**Тема « Переживание критических ситуаций в подростковом возрасте»**

**Моцупан Ольга Викторовна, учитель иностранных языков**

**ФГКОУ « Кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации имени Александра Невского» г. Москва**

Ни для кого не секрет, что критическая ситуация это то, что предшествует переживанию, поэтому обратимся к обзору представлений о «будущем» и «настоящем» этого процесса – переживание критических ситуаций.

Несмотря на то, что переживание, в каком бы виде оно ни возникало в разных пониманиях, – в виде психологической защиты, компенсации или совладания, редко показано как процесс осознанный. Проанализировав литературу, становится понятно, что целевые детерминанты процессов переживания совпадают с основными «внутренними необходимостями» жизни и деятельности, которые были обнаружены при рассмотрении проблемы критической ситуации:

1. Здесь-и-теперь удовлетворение.

2. Реализация мотива (удовлетворение потребности).

3. Упорядочение внутреннего мира.

4. Самоактуализация.

Все эти «внутренние необходимости» выступают в психологической литературе под разными названиями, но, как правило, принимаемая в той или иной системе цель процесса переживания достаточно очевидно относится к одной из перечисленных «необходимостей». Например, за такими целями защитных механизмов, как «избегание страдания», «устранение неприятного состояния», отрицание «болезненных элементов опыта», без труда можно угадать одну и ту же гедонистическую устремленность к здесь-и-теперь удовлетворению.

Для классификации и анализа существующих взглядов на целевую детерминацию переживания нужно ввести представление, согласно которому этот процесс в общем случае подчиняется сразу нескольким из четырех названных понятий, одно из которых выступает как его конечная цель, или мотив, а другие – как непосредственные или промежуточные цели. Если общую целевую формулу переживания изобразить как отношение непосредственных (и промежуточных) целей к конечной, у нас получится довольно большое число комбинаторных возможностей. Рассмотрим те из них, которые наиболее отчетливо представлены в литературе по проблеме переживания [Василюк, 2014, с.54].

Например, конечной целью защитных процессов, З. Фрейд считал «принцип удовольствия» следует из того, что образом всех специальных защитных способов является вытеснение, а «мотив и цель всякого вытеснения есть избегание неудовольствия». Это следует также из того, что мотивы, которые стоят за процессами защиты, Фрейд считал следствиями когнитивного (идеационного) и эмоционального инфантилизма, а принцип удовольствия это определяющий принцип для инфантилизма. Что касается непосредственных целей защитных процессов, то они, по З. Фрейду, чаще всего состоят в достижении согласованности внутреннего мира. Вытеснение является средством избавления возникшей во внутренней (идеационной) жизни несогласованности, т.е. либо несовместимости между Я и некоторым переживанием, идеей или чувством, как считал З. Фрейд в ранний период творчества, либо противоречия между сознательным и бессознательным, как он считал позже, либо противоречия между Оно, Я, и Сверх-Я, как возникла эта идея к моменту написания «Я и Оно» [Фрейд, 2003, с.19].

Более подходящей признают позицию тех исследователей, которые «обвиняют» защитные процессы и за содержание их целей, и за их ограниченность, и за то, что они неразборчивы в средствах.

Содержание этих целей мы знаем – защитные процессы стремятся к избавлению личности от несогласованности побуждений и двойственности чувств, к ограждению его от осознания нежелательных или болезненных процессов и, главное, к устранению тревоги и напряженности. Однако средства достижения этих целей, т.е. сами защитные механизмы, представлены жесткими, вынужденными, непроизвольными и неосознаваемыми процессами, действующими не учитывая целостности ситуации и долговременности перспективы. Поэтому цели психологической защиты если и достигаются, то ценой нарушения поведения, ценой уступок, регрессии, самообмана или даже невроза.

По словам Т. Крёбера, самое большое, на что рассчитывать человеку, «который обладает даже адекватными защитными механизмами, но не имеет ничего сверх того, – это избежать госпитализации...».

Этот максимум защиты в результате одновременно является минимумом того, на что может быть способно «удачное» переживание. Человеческие переживания, которые расположены на верху шкалы «удачности» высшие человеческие переживания, ведут к развитию, самоактуализации и совершенствованию личности, в психологии анализируются очень редко. «Удачное» совладающее поведение описывается как повышающее адаптивные возможности субъекта, как реалистическое, гибкое, большей частью осознаваемое, которое включает в себя произвольный выбор, активное. Даже для тех авторов, которые основной внутренней необходимостью в жизни человека считают саморазвитие, стремление к совершенству и реализации своих потенциальных возможностей и рассматривают переживание именно в отношении этого мотива, оно выступает обычно только как средство устранения или компенсации помех самоактуализации, а не как процесс, который способен внести в развитие личности самостоятельный, положительный и незаменимый вклад, способный избавить личность от чего-либо отрицательного и прибавить нечто положительное.

Ряд исследователей намекают на осуществление человеческих переживаний в контексте освоения культурных ценностей, являющихся творческими по характеру осуществления, а по своим результатам ведущие к всеобщему сознанию от индивидуального, расширяя границы, но в целом эти процессы почти не раскрытая страница научной психологии.

