

Секция «Психология»

**Кризис четверти жизни: обзор зарубежных исследований**

*Василевская Екатерина Юрьевна*

*Студент*

*Государственный университет - Высшая школа экономики, Факультет психологии,  
Москва, Россия*

*E-mail: luckybeauty@mail.ru*

В настоящее время все больше исследователей в области возрастной психологии обращаются к изучению периодов взрослости. При этом, особый пласт исследований составляют работы, посвященные кризисам развития в период взрослости, в том числе, кризисам ранней взрослости.

Э.Эриксон, рассматривая кризис идентичности, выдвинул положение о существовании «продленного подростничества» (prolonged adolescence) в индустриально развитых странах [4]. Этот тренд был подхвачен Д.Левинсоном, который выделял возраст перехода к ранней взрослости (17-22 года), знаменовавший собой окончание детства и наступление взрослости [5]. Однако лишь в последние годы исследователи обратили свой интерес к психологическим особенностям проживания этого переходного периода, что отразилось в таком понятии как «кризис четверти жизни» (the quarter-life crisis).

Впервые упоминание об этом кризисе появилось в 2001 году в работе А.Роббинс и А. Вилнер, которые полагали, что это период перехода от «академической среды университета» к «реальному миру», сопряженный беспокойством о своем будущем [7]. В более поздних исследованиях это определение было подвергнуто сомнению, например, указывалось, что «кризис четверти жизни» имеет место быть и в случае, если человек не имеет высшего образования; гораздо более важным является процесс становления идентичности в этот период. Таким образом, опровергались положения Э.Эриксона о том, что становление идентичности происходит преимущественно в подростковом возрасте (12-18 лет).

Кризис четверти жизни не имеет строгих возрастных границ, поэтому исследователи соглашались с тем, что его определение требует в первую очередь выявления жизненных обстоятельств, например, семейного, профессионального статусов. Дж.Арнетт характеризует этот период как возраст «становления взрослыми» (emerging adults), выделяя условные границы от 18 до 24 лет [2]. Он полагает, что это возраст исследования идентичности, своих возможностей, когда множество дорог являются открытыми, будущее представляется неопределенным и т.д. В настоящее время функционирует общество по исследованиям в области возраста «становления взрослыми» (The society for the Study of Emerging Adulthood).

Отметим, что, по мнению К.Н.Поливановой, психологический кризис возникает исторически в тот момент, когда «возрастная стратификация общества наглядно представлена, . . . переход из группы в группу не задан явно, сами группы размыты, их границы непостоянны.» [1]. Соответственно, при исследовании кризисного периода необходимо уделять особое внимание социальной действительности.

Нам представляется возможным выделить два основных тренда в исследовании «кризиса четверти жизни», которые тесно переплетаются между собой. Первый тренд - это описание социальных, исторических, экономических факторов, способствовавших

возникновению этого периода. Дж.Этвуд и К.Шолтц описывают влияние следующих факторов: глобализации, развития технологий, увеличения уровня благосостояния, увеличения длительности образования [3]. У молодых взрослых в современном мире множество целей и возможностей их достижения, и при этом отсутствует понимание того, какие из них верные и правильные. Исследователи сравнивают это психологическое состояние с понятием «аномии» Э.Дюркгейма, которое возникает по причине действия социальных факторов.

Второй тренд - описание психологических особенностей молодых взрослых в этот период. М.Мерфи рассмотрела проявления «кризиса четверти жизни» у ирландских молодых взрослых [6]. Для проведения исследования использовались методы индивидуальных интервью и фокус-группы. Всего было проведено 4 интервью с респондентами в возрасте 19-27 лет и 4 фокус-группы с респондентами в возрасте 18-28 лет. Наиболее проблемными для респондентов оказались темы отношений со значимыми другими, условий жизни, работы и финансов. Показано, что негативные эмоциональные проявления характерны в этот период не только по причине того, что молодые взрослые не знают, какую из множества возможностей выбрать, но и в результате отсутствия видения целей и опций для выбора. Для молодых взрослых, испытывающих негативные эмоции в этот период, характерна неуверенность в своем будущем, отсутствие чувства контроля над своей жизнью.

Проведенное Э.Стейплетон исследование с помощью метода полуструктурированного интервью также показывает, что в «кризисе четверти жизни» у молодых взрослых наблюдается становление идентичности [8]. Неуверенность в себе и низкий уровень самосознания усиливают кризис идентичности. Для молодых взрослых в «кризисе четверти жизни» характерны также внешние и внутренние трудности. Внутренние трудности связаны с тем, что высокие жизненные ожидания и мечты в этот период разбиваются о призму реальности. По мнению автора, молодым взрослым в этот период непросто достигать своих целей. Внешние трудности связаны с тем, что некоторые молодые взрослые вынуждены жить в соответствии с ожиданиями и требованиями их родителей, которые в современном мире оказываются неадекватными и устаревшими.

Стоит однако отметить, что к «кризису четверти жизни» обращаются преимущественно практикоориентированные специалисты, например, в области коучинга, которые предлагают молодым взрослым конкретные стратегии и пути преодоления этого кризиса. Запрос со стороны практики делает более удивительным недостаток теоретических построений в области «кризиса четверти жизни». В нашей стране эта проблема до сих пор не получила освещения. Непроработанность определения этого нового кризиса, недостаток и противоречивость некоторых эмпирических данных позволяет сказать, что данная область еще ждет своих исследователей.

## Литература

1. Поливанова К.Н. Возрастные кризисы глазами психолога и педагога // Психологическая наука и образование, N2, 1997. С. 24-32.
2. Arnett J.J. New Horizons in Research on Emerging and Young Adulthood // Booth A. et al.(eds.) Early Adulthood in a Family Context, National Symposium on Family Issues, 2012. PP. 231-243.

3. Atwood J., Scholtz C. The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? // Contemporary Family Therapy, 30(4), 2008. PP.235-250.
4. Erikson E.H. Identity and the Lifecycle. London, 1959.
5. Levinson D.J. The Seasons of a Man's Life. New York, 1978.
6. Murphy M. Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?: <http://arrow.dit.ie/cgi/viewcontent.cgi?article=1040&context=aaschssldi>
7. Robbins A., Wilner A. Quarter-life crisis: The unique challenge of life in your twenties. New York, 2001.
8. Stapleton A. Coaching through the Quarter-Life Crisis: What works? // International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, Issue 6, 2012. PP.130-145.