



Кризисы 20-30 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
- Типология кризисов 20-30 лет
- Диагностический инструментарий
- Алгоритм первичной диагностики
- Методы коррекционной работы
- Кейс-стади
- Вопросы и ответы

Актуальность темы

Статистика запросов в психологической практике:

- Поиск смысла жизни и призвания
- Проблемы идентичности и самоопределения
- Межличностные отношения и создание семьи
- Карьерный рост и профессиональная реализация
- Финансовая нестабильность
- Чувство неопределенности и тревоги
- Социальные и культурные факторы, влияющие на этот период.





Теоретические модели:

Теория Эрика Эриксона: Кризис идентичности против ролевого смещения (подростковый возраст) и Интимность против изоляции (ранняя взрослость).

Теория Дэниела Левинсона: Переход от подростковой к взрослой жизни, построение жизненной структуры.

Теория Шарлотты Бюлер: Фазы развития, связанные с постановкой и достижением жизненных целей.

Современные подходы: Психология развития и концепция "Emerging Adulthood" (Джеффри Арнетт).



Типология кризисов 20-30 лет

- Кризис идентичности: Кто я? Какова моя роль в мире?
- Кризис отношений: Трудности в построении устойчивых и зрелых романтических или дружеских связей.
- Кризис карьеры: Неудовлетворенность профессиональным путем, поиск призвания, страх ошибки.
- Экзистенциальный кризис: Поиск смысла жизни, чувство бессмысленности.
- Финансовый кризис: Трудности в обеспечении материальной стабильности.



Диагностический инструментарий

Опросники личностных черт:

- MMPI, Big Five.

Методики исследования самооценки:

- Опросник Спилбергера-Ханина (для оценки тревожности), шкала самооценки Розенберга.

Проективные методики:

- ТАТ (Тематический апперцептивный тест), рисуночные тесты (Человек под дождем).
- **Методики исследования ценностных ориентаций:** Опросник терминальных ценностей Рокича.

Интервью и беседы:

- Полуструктурированное интервью, направленное на выявление проблем в ключевых сферах жизни.

Шкала

- Разработка авторской шкалы для оценки выраженности кризисных состояний у молодых взрослых (20-30 лет).

Компоненты шкалы:

- Ощущение неопределенности будущего.
- Уровень тревоги и стресса.
- Степень удовлетворенности карьерой/профессиональным развитием.
- Качество межличностных отношений.
- Самооценка и самоуважение.
- Наличие экзистенциальных вопросов.



Алгоритм первичной диагностики

Сбор анамнеза:

- Изучение биографических данных, семейной истории, образования.

Беседа с клиентом:

Выяснение текущих жалоб, формулирование запроса.

Применение диагностических методик:

- Подбор инструментария в зависимости от предварительных данных.

Анализ результатов:

- Систематизация полученных данных, выявление ведущих проблем и паттернов.

Формулирование диагностического заключения:

- Определение характера кризиса и его причин.

Построение гипотезы и плана работы:

- Обсуждение с клиентом дальнейших





Методы работы:

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ):

- Работа с иррациональными мыслями и поведенческими паттернами.

Гештальт-терапия:

- Осознание "здесь и сейчас", работа с незавершенными ситуациями.

Экзистенциальная терапия:

- Помощь в поиске смысла, принятии ответственности, работе со страхами.

Психодинамическая терапия:

- Исследование бессознательных конфликтов и детских травм.

Коучинг:

- Постановка целей, разработка стратегий их достижения, развитие потенциала.

Групповая терапия:

- Обмен опытом, получение поддержки.

Арт-терапия:

- Использование творческих методов для самовыражения и обработки эмоций.

Транзактный анализ:

- Анализ моделей поведения и общения, работа с родительскими предписаниями.

Схема-терапия:

- Выявление и коррекция ранних дезадаптивных схем.

Системная семейная терапия:

- При работе с кризисами, влияющими на семейные отношения.

.





Практические упражнения

Упражнение "Линия моей жизни":

Графическое отображение
ключевых событий и
переживаний.

Упражнение "Мои ценности":

Определение и
ранжирование личных
ценностей.

Упражнение "Дерево решений":

Помощь в принятии важных
жизненных решений.

Упражнение "Я через 5 лет":

Визуализация будущего,
постановка долгосрочных
целей.



Случай из практики: Кейс-стадия

- Клиент: Мария, 28 лет.
- Запрос: Неудовлетворенность работой, чувство "застоя", неопределенность в личной жизни.
- Диагностика: Выявлены признаки экзистенциального кризиса, низкая самооценка, затруднения в принятии решений.
- Применяемые методы: Гештальт-терапия, элементы коучинга.
- Результаты: Мария сменила работу на более интересную, начала строить планы на будущее, улучшила отношения с партнером.



Рекомендации психологам- консультантам

- Будьте внимательны к невербальным проявлениям клиента.
- Развивайте эмпатию и устанавливайте доверительные отношения.
- Используйте междисциплинарный подход в диагностике и коррекции.
- Поощряйте самостоятельность и ответственность клиента.
- Не забывайте о супервизии и личной терапии для себя.



Заключение и выводы

- Кризисы 20-30 лет являются важным этапом развития личности.
- Эффективная психодиагностика и адекватные методы коррекции помогают клиентам успешно преодолевать эти трудности.
- Важность профессионализма и постоянного развития для психолога-консультанта.

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>