Таким образом, в психологической литературе проанализированы два типа переживаний, которые оцениваются как негативные и позитивные, «удачные» и «неудачные». Приняв наиболее распространенное созначение их соответственно с психологической защитой и совладанием, приводим в таблице их основные характеристики.

Таблица .

Характеристики «удачных» и «неудачных» процессов в переживании

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Характеристики | Защита | Совладание |
| Основные цели | Устранение, предотвращение или смягчение неудовольствия | Приспособление к действительности, позволяющее удовлетворять потребности |
| Характер протекания: произвольность, сознательность | Вынужденные, автоматические, большей частью неосознаваемые и ригидные процессы | Целенаправленные, во многом осознаваемые и гибкие процессы |
| отношение к внешней и внутренней реальности | Отрицание, искажение, сокрытие от себя реальности, бегство от нее, самообман | Ориентация на признание и принятие реальности, активное исследование реальной ситуации |
| дифференцированность | Формы поведения, не учитывающие целостной ситуации, действующие "напролом" | Реалистический учет целостной ситуации, умение пожертвовать частным и сиюминутным. Способность разбивать всю проблему на мелкие потенциально разрешимые задачи |
| отношение к помощи в ходе переживания | Либо отсутствие поиска помощи и отвержение предлагаемой, либо стремление все возложить на помогающего, самоустранившись от решения собственных проблем | Активный поиск и принятие помощи |
| Результаты, следствия и функции | Иногда невроз. Частное улучшение (например, локальное снижение напряжения, субъективная интеграция поведения, устранение неприятных или болезненных ощущений) ценой ухудшения всей ситуации, регресса, объективной дезинтеграции поведения  Спасают от потрясения, предоставляя субъекту время для подготовки других, более эффективных способов переживания | Обеспечивают упорядоченное, контролируемое удовлетворение потребностей и импульсов. Удерживают субъекта от регресса, ведут к накоплению индивидуального опыта совладания с жизненными проблемами |

Анализируя работы современных исследователей кризисных ситуаций в детском и подростковом возрастах: В.П. Балакирева, Е.Н. Тумановой и др., мы определяем то общее, что их объединяет – это стремление исследовать критические ситуации с позиции поведения и переживаний самих подростков в данных ситуациях и изучение важных сфер жизнедеятельности детей: семейной, школьной, эмоциональной.

Проблема «критических ситуаций» в подростковом возрасте интересовала ученых, прежде всего и больше всего.

К. Левин проанализировал причины конфликтного типа развития подростков, видя его в периферийном положении подростков в современном обществе, и выделяя самые значимые проблемы в подростковом возрасте: задача ориентации в обществе, выбор ценностей, необходимость самоопределения в жизни.

У отечественных психологов подростковый возраст рассматривается как этап личностного и психологического развития.

Возникновение новообразования в сознании подростка и перестройка отношений между ребенком и средой - два фактора, связанные с кризисом переходного возраста по мнению Л.С. Выготский .

А.В. Петровский, Д.Н. Фельдштейн, Э.Г. Эйдемиллер выделили неблагоприятные семейные условия в качестве значимого фактора в развитии отрицательных форм подросткового поведения.

Таким образом, рассмотрев, как личность ведет себя в ситуации в зависимости от восприятия ее и интерпретации ее значения, можно сказать ,что объективная трудная ситуация может восприниматься как критическая и быть травмирующей как для общества в целом, так и для человека в частности.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2008. – 166 с.
2. Албегова И. Психотехнологии: Техника адаптации к критическим ситуациям. – М., 2010.
3. Вагин Ю.Р. Профилактика суицидального и аддиктивного поведения у подростков. - Пермь, 2012. - 103 с.
4. Василюк, Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций [Текст] / Ф.Е. Василюк. - М.: Издательство Московского университета, 2014. - 200с.
5. Возрастная и педагогическая психология [Текст]: [Учеб. пособие для пед. ин-тов] / Под ред. А.В. Петровского. - М.: Просвещение, 2012. - 288с.
6. Павлова Т.С. Диагностика риска суицидального поведения и подростков в образовательных учреждениях // Современная зарубежная психология, 2013.-№ 4. - С 79-91.195
7. Пакулина С.А. Защитно-преодолевающий комплекс и его последующая динамика в процессе приспособления-обособления подростка /С.А. Пакулина/ На пороге взросления: Материалы третьей Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития, МГППУ, 2011 - 23-25 ноября.− С. 154- 155.
8. Психология состояний. Хрестоматия/Под ред. А.О. Прохорова.- М.: ПЕР СЭ.- СПб: Речь, 2014.- 608 с.
9. Райс, Ф.Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс, К. Долджин ; науч. ред. Е. И. Николаева ; пер. с англ.: В. Квиткевич, Ю. Мирончик. - 12-е изд. - СПб. : Питер, 2010. - 814 с.
10. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Педагогика-Пресс, 2003. – 140 с.