



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности  
и медико-биологических дисциплин

Тьюторское сопровождение развития субъективности выпускника  
ВУЗА

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»  
Магистерская программа: «Тьютор по здоровьесбережению»  
Форма обучения заочная

Проверка на объём заимствований:

93,62 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«21» 01 2022 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД

Тюмасева (д.п.н., профессор)

Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил:

студент ЗФ-314-135-2-1 группы  
Мащенко Анна Сергеевна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук  
Валеева Галина Валерьевна

Челябинск  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ СУБЪЕКТНОСТИ ЛИЧНОСТИ ВЫПУСКНИКА ВУЗА</b> .....	14
1.1 Педагогические основы изучения тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа.....	14
1.2 Модель тьюторского сопровождения развития субъектности развития выпускника ВУЗа.....	20
1.3 Психолого-педагогические условия тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа.....	34
Выводы по 1 главе.....	38
<b>ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ СУБЪЕКТИВНОСТИ ВЫПУСКНИКА ВУЗА</b> .....	40
2.1. Цели, задачи и организация эмпирического исследования.....	40
2.2. Эмпирическое исследование, направленное на изучение психолого-педагогических условий, определяющих эффективность тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника вуза.....	41
2.3. Анализ и обобщение результатов экспериментальной работы.....	61
Выводы по 2 главе.....	97
Заключение.....	99
Список использованных источников.....	101
Приложения .....	106

## ВВЕДЕНИЕ

### **Актуальность и постановка проблемы исследования.**

Субъективность обнаруживает себя в способности человека встать в практическое отношение к собственной жизнедеятельности и находит своё высшее выражение в рефлексии.

Субъективность – свойства индивида быть субъектом активности; применительно к человеку – способность выступать субъектом действия, быть независимым от других людей.

В нашей работе будем рассматривать субъектность как одну из важных граней субъективности.

В век «конвергирующих технологий, взрывающих привычный жизненный мир» [30] субъектность человека играет определяющую роль в выборе жизненного и профессионального пути, в максимально эффективной реализации человеческого потенциала, что является ведущим фактором прогрессивного развития всех сфер общества. Иницилирующее - творческое начало, лежащее в основе субъектности, имеет экзистенциальное значение для человека, выступая не только условием его существования [12], но и качества жизни. Субъектность, понимается как механизм реализации человеческого потенциала через его предназначение, являющееся ведущим фактором прогрессивного развития всех сфер общества. По мнению, В.И. Слободчикова, становление субъектности считается «кульминационным моментом личностного развития [53].

Становление субъектности происходит на ступени персонализации личности в возрасте 7–18 лет и является основной задачей этого этапа возрастного развития. Это возрастной период подросток живет по готовой программе, в которой развивает субъектность выпускника через занятия в учебном заведении, посредством которого воспитывается характер, дисциплина, упорство и стремление расти. Если выпускник всесторонне развитая личность, то его потенциал позволяет ему достичь высоких

достижений не только в учебе, но и различных сферах жизни. Субъектность выпускника формируется в процессе прохождения нормативных кризисов развития, которые являются точкой бифуркации (происходят качественные изменения самосознания и человек делает выбор пути развития) становления субъектности. Их нормальное прохождение по линии эустресса (Г. Селье) способствует наращиванию субъектных качеств.

Самостоятельное нормальное прохождение кризисов адаптации, обусловлено уже сформированным уровнем субъектности (субъектным опытом) и имеющимися психологическими ресурсами. Что приводит к дальнейшему развитию субъектных качеств и постепенному становлению выпускника, как субъекта собственной деятельности.

Вместе с тем, социологические исследования последних лет свидетельствуют о росте индифферентности современной молодёжи в оценках привлекательности всех типов профессий, что является одним из показателей отсутствия у значительной части выпускников школ и вузов субъектных качеств (самостоятельно поставленных целей в жизни и стремлений к их достижению, умения соотносить свои возможности с требованиями деятельности и эффективно использовать свои ресурсы, стремление к саморазвитию). Большинство жителей сегодняшней России, по результатам проведённого в 2014-2015 г. под руководством М.К. Горшкова социологического мониторинга состояния и динамики современного российского общества, реализуют жизненную модель, предполагающую возможность удовлетворения весьма скромного и бедного набора потребностей для общего довольства своей жизнью. Удовлетворённость работой и возможностями самореализации как в профессии, так и в досуговой активности, доступом к необходимым знаниям и образованию являются определяющими ценностями для от 5 до 15% населения, охарактеризованного авторами исследования как «ценностные меньшинства» [58]. Схожие результаты представлены в опубликованных данных социологических обследований ВЦИОМ с 2011 по 2015 год: у современной

молодёжи материальные ценности преобладают над духовными (75% и 16%), для ощущения себя счастливым человеком возможность самореализации имеет большее значение для людей 25 лет и старше, чем для людей 18-24 лет» [20].

