

УДК 159.92

Павлишина Дарья Алексеевна,

Магистрантка Института педагогического образования
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
e-mail: plavinskaya80@mail.ru

Развитие самосознания подростков

под влиянием актерского тренинга

Аннотация: В статье раскрывается актуальность проблемы развития самосознания в подростковом возрасте, описывается ряд возрастных особенностей сферы самосознания подростков, предлагаются пути решения проблемы развития самосознания и формирования "Образа-Я" у подростков с помощью актерского тренинга.

Ключевые слова: самосознание, подростковый возраст, «Я – концепция», «Образ – Я», актерский тренинг.

Pavlyshyna Darya Alekseevna,

Master student of Institute of pedagogical education
Federal STATE budgetary educational institution "Tver state University"
e-mail: plavinskaya80@mail.ru

The development of self-consciousness of adolescents under the influence of acting training

Abstract: the article reveals the urgency of the problem of identity development in adolescence, describes a number of age-related peculiarities of the sphere of self-consciousness of adolescents, the ways of solving the problems of development and identity formation of "I-Image" in adolescents with acting training.

Keywords: identity, adolescence, "self – concept", "Image – I", acting training.

Актуальность темы определяется тем, что включение каждого члена социума в процесс совершенствования всех сфер общественных отношений невозможно без всестороннего самосовершенствования человека, его постоянного саморазвития, самовоспитания. Отсюда особую

актуальность приобретает исследование развития самосознания и формирования "Образ-Я" у подростков, включения в этот процесс собственной активности, выражающейся в деятельности самовоспитания. Для умения реализовать себя как субъекта деятельности и общения в социуме подросткам необходимо владеть способностями к изменению и развитию самого себя. Это является возможным только результате повышения уровня самосознания, что способствует его саморазвитию и самоопределению. Развитие самосознания также позволит лучше выстраивать различные аспекты межличностного общения подростков. В современном мире, в ритмах сегодняшнего дня, где функция общения в значительной степени с помощью обезличенных коммуникативных связей (интернет, телевидение), потребность в эмоциональных и других психологических и духовных связях остается неудовлетворенной, потому что для этого требуется непосредственное интимно-личностное общение. Загруженность своими проблемами и занятость на работе приводит к сокращению общения родителей с детьми, как следствие, нарушаются коммуникации и близкие связи, так необходимые любому человеку, а в особенности, подростку в период становления его личности. Все эти факторы приводят к дистанцированию подростков, а ведь потребность в общении, в признании себя, в знании собственных особенностей при этом только возрастает. Опираясь на все вышесказанное, актуальность темы исследования заключается в том, что благодаря психологической работе со в процессе актерского тренинга должно последовать изменение способа восприятия мира и отношения подростка и к этому миру и к самому себе, — что будет являться процессом развития самосознания.

Наиболее простой, на первый взгляд, в наше время способ решения проблем общения у подростков – это медиаресурсы, подмена живого общения виртуальным в Интернете. Безусловно, в этом есть и свои плюсы – легкое вхождение в контакт, быстрое получение информации. Но

для подростка, у которого еще не сформирована зрелая жизненная позиция, такое общение может быть не только вредным, но, иногда, даже опасным. Подросток с детства проводит значительную часть времени перед компьютером, если в семье с ним общаются мало, то он не умеет устанавливать эмоциональные контакты, боится и избегает их. Дети в этом возрасте часто попадают в настоящую зависимость от такого легкого, пассивного и безответственного варианта коммуникации, лишённого истинного природного чувствования. Заметим, что личностные проблемы, которые при непосредственном общении смягчаются, в данном случае могут только усугубиться. В становлении подростка происходит процесс псевдосоциализации, закрепление видов эмоциональной и душевной инфантильности. Утрачивается способность чувствовать и понимать себя, свои эмоции и переживания. Видимость общения, нереалистичность обстоятельств, ощущение виртуальной защищенности искажает личностный рост человека, возникают психические травмы и душевные переживания, появляется опасность девиантных отклонений. А лучшим решением вопросов и проблем является «уход» от них.

