кризи «чверті життя», сприяючи позбавленню від неприємних почуттів і формуванню нової основи для дорослої ідентичності, оскільки вони містять ідеї, які відображають високий рівень цікавості, та запитання, які допомагають у пройденні цього етапу, сприяючи радісним почуттям та більшому щастю. Неподолана криза може спричинити психологічним труднощам, впливати на сімейні відносини та

кар'єрні можливості, а також негативно вплинути на фізичне здоров'я, що підкреслює важливість підтримки оточуючих та професійної допомоги.

### **Література:**

1. Іванашко О. Функціональні межі інфантильності в ситуації життєвої кризи. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 36. С. 100–112.
2. Миколенко Н. В., Благодар В. О., Курило А. Є. Феномен кризи чверті життя та засоби її подолання. *Наукові перспективи*. 2022. № 12(30). С. 444–460. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/43706/>
3. Поліщук В. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці: базові симптомокомплекси : монографія. Суми : Університетська книга, 2019. 478 с.
4. Титаренко Т. М. Випробування кризою. Одіссея подолання : навч. посібник для закладів вищої освіти. 3-ге вид., доповнене. Київ : Каравела, 2021. 248 с.
5. 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). С. 167–179. DOI: <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-405-7-88>

## **ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ І ЕФЕКТИВНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

***Ратько Л. А.***

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня  
за спеціальністю 014 – Середня освіта  
Міжнародний гуманітарний університет  
Науковий керівник: Григор'єва Т. І.  
кандидат технічних наук, доцент,  
завідувачка кафедри інформаційних технологій  
Міжнародний гуманітарний університет  
м. Одеса, Україна*

У сучасному світі, де освіта визнається одним з ключових факторів, що забезпечує розвиток суспільства та подальшу успішну реалізацію отриманих знань здобувачів освіти, оптимізація кількісного складу учасників освітнього процесу, у закладах освіти, має надважливе значення.