Изменения в окружающей действительности привели к новой социальной ситуации развития. Как отечественные, так и зарубежные авторы (Л.Д. Седов, Т.В. Драгунова, Л.И. Божович, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых) отмечают, тенденцию к снижению самосознания у подростков и юношей. К причинам наблюдаемых явлений относится изменившаяся ситуация социального взросления.

Определение психологических закономерностей и механизмов становления субъектности на разных возрастных ступенях и уровнях образования, и особенно в периоды перехода на новый возрастной и образовательный уровень, является одной из нерешённых проблем психологической науки. Потенциал этих ступеней для развития субъектности пока остаётся нераскрыт. Однако ясно что нормальное прохождение этих кризисов приводит к прибавлению здоровья в широком смысле слова и развитию субъектности как качественной характеристики здоровой личности.

В тематике выполненных к настоящему времени исследований субъекта (К.А. Абульхановой, Д.Б. Богоявленской, Л.И. Божович, А.В. Брушлинского, В.В. Давыдова, Т.Г. Ивошиной, А.К. Марковой, В.И. Панова, К.Н. Поливановой, Е.А. Сергиенко, В.И. Слободчикова, Г.А. Цукерман и многих других авторов) достаточно широко представлены вопросы развития субъектных качеств в онтогенезе, разработаны психолого-педагогические технологии становления субъектов учебной деятельности на различных образовательных уровнях: в начальной школе, основной школе, вузе. Фундаментальные вопросы адаптации рассматриваются в исследованиях Г.А. Балла, Ф.Б. Березина, В.А. Бодрова, Л.И. Божович, Л.Г. Дикой, А.Л. Журавлева, А.Н. Леонтьева, А.Г. Маклакова, А.А. Налчаджяна, В.А.

Петровского, В.С. Ротенберга, Г. Гартманна, Ж. Пиаже, Г. Селье, А. Фрейд, З. Фрейда, Э. Эриксона. В работах Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, которые отмечают значимость периодов адаптации и высокий потенциал нормативных кризисов адаптации для развития субъектности выпускника.

Проблему раскрытия потенциала кризисов адаптации помогает решить тьютор, прорабатывая с тьюторантом вопросы обостряющиеся в этот период и имеющие ключевое значения для выбора жизненного пути, как проявления субъективности человека - это создание образа «самого себя», концепции личности, осознание собственной уникальности. Работая с образом будущего, он изучает запрос тьюторанта на оказание помощи в создании индивидуальной программы развития, координации действий в ходе реализации этих программ [21,55].

В качестве средства развития субъектности тьютор использует возможности неформального (**дополнительного**); информального (самостоятельного) образования.

Тьюторское сопровождение было и остается предметом исследования как зарубежных, так и отечественных ученых, среди которых Л.В. Бендова, Т.М. Ковалева, А.Л. Пикина, А.Г. Чернявская и др., которые понимают ее как позицию педагога, позволяющую сопровождать поддерживать процесс развития [58].

В то же время возможности тьюторского сопровождения в периоды кризисов адаптации при переходе на новый уровень с позиций становления субъектности не исследовались.

На основании выше изложенного мы определили проблему исследования, которая заключается в разработке модели тьюторского сопровождения становления субъектности выпускника вуза.

Источником названной выше проблемы являются следующие противоречия на:

- *социально-психологическом уровне* - между потребностью формирования своего жизненного пути на основе развития своей субъектности и недостаточной сформированностью сознательного механизма развития субъектности.

- *методологическом уровне* – несмотря на значительное количество исследований субъекта в области психологии можно констатировать недостаточность теоретической разработанности проблемы становления субъектности в процессе развития, а также развития психологических ресурсов необходимых для этого;

- *практическом уровне* - между необходимостью сопровождения развития субъектности, и недостаточным уровнем исследованности условий, позволяющих осуществлять это взаимодействие эффективно.

Актуальность указанной проблемы определила выбор темы диссертационного исследования: «Тьюторское сопровождение развития субъектности выпускника ВУЗа».

