

Кузнецова Наталья Петровна

канд. экон. наук, доцент, преподаватель

Сайфуллина Элина Рустамовна

бакалавр, студентка

ФГБОУ ВО «Уфимский государственный
авиационный технический университет»

г. Уфа, Республика Башкортостан

КРИЗИС ЧЕТВЕРТИ ЛЕТ – ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ И МЕТОДЫ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Аннотация: в статье рассматривается такая проблема, как кризис четверти лет. Данный вопрос является актуальным, так как затрагивает почти каждого человека при достижении им определённого возраста. Также анализируются причины появления и методы оказания психологической поддержки.

Ключевые слова: кризис, четверть лет, психологическая помощь, экзистенциальный кризис.

Возрастной кризис – распространенное и в то же время удивительное явление, о котором любой человек неоднократно слышал в своей жизни. Немаловажно осознавать, что психологические проблемы, относящиеся к определенной возрастной категории, нисколько не надуманы: каждый так или иначе сталкивался либо столкнется с этим трудным жизненным этапом. Когда человек оказывается в ситуации кризиса, ему важно помнить, что он не первый, кто его переживает. С большинством возрастных испытаний можно легко справиться, применив ряд психологических методик, и наполнить жизнь продуктивными и полезными вещами.

Почти каждый человек так или иначе сталкивался с рядом вопросов, связанных с дальнейшим становлением своей личности и будущего. Обычно данный этап наступает людей возраста от 20–24 лет. Ведь именно в этот период человек, оканчивая учебное заведение, не особо понимает в каком направлении ему следует двигаться. Он никак не способен установить для себя цель своего

существования и у него начинается экзистенциальный кризис. Данное положение можно изложить таким образом – исчезновение твердой основы для предстоящего развития и возникновение безысходности.

Нахождение причин возникновения кризиса и путей его решения помогут человеку разобраться в себе и выйти из данного положения.

Прежде чем разобраться с проблемами, связанными с кризисом, следует определить его источники.

1. Отсутствие поддержки в семье.

Человек – существо, для которого семья имеет одно из самых важных значений в его жизни. Поддержка со стороны родителей значит для ребёнка существенно больше, чем многие могут себе это вообразить. Ведь каждый человек с детства нуждается в заботе и внимании, благодаря которым он растет и развивается полноценной личностью. Дети, обделенные этим, все чаще зависимы от других, их главной целью является – угодить окружающим. В ряде психологических исследований доказано, что большинство проблем человека вытекают именно из детства.

2. Давление со стороны близких.

Бывает так, что дети поддаются излишнему контролю со стороны родителей. Если интерес подростка к независимости, выражение своей точки зрения были в семье подавлены, или не развилась способность гибкого мышления, то кризис четверти лет ему обеспечен. Часто, это может быть связано с тем, что самые близкие люди, не реализовав свои детские мечты, пытаются воплотить их через своего ребенка.

3. Зависимость от мнения окружающих.

Многие люди, сами того не замечая, спрашивают мнения и советы окружающих, что говорит об их неуверенности в себе, показатель инфантильности и психологической наивности. С малых лет внутренний диалог человека замещается внешними указаниями и советами, и он просто перестаёт понимать себя – свои чувства, эмоции, потребности. И на протяжении своей жизни создаётся ощущение того, что человек проживает не свою жизнь, а жизнь других людей.

4. Переход от индустриального общества к постиндустриальному.

Считается, что усиление проявлений кризиса четверти жизни связано с тем, что общество переходит от индустриальной стадии экономики к постиндустриальной, а также свое влияние оказывает капиталистический строй, при котором факт успешности человека ценится больше, чем при социализме или коммунизме.

Раньше было так, что инженер получает диплом в 22–24 года, работает, погружается в сферу и становится хорошим специалистом – первые годы от него никто ничего не требует.

Сейчас людей захватил культ продуктивности. Важно найти не просто работу для самообеспечения, но и очень быстро реализоваться, а до этого нужно определить сферу интересов [1].

Методы оказания психологической помощи:

1. Рациональная психотерапия.

Кризисный психолог может помочь клиенту с преодолением кризисного положения, перенести непростой жизненный период, переоценить приобретенный опыт и отыскать наилучшее решение.

Его цель проявить психологическую поддержку человеку и посодействовать восстановлению его внутреннего баланса, вернуть целостность индивидуальности, свести к минимуму возможность зарождения долговременного стресса и депрессии.

С данной группой экспертов связываются те люди, которые испытали травмирующий опыт, очутились в тяжелом жизненном или экстремальном положении. К тяжелым жизненным периодам относится состояние кризиса четверти лет.

В настоящий период времени психологическая помощь при экзистенциальных кризисах становится все более и более востребованной. И значимость данного типа поддержки в ближайшее время лишь увеличивается [2].

Условия, созданные пандемией коронавирусной инфекцией, оказали значительное влияние на эмоциональное здоровье многих граждан нашего государства.

В каждом учебном заведении России также присутствует психологическое сопровождение образовательного процесса. Каждый ученик и студент может обратиться за профессиональной поддержкой и получить ответы на волнующие его вопросы.

2. Тренинги и тренинговые курсы.

Термин «тренинг» имеет множество значений – «воспитание, обучение, подготовка, тренировка». Групповой психологический тренинг выходит за эти рамки и используется, в самом широком смысле, в целях развития, психокоррекции, обучения и диагностики.

Наиболее общее, но удачное определение группового психологического тренинга предложено Н.Ю. Хрящевой и С.И. Макшановым, представляющими тренинг как «многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека» [3].

Можно отметить, что групповой психологический тренинг считается способом преднамеренных изменений человека, нацеленных на его личностное и профессиональное развитие посредством получения, анализа и переоценки им собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия [4].

Данный вид помощи помогает людям, находящимся в кризисе, определиться со своим будущим, выявить свои положительные и негативные стороны, найти все возможные пути по достижению задуманных целей.

Таким образом, у молодых людей возраст от 20 до 30 лет связан с целым комплексом важных событий: начало взрослой самостоятельной жизни, социализация, поиски себя в профессии, создание семьи и рождение детей. В данном возрасте происходит прощание с детскими мечтами и встреча с реальностью лицом к лицу. Но немногим этот период кажется самым тяжелым испытанием в их жизни, что связано со страхом будущего или с болью от крушения надежд.

Нахождение причин возникновения кризиса и путей его решения помогут человеку разобраться в себе и выйти из данного положения.

Список литературы

1. Кризис четверти жизни: что тревожит молодых людей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://the-steppe.com/razvitie/krizis-chetverti-zhizni-cto-trevozhit-molodyh-lyudey> (дата обращения: 01.06.2021).
2. Кризисная психология. Подходы для решения проблемы экзистенциального кризиса / К. Федотов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.b17.ru/article/crisis_psychology/ (дата обращения: 25.05.2021).
3. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге / Н.Ю. Хрящева, С.И. Макшинов; под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, 2000. – 267 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.