



Кризисы 15-20 лет: Психодиагностика и методы коррекции

Практический психолог, преподаватель,
выпускник аспирантуры, супервизор проекта

Заречнева Елена Ивановна

www.center-active.ru

«Я АКТИВ!»

Антикризисный
консультационный
психологический центр

ПСИХОЛОГИ БЕСПЛАТНО,
Онлайн по любым вопросам:
оставьте заявку на сайте

www.center-active.ru

и получите консультацию психолога
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.



Заречнева Елена Ивановна

Практический психолог, преподаватель,
выпускник аспирантуры, супервизор
проекта





Структура руководства

- Введение: Актуальность темы
- Теоретические основы кризисов юности
- Типология кризисов 15-20 лет
- Диагностический инструментарий
- Шкалы и опросники
- Алгоритм первичной диагностики
- Методы работы и коррекции
- Практические кейсы
- Супервизия и этические аспекты
- Заключение и рекомендации

Актуальность темы

Статистика запросов в психологической практике:

- Высокий процент обращений, связанных с кризисами идентичности.
- Проблемы выбора жизненного пути и профессионального самоопределения.
- Межличностные конфликты и сложности в семейных отношениях.
- Эмоциональные нарушения (тревожность, депрессивные состояния).
- Повышенный риск суицидального поведения в данной возрастной группе.
- Необходимость своевременной и адекватной психологической помощи.





Теоретические модели:

Эрик Эриксон: Стадии психосоциального развития (идентичность против смешения ролей).

Джеймс Марсиа: Статусы эго-идентичности (диффузия, мораторий, предрешенность, достижение).

Лев Выготский: Кризисы развития как переломные моменты в формировании новых психологических систем.

Концепция возрастных кризисов Д.Б. Эльконина и Т.И. Кожемяко.

Современные подходы к пониманию кризисов поздней юности и ранней зрелости.



Типология кризисов 15-20 лет

- Кризис идентичности (поиск себя, своего места в мире).
- Кризис сепарации-индивидуации (отделение от родительской семьи).
- Кризис профессионального самоопределения (выбор будущей профессии).
- Кризис межличностных отношений (формирование стабильных романтических и дружеских связей).
- Кризис ценностно-смысловых ориентаций (переосмысление жизненных ценностей).
- Экзистенциальный кризис (поиск смысла жизни).

Диагностический инструментарий

Клиническая беседа и интервью:

- Сбор анамнеза, выяснение актуальных проблем.
- Наблюдение за невербальными проявлениями.

Проективные методики:

- Тест Роршаха, тематический апперцептивный тест (ТАТ).
- Методика "Рисунок человека", "Несуществующее животное".

Опросники и анкеты:

- Методики для оценки идентичности, самооценки, тревожности.
- Опросники на выявление проблем в межличностной сфере.



Шкала

- Шкала самооценки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale - RSES).
- Шкала тревожности Спилбергера-Ханина (State-Trait Anxiety Inventory - STAI).
- Опросник для измерения идентичности (Ego Identity Interview Adaptation) Джеймса Марсии.
- Шкала депрессии Бека (Beck Depression Inventory - BDI-II).
- Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири.
- Шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction with Life Scale - SWLS).
- Эти шкалы позволяют количественно оценить различные аспекты переживаний.



Алгоритм первичной диагностики

- Установление контакта и создание доверительной атмосферы.
- Сбор жалоб и формализация запроса.
- Проведение структурированной беседы по основным областям жизни.
- Применение выбранных диагностических методик (опросники, проективные тесты).
- Анализ полученных данных и формулирование гипотез.
- Обсуждение результатов с клиентом в доступной форме.
- Определение дальнейшей стратегии работы.





Методы работы:

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ):

- Работа с иррациональными убеждениями, коррекция негативных мыслей.
- Развитие навыков решения проблем.

Гештальт-терапия:

- Работа с осознанием "здесь и сейчас".
- Завершение незавершенных ситуаций.

Психодинамический подход:

- Исследование бессознательных конфликтов и детских травм.
- Развитие инсайта.

Системная семейная терапия:

- Работа с семейной системой, ее границами и паттернам взаимодействия.

Гуманистическая психотерапия:

- Акцент на самоактуализацию





Практические кейсы

Кейс 1:

Девушка 17 лет с кризисом
выбора университета.

Кейс 2:

Юноша 19 лет с
проблемами сепарации от
родителей и низкой
самооценкой.

Кейс 3:

Девушка 16 лет с
острым кризисом
идентичности и
депрессивными
эпизодами.

Кейс 4:

Молодой человек 20
лет с
экзистенциальным
кризисом и поиском
смысла.

Анализ каждого кейса: диагностика, выбранные методы, ход терапии, достигнутые результаты.



Супервизия и этические аспекты

- Важность регулярной супервизии в работе с кризисными состояниями.
- Обсуждение сложных случаев, эмоционального выгорания специалиста.
- Этический кодекс психолога:
- Конфиденциальность, информированное согласие.
- Компетентность и границы помощи.
- Безопасность клиента.
- Работа с родителями или опекунами в случае несовершеннолетия клиента.

Дополнительные методы поддержки

Групповая психотерапия:

- Возможность обмена опытом, получение поддержки от сверстников.
- Развитие социальных навыков.

Мастер-классы и тренинги:

- Развитие навыков саморегуляции, стрессоустойчивости.
- Тренинги личностного роста.

Арт-терапия, музыкотерапия, телесно-ориентированная терапия:

- Альтернативные подходы для выражения эмоций и работы с внутренними конфликтами.





Профилактика кризисов и рекомендации

- Раннее выявление группы риска.
- Развитие социальных и эмоциональных компетенций в подростковом возрасте.
- Информирование родителей о возрастных особенностях развития.
- Создание поддерживающей среды в семье и образовательных учреждениях.
- Пропаганда здорового образа жизни и стрессоустойчивости.
- Доступность психологической помощи.



Заключение и выводы

- Кризисы 15-20 лет являются неотъемлемой частью развития и могут быть продуктивно преодолены.
- Комплексный подход к диагностике и коррекции является ключевым.
- Важность междисциплинарного взаимодействия (психолог, психиатр, педагог).
- Постоянное профессиональное развитие психолога-консультанта.
- Роль индивидуальных особенностей и социокультурного контекста в протекании кризисов.

Антикризисный
консультационный
психологический центр
“Я АКТИВ!”





www.center-active.ru

«Я АКТИВ!»

Антикризисный
консультационный
психологический центр

ПСИХОЛОГИ БЕСПЛАТНО,
Онлайн по любым вопросам:
оставьте заявку на сайте

www.center-active.ru

и получите консультацию психолога
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.



Контакты для вопросов и супервизии:

Email: werowarya@mail.ru

Телефон: 8-913-211-47-76

Сайт или соцсети: <https://vk.com/psyzar>

Заречнева Елена Ивановна



Спасибо за ВНИМАНИЕ

Супервизии и консультации для коллег –
по договорённости

Пусть ваша практика будет процветающей

Я пользуюсь мессенджером **МАХ**. Присоединяйся!

<https://max.ru/u/f9LHodD0cOJ0GbJg5D1tuuzle9j-2cl9V7gGkno83hdn0Au2atjD01p1i8M>