Среди различных сторон изучения тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника, мы считаем необходимым в первую очередь разработать модель тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника и выявить условия необходимые для этого.

**Цель диссертационного исследования** – разработать и апробировать модель тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа эмпирически обосновать психолого-педагогические условия необходимые для реализации модели.

**Объект исследования** - развитие субъектности выпускника ВУЗа.

**Предмет исследования** – процесс тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что тьюторское сопровождение развития субъектности выпускника ВУЗа будет эффективным:

1. если оно основано субъект-субъектных отношениях, способствующих формированию умения выпускника вуза

активно использовать имеющиеся ресурсы для достижения поставленных целей.

2. если создана модель тьюторского сопровождение развития субъектности выпускника ВУЗа.
3. если выявлены психолого-педагогические условия тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа.
4. если психолого-педагогическими условиями тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа являются: благоприятный психологический климат; рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психофизического и эмоционального состояния; прогнозирование и моделирование тьюторантом развития своей субъектности.

Исходя из цели и гипотезы исследования, были сформулированы следующие задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования.
2. Разработать модель тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа.
3. Выявить психолого-педагогические условия тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника.
4. Опытно-экспериментальным путём проверить психолого-педагогические условия, влияющие на эффективность тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника.

Теоретико-методологическую основу исследования составили основные положения и идеи системного подхода А.Н.Аверьянов, И.В. Блауберг, В.Н. Садовский, Э.Г.Юдиным, Ломовым Б.Ф., З.И Тюмасевой которые обеспечивают исследование субъектности и тьюторского сопровождения, как системных образований, функционирование которых

обусловлено совокупностью психолого-педагогических условий и факторов. Теоретические положения системного подхода, разработанные Б.Г. Ананьевым, А.А. Бодалевым, А.Н. Леонтьевым, Б.Ф. Ломовым, А.В. Петровским, С.Л. Рубинштейном, М.Г. Ярошевским, обеспечивающие исследование готовности к развитию субъектности как многоуровневого, структурированного, системно детерминированного образования, особенности функционирования которого обусловлены совокупностью психологических факторов и психолого-педагогических условий; положения личностно-деятельностного подхода Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, А.К. Марковой, А.В. Петровского, С.Л. Рубинштейна, Д.Б. Эльконина, И.С. Якиманской, согласно мнению которых деятельность предполагает личностное развитие человека, выступающего как субъект деятельности, планирующий, организующий, направляющий, корректирующий ее; концепции возрастного развития Е.Н. Богданова, А.В. Петровского, Э. Эриксона, В.И. Слободчикова, Г.А. Цукерман, представляющих ступени развития человека как субъекта собственного развития; научные исследования в области педагогической деятельности З.И. Тюмасевой, И.Л. Ореховой, рассматривающих субъектность и развитие субъектности в педагогическом аспекте;

С точки зрения *личностно-деятельностного подхода* Л.С. Выготского, И.А. Зимней, А.Н. Леонтьева, А.В. Петровского, С.Л. Рубинштейна человек выступает как активный субъект деятельности, в то же время сама деятельность формирует человека как её субъекта, как личность. Данный подход обеспечивает возможность разработки и реализации программ развития субъектности выпускника, позволяющей максимально раскрыть способности и личностные качества. Тьюторское сопровождение, как особый тип педагогической деятельности, основывающийся на системном и личностно-деятельностном подходе, оказывает поддерживающее влияние на развитие субъектности и является условием развития субъектности.

#### **Методы исследования.**

Выбор методов в большинстве своем находится в зависимости от исследуемого предмета и задач. В нашей работе были использованы следующие методы исследования:

- *теоретические*: анализ научной, психолого-педагогической литературы направленный на определение характеристик тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника, выявления психолого-педагогических условий тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника, моделирование тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника, проектирования индивидуальной программы развития субъектности для выпускника;

- *эмпирические*: наблюдение, тьюторское консультирование, тестирование с использованием комплексной программы диагностики «Гармония», «Иерархия приоритетов развития, «Баланс распределения времени в различных сферах в жизни человека», «Технология личностного развития «Психология образа» [15].

#### **Экспериментальная база.**

Исследование проводилось на базе кафедры безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета.

В исследовании участвовала выпускница К., 26 лет, имеющая высшее педагогическое образование, не замужем, проживающая в городе Челябинске. Диссертационное исследование проводилось в несколько этапов в течение 2019-2021 годов.

