

Санкт-Петербургское государственное автономное
стационарное учреждение социального обслуживания населения
«Дом социального обслуживания «Иверский» имени В.Г. Горденчука

Нормативный и ненормативный кризис

Выткалова Наталья Алексеевна
медицинский психолог



Санкт-Петербург
2026 год

Проблема личностных кризисов занимает центральное место в современной психотерапии и медицинской психологии. В условиях социально-экономической нестабильности, геополитических вызовов и ускоряющегося темпа жизни возрастает количество людей, испытывающих состояние острого психологического неблагополучия. Пандемия COVID-19 оказала существенное влияние на психическое здоровье населения как в нашей стране, так и за рубежом, актуализировав исследования распространенности психических расстройств и подходов к их психотерапевтическому лечению

кризис

кризис представляет собой критический, переломный момент в жизни человека, связанный с нарушением привычного образа жизни и необходимостью внутренней перестройки.

Категории кризисов

1

нормативный

2

ненормативный

внутренние (нормативные)

кризисы, которые имеют относительно выраженный хронологический, возрастной характер, а причиной является естественное развитие личности; их переживают все люди, но уровень выраженности кризиса не всегда приобретает характер конфликта

внутренние (нормативные)

Решающее значение в возникновении нормативных кризисов принадлежит смене и перестройке ведущей деятельности и возникновению новообразований как ресурсов, получаемых личностью для перехода на следующую ступень развития. Эти кризисы относятся к нормативным процессам, необходимым для нормального поступательного хода личностного развития.

Стадии идентичности по Э. Эриксону

I стадия (**инкорпоративная**), возраст от рождения до 1 года, основная задача – доверие (или недоверие) к миру. В случае нарушения идентичности (в силу определенных травм) формируется базовое недоверие к миру... Это стадия зависимости от другого (других) человека;

II стадия, стадия **формирования автономности**, возраст 1-3 года, основная задача – самостоятельность, автономность. Нарушения приводят к формированию неуверенности как личностной черты, нерешительности, мнительности, стыдливости и пр.;

III стадия (**локомоторно-генитальная**), возраст 3-5 лет, основная задача – инициативность, активность. Нарушения приводят к формированию базового (не экзистенциального!) чувства вины за свою активность в мире других людей;

IV стадия (**научение**), возраст 6-11 лет, основная задача – умелость, компетентность. Нарушения приводят к формированию стойкого чувства неполноценности, сопровождающего человека всю жизнь;

Стадии идентичности по Э. Эриксону

V стадия (ключевая для развития личности) **идентификация личности или спутанность ролей**, возраст 11-20 лет, основная задача на этой стадии – формирование целостности, идентичности. При нарушениях – первичная спутанность идентичности («размытая»), несформированность принятия своего места в социуме;

VI стадия - **сформированной идентичности**, возраст 21-25 лет. Основная задача – выработка равновесия между близостью и изоляцией. Нарушения приводят к разнообразным расстройствам в сфере близости с другими;

VII стадия – **взрослость**, возраст 25 –60 лет, основная задача – баланс между развитием и стагнацией, нарушения в этот период приводят к прекращению развития уникальности личности, остановке процесса индивидуации, отсутствию самореализации в угоду «нормальности» среднего человека («удобного для общества», В.Райх);

VIII стадия – **завершение жизненного пути**, итог развития идентичности (цельность, покой или отчаяние, страх), возраст после 60 лет.

внешние (ненормативные)

кризисы, в которых в качестве стрессора выступают внешние травматические события – экстремальные кризисные ситуации, обладающие мощным негативным последствием, ситуации угрозы жизни для самого себя или значимых близких; они имеют вероятностный характер, время наступления, жизненные обстоятельства, сценарии; участники кризиса случайны, возникают вследствие стечения обстоятельств

внешние (ненормативные)

Ненормативные кризисы не являются обязательными, а связаны со значительными резкими изменениями условий жизни. Эти изменения социально-экономических, временных и пространственных обстоятельств сопровождаются значительными субъективными трудностями, психической напряженностью, перестройкой сознания и поведения

Кризисное состояние проявляется:

- ✓ фиксацией на психотравмирующей ситуации
- ✓ чувством беспокойства, тревоги различной интенсивности
- ✓ переживаниями собственной несостоятельности, стыда, беспомощности, безнадежности
- ✓ пессимистической оценкой собственной личности, актуальной ситуации и будущего
- ✓ выраженными затруднениями в планировании деятельности

«Страдания у нас вызывают не сами жизненные ситуации, а скорее наши интерпритации этих ситуаций» Аарон Т.Бек



Глубина и сила переживаний кризисной ситуации зависят от многих факторов:

- биологических (генетическая предрасположенность, нейрохимические нарушения);
- психологических (особенности личности, система отношений, механизмы защиты);
- социальных (микросоциальная среда, культурные нормы, стрессовые события) [7].

В рамках этой модели выделяются следующие типы кризисных расстройств:

- Острые реакции на стресс. Возникают непосредственно в ответ на экстремальный травмирующий фактор. Характеризуются «оглушенностью», сужением сознания, дезориентацией, ажитацией или заторможенностью
- Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Отсроченная и затяжная реакция на травматический стрессор. Характеризуется повторным переживанием травмы, избеганием, эмоциональным оцепенением и повышенной возбудимостью
- Расстройства адаптации. Состояния субъективного дистресса, возникающие в период адаптации к значительному изменению в жизни или стрессовому событию
- Реакции горя (утраты). Хотя горе не является болезнью в строгом смысле, осложненные формы требуют клинического внимания

Таким образом, типология кризисов имеет не только теоретическое, но и непосредственное практическое значение, определяя стратегию и тактику помощи на каждом этапе – от неотложной кризисной интервенции до глубинной психотерапевтической проработки.

Спасибо за внимание!!!