**Формирование уровня притязаний посредствам проведения театральных тренингов в юношеском возрасте**

*Перминов Никита Владимирович – студент 3 курса специальности «Народное художественное творчество» КОГПОАУ «Вятский колледж культуры»*

Руководитель - *Бердникова Ирина Анатольевна*

Часто нам кажется, что цель, которую мы преследуем, недостижима или чересчур далека от нас. Мы отбрасываем её, ищем новую, не такую значимую и желанную, а потом жалеем, что даже не попытались. И чаще всего такое происходит не от объективных причин невозможности что-то сделать, а от отсутствия должной мотивации или ненормального уровня притязаний. Этот уровень можно поднимать, либо опускать с помощью различных упражнений, бесед и тренингов, также его можно замерять с помощью тестов. Очень важно держать свой уровень притязаний на нормальном уровне, ведь низкий уровень притязаний предполагает слабую мотивацию для достижения цели, а при высоком сложно достичь качественного результата. Также человек с завышенным уровнем притязаний часто принижает других, что, разумеется, мешает поддерживать комфортную атмосферу в группе. Если у подростков встречается завышенный или заниженный уровень притязаний – это может отрицательно сказываться на их учёбе, поведении и развитии, чтобы этого не происходило, необходимо формировать нормальный уровень притязаний, тогда ребёнку будет проще справляться с трудностями и добиваться своих целей [[16, с. 192]](#_Список_Литературы).

Что же такое уровень притязаний? Это один из психологических объектов исследования, которые отражают индивидуальные особенности мотивации и достижения цели человека. Такое понятие появилось в школе К. Левина, благодаря Т. Дембо. Не смотря на огромное количество исследований в области уровня притязаний, в доступных источниках очень мало информации, касаемо проблемы характеристики уровня притязаний у отдельной возрастной категории людей.

Также, исследование уровня притязаний занимает значимое место в изучении мотивации. Уровень притязаний означает свойство индивида, играющее важную роль в самооценке имеющихся способностей и достигнутых результатов.

Рассмотреть уровень притязаний, как величину измерения мотивации предложил Х. Хекхаузен. [[2, с. 250]](#_Список_Литературы) Как изменение цели человека зависит от относительного уровня успешности, а именно, для каждого индивида целевое несоответствие есть относительно постоянная величина, являющаяся постоянным мотивационным различием между людьми. Таким образом, уровень притязаний может служить, как показатель успешности человека, которые изменяются по мере увеличения эффективности деятельности.

Достижение цели и получение желаемого будет повышать самооценку, а значит и уровень притязаний. Н.Г. Калита так же определяет уровень притязания через самооценку: «Уровень притязаний есть не что иное, как потребность в определенной, удовлетворяющей человека самооценке». [[7, с. 253]](#_Список_Литературы)

М. Юкнат же сопоставляет уровень притязаний с самосознанием. Имея ввиду, что переосмысление событий прошлого и проходящих через всю его жизнь, ведут к изменению уровня притязаний. [[8]](#_Список_Литературы) И К. Левин говорил о том, что субъект с помощью учёта своих возможностей прогнозирует вероятность достижения успеха. Отличием мнения К. Левина является прогнозирование вероятности достижения цели, анализ факторов, которые влияют на достижение цели и те выводы, что были сделаны при анализе. А, например, Б.В. Зейгарник считает, что в любой интерпретации, речь идёт о самооценке. [[9, с. 460]](#_Список_Литературы)

С того момента, как появилось определение уровня притязаний, в психологической литературе скопилось множество разных частных определений уровня притязаний. Каждый автор подчёркивает всё больше новых аспектов, отличных от остальных, что расширяет понятие уровня притязаний, но вместе с этим делает его более сложным для понимания. По представлениям В.М. Мясищева «уровень притязаний - это качественно-количественные показатели, которым должна удовлетворять, с точки зрения исследуемого лица, его производительность». В трактовке Б.Г. Ананьева Уровень притязаний связан с оценочными потребностями, будучи притязанием на оценку. [[10, с. 81-82]](#_Список_Литературы)

Исходя из многочисленных определений разных авторов можно сделать вывод, что основными категориями при выявлении уровня притязаний являются цель, уровень её трудности для конкретного субъекта, самооценка и опыт субъекта.

Подростковый возраст чрезвычайно интересен и сложен, он особенный, что делает этот возраст уникальным, как для самих подростков, так и для тех, кто этих подростков хочет чему-то научить. Поэтому необходимо найти правильные рычаги давления, подобрать способы и методы воздействия на подростка. И при этом не забывать, что подростки – это самые обычные люди, проходящие самый необычный этап в их жизни. Они любознательные, готовые пойти на глупые поступки, яркие и энергичные. И задача преподавателя направить эту энергию в нужное русло. Главное при работе с подростками – отвлечь их от множества, окружающих их «вредных» вещей и приучить к полезным. Создать доверительные отношения между ними и отношениями с преподавателем, а для этого необходимо учитывать мнение подростков, уважать их личность – только так можно грамотно воспитать и обучить человека в таком непростом возрасте.

Для формирования нормального уровня притязаний учителю необходимо уважать мировоззрение ученика и учитывать особенности возраста. Важно заинтересовать ребёнка, без этого обучение будет идти тяжело, также стоит донести до ребёнка, что все те задания, которые он получает, подсильны ему. От формирования групп учеников также зависит уровень притязаний, необходимо это учитывать. Основным побуждением к деятельности должна стать грамотная постановка проблемы, как главной, так и промежуточной.