**На первом - подготовительном этапе (2019-2020 г.г.)** - проводился анализ научной литературы, психолого-педагогической литературы, использование научных публикаций и диссертационных работ, близких к данной теме исследования, это дало возможность уточнить понятийный аппарат исследования. Сформулирована цель, гипотеза, задачи исследования и возможные пути их решения. Выявлены психолого-педагогические условия

и разработана модель тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа.

**На втором – экспериментальном этапе работы (2020-2021 г.г.)** – апробирована модель тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа.

**На третьем – заключительном этапе работы (2021 г.)** осуществлялось обобщение материалов по результатам экспериментальной работы, формулирование выводов, оформление научно-исследовательской работы.

Результаты исследования были использованы для написания докладов на всероссийских и международных научно-практических конференциях. Завершалось оформление диссертации.

**Научная новизна** исследования заключается в расширении научных представлений о роли, содержании и особенностях тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа, а именно:

- ✓ Уточнено понятие «тьюторское сопровождение развития субъектности выпускника ВУЗа».

Под тьюторским сопровождением развития субъектности выпускника мы понимаем, психолого-педагогическую деятельность, основанную на субъект-субъектных отношениях, способствующую расширению адаптационных возможностей личности, направленную на индивидуализацию развития выпускника выраженную в умение находить гармонию и взаимопонимание.

- ✓ Выявлены и теоретически обоснованы психолого-педагогические условия тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника: *благоприятный психологический климат; рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психофизического и эмоционального состояния; прогнозирование и моделирование* тьюторантом развития своей субъектности.

- ✓ На основе системного и личностно - деятельного методологических подходов разработана структурно-содержательная модель тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа ,состоящая из четырех этапов (диагностического, проектировочного, реализационного, аналитического) .

**Практическая значимость** исследования определяется: разработкой и внедрением в практику рекомендаций по тьюторскому сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа. Материалы исследования могут быть использованы тьюторами при разработке индивидуальных программ оздоровительной деятельности для выпускников с целью повышения эффективности своей работы.

**Научная обоснованность и достоверность результатов** тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа обеспечиваются исходными теоретическими положениями; совокупностью теоретических и эмпирических методов, адекватных предмету и задачам исследования; проверкой теоретических выводов на практике; личным участием исследователя в опытно-экспериментальной работе.

**Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись в ходе всех его этапов.**

Основные положения работы и результаты исследования представлены в виде докладов и статей:

- XIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование» - (г. Челябинск, 2020г.). «Тьюторское сопровождение развития субъектности выпускника ВУЗа».
- IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Тьюторское сопровождение в системе общего, дополнительного и профессионального образования» - (г. Челябинск, 2022г.).

«Психолого-педагогические условия тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа»

**На защиту выносятся следующие положения:**

1. Тьюторское сопровождение развития субъектности выпускника ВУЗа будет эффективным, если оно является психолого-педагогической деятельностью, основанной на субъект-субъектных отношениях, способствующей расширению адаптационных возможностей личности и направленной на индивидуализацию развития выпускника, заключающуюся в умении активно использовать имеющиеся ресурсы для достижения поставленных целей. В качестве средства реализации этой деятельности используется составленная программа «тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа» как оздоровительная технология.

2. Модель тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа.

3. Эффективность тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа обеспечивается психолого-педагогическими условиями:

- благоприятный психологический климат;
- рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психофизического и эмоционального состояния;
- прогнозирование и моделирование тьюторантом развития своей субъектности.

# ГЛАВА 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ СУБЪЕКТНОСТИ ЛИЧНОСТИ ВЫПУСКНИКА ВУЗА

### 1.1 Педагогические основы изучения тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа

Понятие «субъект» как в философии, так и в психологии является деятельностной категорией. В философии субъект – это «один из полюсов субъект – объектного отношения, образующего основу деятельности, сознания и познания» [31]. В философской антропологии субъект – это человек, выстраивающий себя, вступающий в отношение с миром в качестве активного, деятельного, организованного элемента взаимодействия, актуализирующий сущность в создании собственного существования, изменяющий свою жизнь и самого себя в процессе экстернизации внутренних содержаний [30]. Важнейшим качеством субъекта является рефлексия, и в кризисных ситуациях «рефлектирующее Я» строит новое «социальное Я» с помощью имеющихся культурных и социальных ресурсов в процессе взаимодействия с другими людьми.