Какие же реальные пути решения можно предложить? Начиная с раннего возраста, человек познает себя и накапливает о себе различные знания. Именно эти знания составляют основу его представлений о самом себе – его «Я-концепцию»[4,5]. Естественно знания о самом себе ему не безразличны: то, что в них раскрывается, оказывается субъектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения. Не все реально постигаемо в себе самом и не все в самоотношении ясно осознается; некоторые аспекты «Я-образа» оказываются ускользающими от сознания, неосознанными. «Я-концепция» играет важнейшую роль в формировании целостной личности. Представления человека о самом себе уже в подростковом возрасте должны быть согласованными. «Я-концепция» включает в себя как

реальное, так и идеальное «Я» - наше представление о том, каковы мы на самом деле и о том, какими нам следовало бы быть. Человек, воспринимающий эти два «Я» как не слишком далеко стоящие друг от друга, скорее станет зрелым и приспособленным к жизни, чем тот, который ставит свое реальное «Я» намного ниже «Я» идеального. В подростковом возрасте в процессе физического, психического и социального развития вместе с позитивными достижениями закономерно возникают негативные образования и специфические психологические трудности. Развивающееся самосознание именно в отрочестве делает человека особенно тревожным и неуверенным в себе. Благодаря рефлексии на себя и других подросток продвигается в направлении самопознания. Он стремится понять себя самого. «Кто Я» - основной вопрос возраста. Подросток стремится осмыслить свои притязания на признание; оценить себя как будущего юношу или девушку; определить для себя свое прошлое, значение личного настоящего, заглянуть в личное будущее; определиться в социальном пространстве - осмыслить свои права и обязанности. Подросток заинтересованно рефлексировать на себя и других, соотнося присущие себе особенности с проявлением сверстников и взрослых. Самосознание подростка уже включает в себя все компоненты самосознания взрослой личности. Развивающееся самосознание в отрочестве определяет духовную работу в отношении определения "внутренней позиции", в основе которой лежит стремление быть ответственным за себя, за свои личностные качества, за свое мировоззрение и за способность самостоятельно отстаивать свои убеждения[5].

Для подросткового возраста являются типичными потребности в знании собственных особенностей, интерес к себе и размышления о себе, самоанализ и построение Я-концепции. У подростков постепенно расширяются и углубляются представления о себе, повышается

адекватность самооценки, устойчивость Я-концепции и самостоятельность в суждениях о себе. Структура Я-концепции является важным фактором адаптации в социуме и действенным регулятором поведения подростка, изменяющегося под влиянием четкости или неясности Я-образов. Нарушения Я - концепции подростков в целом или какой-либо из ее структур свидетельствуют об искажении самовосприятия, приводят к снижению самоуважения и уровня саморегуляции, что в свою очередь, может повлечь за собой отклонения в поведении[1]. Кризис подросткового возраста связан с возникновением в этот период нового уровня самосознания, характерной чертой которого является появление у подростка способности познать самого себя как личность, обладающую именно ей, в отличие от всех других людей, присущими качествами. Это порождает у подростка стремление к самоутверждению, самовыражению (т.е. стремление проявлять себя в тех качествах личности, которые он считает ценными) и самовоспитанию[3].

Основой отношения подростка к себе выступает его отношение к совместной деятельности со взрослыми. Особенно явственно диалогические отношения, развивающие потенциальные возможности подростка, проявляются в «ролевой игре». Содержанием «ролевой игры» являются предметно-опосредованные отношения людей, в которых участник сам предвосхищает социальные последствия и потенциальную оценку взрослыми игрового действия. Выбор линии поведения в «ролевой игре» друг с другом требует определенной оценки собственных возможностей т.е. определенной рефлексии. Отношение к себе («Образ – Я») из опыта участия в «ролевой игре» способствует формированию у подростка сознательных целей – запоминать «ролевые действия», фиксировать содержание игры, контролировать себя со стороны. Опыт «ролевой» игры отражается в «Образе – Я» подростка в виде относительно устойчивых эмоциональных предпочтений, на основе которых появляется

определенный уровень притязаний на ту или иную роль. Следовательно, если вовлекать подростка в игры реальные, можно понять чего ему не хватает и где он может себя реализовать. Актерский тренинг, речь о котором пойдет дальше, основан именно на игровой природе, а значит, может стать одним из главных средств многостороннего развития человека, формирования духовного мира личности, самопонимания и самопознания.