Для выявления уровня притязаний было проведено исследование среди подростков. В исследовании приняли участи обучающиеся 11 класса МОУ СОШ № 37 г. Кирова. Возраст респондентов составил 14 – 16 лет. Для проведения исследования был выбран «опросник Горбачевского». Этот способ определения уровня притязаний выделяется популярностью, простотой и относительной точностью. Опросник В. К. Гербачевского предназначен для выявления уровней притязаний испытуемого посредством диагностики компонентов мотивационной структуры личности.

По результатам тестирования определяется мотивационная структура личности испытуемого. В этой структуре различают 15 компонентов. По каждому из этих компонентов подсчитывается сумма баллов с помощью ключа. Вторую группу образуют компоненты, связанные с достижением достаточно трудных целей. В третью группу компонентов входят составляющие прогнозных оценок деятельности субъекта. Четвертая группа компонентов отражает причинные факторы соответствующей деятельности. Перечисленные компоненты представляют собой потенциальную мотивационную структуру, возникающую в ходе выполнения задания. Центральным звеном в этой структуре являются мотивационные компоненты, а среди них компонент самоуважения адекватно выражает экспериментальную оценку уровня притязаний личности.

Результаты тестирования показывают, что у большинства участников уровень притязаний близок к нормальному. Этот результат обусловлен тем, что участники такой возрастной группы уже знают, что хотят получить в будущем и как этого добиться. Те опрошенные, чей результат оказался сильно ниже нормального, вероятнее всего ещё не выбрали свой путь и находятся в состоянии неопределённости. Также низкий результат может быть обусловлен слабой мотивацией к собственному развитию, что в свою очередь, может быть вызвано непринятием обществом и родными.

Самое важное, относиться с уважением к ученикам, не принижать их, тогда будет формироваться спокойная атмосфера, которая будет помогать в учёбе. Необходимо заинтересовать учащихся, тогда не смотря на отсутствие их мотивации, они будут изучать материал. Учащиеся должны знать, ради чего они учатся и что они получат, если будут получать хорошие оценки. Всё это будет сопутствовать формированию нормального уровня притязаний у всех учащихся. Разумеется, каждый ученик индивидуален и мотивация каждого особенная, именно поэтому стоит обращать внимание на учеников с завышенным и заниженным уровнем притязаний, а чтобы его выявить, достаточно провести тест один раз и ещё раз через длительный отрезок времени провести другой тест, чтобы сравнить показатели учеников. А для того, чтобы формировать нормальный уровень притязаний более активно, можно проводить следующие наглядные тренинги **«Золотая рыбка».**

Вызывается любой доброволец (либо вызывает сам педагог). (Можно начать говорить быстрее для создания эффекта рассеянности). Чтобы заинтересовать остальных учащихся, можно добавить фразу: «Смотрите внимательнее, что сейчас будет происходить».

Педагог говорит вызванному учащемуся: Вы поймали золотую рыбку. У вас есть 15 секунд, чтобы загадать ей только одно желание.

Далее педагог ведет отсчет или загибает пальцы по секундам. После получения ответа, педагог предлагает самые элементарные способы реализации озвученного желания. Например, если учащийся загадает кучу денег, то педагог может предложить остальной группе скинуться по копейке, тем самым получить не очень большую, но всё же кучу денег. Этот тренинг самым наглядным способом демонстрирует важность целеполагания. Учащиеся будут понимать, чтобы понять, как получить желаемое, необходимо очень точно знать своё желание.

«Немного выше». Педагог вызывает одного добровольца, просит подойти к стене аудитории и тянуться, как можно выше. Педагог отмечает место, до которого достал учащийся и просит тянуться выше, чем в прошлый раз. Педагог отмечает место второй попытки и на удивление, получается выше, не смотря на то, что в первый раз было необходимо тянуться максимально сильно и казалось бы, что самая высокая точка уже достигнута, но стоит только увидеть конкретную цель, как представление о своём максимуме пропадает. Этот тренинг также доказывает важность чёткое понимание своей цели, а так же говорит о необходимости визуализировать свою цель. И разумеется, он способствует формированию нормального уровня притязаний, так как показывает значимость собственной уверенности в своих силах.

Таким образом, уровень притязаний – это очень многогранное явление и над его изучением трудились многие учёные по всему миру. Уровень притязаний оказался важным фактором восприятия человеком своих стремлений, задач и жизни в целом. Регулировать уровень притязаний могут помочь театральные тренинги при которых подросток может раскрепоститься и спроектировать свои возможности и постановку цели.

**Библиографический список**

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - М.: Мысль, 2016
2. Бибрих Р.Р., Васильев И.А. Особенности мотивации и целеобразования в учебной деятельности студентов младших курсов. // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология, 2015 - № 2.
3. Горбачевский В.К. Мотивация и уровень притязаний личности - В кн.: Психологические методы. - Л., 2017.
4. Журавлева Т. Л. Психология развития и возрастная психология : практикум. – Санкт-Петербург, 2015.
5. Зейгарник Б.В. Теория личности К. Левина. - М.: МГУ, 2016.
6. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды. - М.: Смысл, 2016. - 572 с.
7. Левин К., Дембо Т, Фестингер Л., Сирс П. М. Юкнат Уровень притязаний - В кн.: Психология личности. - М.: МГУ, 2016.
8. Меерович Р.И., Кондратская К.М. Уровень притязаний у детей-истериков. В кн.: Психологические особенности трудновоспитуемых и умственно отсталых детей. Л., 2017.
9. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб.: Издательство «Питер», 2017.
10. Роберт, Т. Байярд Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей / Роберт Т. Байярд, Джин Байярд. - М.: Академический проект, 2015.