Понятие «субъект» имеет прямую связь с активностью, саморегуляцией и организацией деятельности, стремлением управлять своей деятельностью и выступать автором собственной деятельности (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, В.А. Петровский, А.К. Осницкий, Е.А. Сергиенко). В этом отличие категории «субъект» от категорий, «личность», «индивидуальность» [3,5,12,53].

«Субъект» – человек как носитель психической активности, познания и деятельности, источник активности, направленной на объект. Личность не только объект и продукт общественных отношений, но и активный субъект деятельности, общения сознания, самосознания [57].

«Личность» – социально-психологическая сущность человека, формирующаяся в результате усвоения человеком общественных форм сознания и поведения, опыта человечества (личностями мы становимся под влиянием жизни в обществе, воспитания, обучения, общения, взаимодействия)[57].

«Индивидуальность» выражается в наличии разного опыта, знаний, мнений, убеждений, в различиях характера и темперамента. Индивидуальность воспринимается как неповторимая личность [24].

Субъект – это тот, кто выполняет осознанную самостоятельную деятельность, и результат ее признается им как авторский. Я автор, мною сделано, для осуществления моих целей и смыслов (ценностей), через мою деятельность

Субъективность – это выражение представлений человека (мыслящего субъекта) об окружающем мире, его точки зрения, чувств, убеждений и желаний. Субъективность проявляется через субъектность, понимаемую как «совокупность свойств и качеств личности, которые делают ее субъектом» (инициативу, ответственность, осознанные самостоятельные действия, свою субъектную позицию) [67], «степень соответствия активности, развиваемой человеком в данный момент, и тем видом активности, в которую он вовлечен обстоятельствами своей жизни» [38]. При этом, во-первых, мера субъектности различна на разных этапах жизненного цикла, в разные возрастные периоды, в различных психологических состояниях, в зависимости от общественных условий и исторических периодов (З.И. Рябикина) и, во-вторых, становление отдельных критериальных характеристик субъектности происходит неравномерно (В.В. Белехов, Н.И. Вьюнова, О.С. Лапкина). Субъектность проявляется лишь в собственной деятельности (В.И. Слободчиков)[32,51].

В различных видах деятельности раскрываются разные субъектные качества человека, при этом субъект способен управлять и своими возможностями (ресурсами), и правилами организации деятельности [39].

Субъектное отношение к деятельности по А.К. Осницкому, – это «субъектно представленное понимание человеком своих возможностей и своего места в осуществляемой деятельности» [39]

Субъектность в деятельности характеризуется целенаправленностью, заинтересованностью, самостоятельностью, организованностью, ответственностью, компетентностью и креативностью [26]. Активность субъекта носит творческий характер (С.Л. Рубинштейн, Л.И. Анцыферова, Д.Б. Богоявленская, В.В. Давыдов) [49]. В соответствии с подходом Д.Б. Богоявленской возможность творческих достижений определяется позицией субъекта деятельности, а не некоей особой способностью<sup>3</sup>. Способность к творческому преобразованию освоенной деятельности – одно из ключевых свойств субъекта [55].

В зарубежной психологии для обозначения субъектности личности используются термины «self-efficacy» и «agency». В контексте позитивной психологии А. Бандура определяет субъектность, как способность сознательно влиять на свое функционирование и ход событий. Развитие субъектности имеет множество потенциальных направлений. Эти направления определяются в критических точках – точках бифуркации, где система делает выбор, касающийся пути своего дальнейшего развития. В точке бифуркации система находится в состоянии временной нестабильности и чрезвычайно чувствительна даже к незначительным внешним воздействиям. Это состояние системы соответствует начальным этапам кризиса, когда на фоне нарастающей нестабильности происходит мобилизация психических и физических ресурсов и активный поиск новых путей. В настоящем исследовании под субъектностью понимается сущностная характеристика человека, как способность к актуализации и развитию своих возможностей (ресурсов) для достижения поставленных целей. К общим критериям субъектности относятся: сформированность Я-концепции, стремление к саморазвитию и самоактуализации, мотивация к достижению поставленных целей, осознание проблем и активное

использование своих ресурсов для их решения, сознательная самоорганизация, инициатива и ответственность в деятельности по достижению поставленных целей.

В нашем исследовании мы опираемся на следующее понятие субъектности: «Субъектность – это умение активно использовать имеющиеся ресурсы для достижения поставленных целей [32].