В процессе актерских тренингов подростки находят реальное общение и самовыражение, проигрывают сами за себя реальные ситуации, а не заменяют свое «Я» виртуальными героями и персонажами, испытывают живые эмоции и занимаются развитием своей личности. Феномен актерского искусства в том, что сам актер, его душа и тело и есть его создатель и инструмент. Поэтому именно актерские тренинги могут прийти на помощь в изучении человеческой природы, психологии и физиологии. Сценическая педагогика - это целая наука, которая включает в себя и воспитание творца, и овладение профессией, и развитие организма человека в процессе обучения.

Театр – это своеобразная модель общества. «Весь мир - театр. В нем женщины, мужчины – все актеры. У них свои есть выходы, уходы, И каждый не одну играет роль.» («Как вам это понравится?» монолог Жак, акт 2, сцена 7, В. Шекспир) И действительно, игра сопровождает человека в течение всей жизни: родители играют с детьми, начиная с самого рождения, дети играют друг с другом во все более сложные, по мере взросления, игры, молодежь и взрослые участвуют в различных жизненных ситуациях, поведение внутри которых является ни чем иным, как достаточно сложной, запутанной на взгляд со стороны игрой. Иногда незаметно, иногда явно, но почти ежедневно мы становимся свидетелями или участниками тех или иных социальных, политических, экономических, культурных и спортивных игр. Игра является некоторым видом

деятельности, имеющей исключительно инстинктивный характер и обуславливающий развитие тех или иных жизненно необходимых навыков, с тем чтобы в дальнейшем адаптация, вызванная их применением, происходила наименее болезненно[2]. Театр находится в неразрывной связи с обществом. Меняется общество, меняется и наука о театре, и актерские тренинги.

Каждое упражнение тренирует одно или несколько психофизических качеств подростка - воображение, внимание, память, мышечную и психологическую свободу. Актерские тренинги направлены на устранение личностных проблем, мешающих успешному обучению и развитию, формирование психических процессов, тренировку творческих умений и навыков. Целый ряд упражнений актерского тренинга заимствован в науках о человеке (психология, социология, физиология). Интерес театрального искусства и различных отраслей психологии и физиологии друг к другу взаимен. Не случайно большое влияние на формирование системы К.С.Станиславского [6] оказали труды психолога Т.Рибо, физиологов И.М.Сеченова и И.П.Павлова. В свою очередь, психологи и физиологи проявляют активный интерес к системе К.С. Станиславского и актерскому творчеству. Такой синтез несомненно приводит к обогащению теоретических знаний и решению целого ряда практических проблем. Надо учитывать индивидуальные психологические качества подростка при подборе упражнений для актерского тренинга, опираясь при этом не только на накопленные знания и развитую творческую интуицию, но и на помощь современных научных методик психологического тестирования. Задачей тренинга должно стать исследование и изучение своего «Я», изучение возможностей своих органов чувств, внимания, воображения, освобождение от барьеров, ограничивающих восприятие и останавливающих реакцию, «броней характера». Одним из важнейших элементов тренинга является «общение» и «взаимодействие». В основе

формирования актерских способностей лежат особенности личности и психические процессы человека, которые, с одной стороны, можно измерить с помощью методов психодиагностики, с другой стороны, можно развивать, например, с помощью упражнений актерского тренинга[7]. Такие занятия повышают оперативную и долговременную память, усиливают произвольное внимание, развивают ассоциативное мышление и творческие подходы при выполнении заданий, повышают стрессоустойчивость и направленность на достижение.

На формирование «Концепции – Я» ребенка-подростка оказывают влияние многие факторы, но можно с уверенностью говорить о том, что актерские тренинги, безусловно, привнесут в моделирование «Образа – Я» способность чувствовать и понимать себя, свои эмоции и потребности, а также находить и реализовывать себя в социуме.

Список литературы

1. Гонина О.О. Психология подросткового возраста: учебное пособие [Электронный ресурс]: Тверь, ТвГУ, 2014.
2. Демидов А.Б. Феномены человеческого бытия. Минск: ЗАО Издат. Центр «Экономпресс», 1999. - 180 с.
3. Косякова О.О. Возрастные кризисы. Тверь, ТвГУ, 2006. - 145 с.
4. Косякова О.О. Детская психология. Тверь, ТвГУ, 2005. - 68 с.
5. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: АКАДЕМІА, 1999. - 456 с.
6. Станиславский К.С. Полное собрание сочинений в 8 томах. М.: Искусство, 1954.
7. Чехов М.А. О технике актера. М: "Артист.Режиссер.Театр", 2007. - 490 с.