Становление субъектности, органически связанное с решением задач возрастного развития, закрепляется при прохождении нормативных кризисов: позитивное решение проблем, возникающих при преодолении этих кризисов способствует становлению субъектности как следствие формированию здоровой личности. Ключевую роль в становлении субъектности играют нормативные кризисы возрастного развития.

Под процессом развития мы понимаем, развитие человека которое формируется в онтогенезе сначала по законам натурального развития, а затем по законам комплексного натурально-социо-культурного развития: включающего процесс обучения знаниям, умениям, навыкам, затем – процесс воспитания, нацеленный на формирование личностных качеств, и, наконец, – процесс закрепления этих качеств в виде некоторого устойчивого комплекса их, который обуславливается специфической формой организации физических, духовных и социальных характеристик человека [65]. Критерием развития субъектности на этапах онтогенеза является эффективность решения задач возрастного развития (в виде новообразований) – возрастная норма становления самосознания развития.

Таблица 1 – Становление субъектности в нормативных возрастных кризисах

Кризис	Цель	Противоречие	Новообразование субъектности
7 лет	новый общественно значимый статус	между новым уровнем само-сознания и рефлексии (рождение социального Я) и прежним статусом	сформированность «внутренней позиции», порождающей потребность новой общественно значимой деятельности –

## Продолжение таблицы 1

		дошкольника	обучения в школе
подростковый (12-14 лет)	осознание собственной индивидуальности	между интенсивным физическим и умственным разви- ем и недостаточной социальной зрелостью, внешними и внутренними ограничениями	осознание своей индивидуальности, места в обществе, назначения в жизни, возможностей и стремлений, профессиональных намерений; осознанность поведения, ответственность, стремление к саморазвитию.
юношеский (17-19 лет)	самоопределение в жизни и профессии	между идеальным и реальным Я; между сложившимися интересами, стремлениями и актуальными возможностями и обстоятельствами.	сформированность образа Я, самосознания, мировоззрения; появление жизненного и профессионального плана, учебно-профессиональная мотивация
молодость 21-28	синтез опыта активности, доведения до совершенства начатых дел, в т.ч. и физическое развитие	поиск себя, осознание своих прав и обязанностей, возникновение сомнений в собственных силах	создание собственной системы жизни, осознанный выбор: профессии, социального статуса, межличностных отношений и ценностей
28 лет	точка трансформации от опыта личности к накоплению коллективного сотрудничества	постепенная переодизация коллективно- бессознательной активности (относительно изолированной эгоцентричной личности) на новый тип коллективно- сознательных отношений	Создание универсальных закономерностей жизни

Становление субъектности мы рассматриваем как процесс и результат развития личности [70]. Становление субъектности происходит сначала в совместной деятельности ребёнка и взрослого, в которой ребёнок постепенно приобретает качества, позволяющие ему действовать всё более автономно. На ступени персонализации (с момента поступления в школу до 17-18 лет, в соответствии с возрастной периодизацией В.И. Слободчикова, принятой нами в качестве одного из методологических базисов исследования), «партнёром

растущего человека является общественный взрослый, воплощенный в системе социальных ролей и частично персонифицированный в таких культурных позициях, как учитель, мастер, наставник, позднее – эксперт, консультант, профессор – как подлинный профессионал в своем деле». Степень персонализации обрамляется двумя возрастными «кризисами рождения»: детским кризисом 7 лет и юношеским кризисом 17-18 лет, а также включает подростковый кризис 12-14 лет – возрастной кризис развития.

Характеристикой субъектности выпускника вуза как сформированной личности (21 год и старше) является способность к саморефлексии, к саморазвитию, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению, установка на сознательное построение собственной жизни, постепенное вращение в различные сферы жизни. Общая субъектность на базе новообразований каждого возраста выходит на новый виток своего становления именно в периоды возрастных кризисов. Эффективность решения задач возрастного развития (в виде новообразований) является критерием уровня субъектности.(таблица 1).

Тьюторское сопровождение – это вид педагогической деятельности по индивидуализации развития, направленной на выявление и развитие образовательных мотивов и интересов, поиск образовательных ресурсов для создания индивидуальной образовательной программы, на работу с образовательным заказом, формирование учебной и образовательной рефлексии. Эту область исследовали как зарубежные, так и отечественные ученые, среди которых Т.М. Ковалева, Н.Г. Конова, Н.Е. Буланкина, О.Л. Иванова и др. Различные аспекты субъектности рассмотрены в работах И.И. Брехмана, В.П. Казначеева, З.И. Тюмасевой, Л.И.Ореховой, Г.В. Валеевой [65].

Тьюторское сопровождение наиболее эффективно в процессе этапе прохождения тьюторантом кризисов развития, новообразованиями которых являются: формирование внутренней позиции школьника, как результата завершения кризиса детства 6-7 лет, формирование Я-концепции, как

результата завершения подросткового кризиса, формирование целей в жизни и учебно-профессиональной мотивации, как результата прохождения кризиса юношеского возраста.

Выпускник - человек, который совершает переход из этапа запланированной жизни системой образования в этап самостоятельного планирования собственной занятости.

Выпускник с развитой субъектностью способен к рефлексии своего жизненного пути и осмысленности жизни. Жизненный путь при этом воспринимается целостно и сознательно конструируется личностью [32]

Анализ теоретико-методологической базы исследования позволил, сформулировать понятие «тьюторское сопровождение развития субъектности выпускника ВУЗа» [16].

«Тьюторское сопровождение развития субъектности выпускника ВУЗа» – это педагогическая деятельность основанная на субъект-субъектных отношениях, способствующая расширению адаптационных возможностей личности, направленная на индивидуализацию ее развития, заключающуюся в умение активно использовать имеющиеся ресурсы для достижения поставленных целей. В качестве средства реализации этой деятельности используется тьюторское консультирование.

## **1.2. Модель тьюторского сопровождения развития субъектности развития выпускника ВУЗа**

Теоретико-методологическую основу исследования составили системный и личностно-деятельный подходы, при помощи которых можно наиболее полно осуществить исследование условий, обеспечивающих эффективную работу тьютора в аспекте сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа.

Системный подход, это направление методологии научного познания и социальной практики, в центре которого лежит рассмотрение объектов как систем.

Благодаря научным трудам исследователей выделены свойства системы и определены принципы системного подхода, такие как:

- принцип целостности (рассматривает систему как единое целое и одновременно как подсистему для вышестоящей надсистемы);
- принцип иерархичности (рассматривает множества элементов, находящихся в состоянии соподчинения);
- принцип структуризации (позволяет анализировать элементы системы, их связи в рамках конкретной организационной структуры);
- принцип множественности (дает возможность использовать множество моделей, для описания отдельных элементов, системы в целом).

Методология системного подхода представлена в работах В.Г. Афанасьева, В.Н. Садовского, Э.Г. Юдина и др. В их трактовке методологический подход определяется как «принципиальная методологическая ориентация исследования, как точка зрения, с которой рассматривается объект изучения либо способ определения объекта, как понятие или принцип, который руководит общей стратегией исследования» [9].

С педагогической точки зрения системный подход описывали Н.В. Кузьмин, В.А. Сластенин, В.А.Якунин.

С Валеологической точки зрения системный подход изучали и описывали З.И Тюмасева, Е.Н. Богданов. В их совместной работе упоминается что, чем жестче организована система, тем сильнее в ней механизмы консервации, прямолинейней и непосредственней их действия. При этом большое значение имеют внешние для системы, а не внутренние для нее факторы развития.

Системный подход в психологии описан в работах А.Н. Леонтьева [33], С.Л. Рубенштейна [50], А.А. Бодалева, [11], Б.Ф. Ломова [36], А.В.Петровского [44].

При исследовании системной детерминации психики и поведения человека в процессе тьюторского сопровождения развития выпускника ВУЗа мы будем опираться на положения Б.Ф. Ломова[36].

Системный подход при изучении развития субъектности выпускника ВУЗа позволяет рассмотреть тьюторское сопровождение, развитие субъектности выпускника как систему и учитывать характеристики личности как системы, ее системные качества: индивидуальность и сложность развития структуры личности, взаимосвязь развития субъектности и процесса обучения.

В конце 70-х годов XX века А.В. Петровский рассматривал личность с позиции системного подхода, т.е. в единстве чувственной сущности её конкретного носителя-индивида и условий социальной среды, в которой данная личность развивается и обнаруживает себя в качестве субъекта взаимоотношений с предметным содержанием её деятельности и другими людьми [44,45]. Сверхчувственные качества личности индивид приобретает как носитель характеристик устойчивых субъект-субъект-объектных и субъект-объект-субъектных отношений.

Реализация системного подхода данных авторов предполагает изучение объекта с точки зрения его системных свойств и связей, в частности выявление: элементов и компонентов изучаемого объекта; которые причастны к достижению цели, их функционирования а так же развития; внешних и внутренних системообразующих факторов; их связей и структуры объекта. Выявленные системные свойства, связи, будут использованы нами при исследовании понятий, тьюторское сопровождение, развитие и субъектность [72].

Тьюторское сопровождение базируется на личностно-деятельностном подходе.

С точки зрения личностно-деятельностного подхода, человек выступает как субъект деятельности, который планирует, организует, направляет и корректирует её. В то же время сама деятельность формирует человека как её субъекта, как личность. Такое понимание связи субъекта и его деятельности отражает принцип единства сознания и деятельности [49].

В случае нашего исследования, к данным условиям относятся: создание ситуации доверия между тьютором и тьюторантом, и создание благоприятного психологического климата; рефлексия психофизического и психоэмоционального состояния, потребностей и представлений об оздоровительной деятельности, ценностей тьюторанта; прогнозирование и моделирование собственной оздоровительной деятельности.

Внутренний фактор присущ самому носителю психики – это установки, ценности, интересы, склонности, способности, черты характера, свойства темперамента [10]. В нашем исследовании внутренний фактор представляет собой актуальный уровень развития психофизического, психоэмоционального, когнитивного и ценностно-мотивационного компонентов психологической.

Согласно принципу системности Б.Ф. Ломова, изучаемый предмет предстает как организованное целое, обладающее свойствами, не выводимыми из свойств его составных частей. Этот принцип дает возможность описания, объяснения и понимания интегральных образований личности [46].

Психологические явления при развитии субъектности личности выпускника мы рассматриваем в следующих аспектах:

Первый аспект, устанавливает взаимосвязь изучаемого явления и явлений того же класса. Психика понимается как субъективное отражение действительности и регулятор активности субъекта [46]. В случае нашего исследования, развитие субъектности является регулятором активности субъекта в процессе освоения и реализации данной деятельности как части жизненного самоопределения.

Второй аспект анализа рассматривает совокупность психологических явлений как многоуровневую систему, которая дифференцируется на когнитивную, регулятивную и коммуникативную подсистемы, каждая из которых имеет вертикальную структуру. Действие этого принципа распространяется на отдельные психические процессы, свойства и состояния [46]. В нашем исследовании целостное описание системы развития субъектности выпускника предполагает иерархию разноуровневых компонентов физического, психологического и социального уровней, что легло в основу созданной нами системы критериально-уровневого

Реализация принципа системности предполагает два условия: первое – антропоцентризм; второе – комплексный, междисциплинарный подход к природе человека [46]. В нашем исследовании мы рассматриваем выпускника как субъекта своего развития.

Системный подход прослеживается в концепции личности, созданной в научной школе Д.Н. Узнадзе и усматривающей в фиксированной установке модус целостной личности; концепции личности В.А. Ядова, представляющей личность в качестве установочной диспозиционной иерархизированной системы, с помощью которой осуществляется поуровневая регуляция социального поведения [44, 71].

Исследования С.Л. Рубинштейна [49,50], Д.Н. Узнадзе [66], К.А. Абульхановой [1, 2] А.В. Брушлинского [12,13] говорят о необходимости рассматривать и психические процессы, и деятельность (либо поведение, общение, игра) в конкретной отнесенности к тому, кому они принадлежат. Субъект исполняет роль интегрирующего звена, объединяющего различные проявления (компоненты, модальности) психики и уровни её организации. Следовательно, анализ субъекта открывает возможность выявления механизмов образования и развития целостностей и оказывается внутренним моментом системного исследования психики [46].

Таким образом, комплексное использование в качестве теоретико-методологической основы системного и личностно-деятельностного подхода

позволит осуществить полипарадигмальное исследование развития субъектности выпускника ВУЗа и решить поставленные в диссертационном исследовании задачи.

Тьюторское сопровождение представляет собой сложный процесс, в ходе которого тьютор оказывает тьюторанту помощь в определении цели, планировании, организации, поддержке мотивации, анализ.

Поэтому для исследования оптимальным вариантом будет построение процессной модели тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа. (рис.1).

Данная модель включает цель (повышение уровня проявления субъектности), методологические подходы (системный и личностно-деятельностный); принципы (индивидуализации, научности, гуманизации, и природосообразности), этапы (диагностический, проектировочный, реализационный, аналитико-результативный), психолого-педагогические условия (создание благоприятного психологического климата; рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психофизического и психоэмоционального состояния; прогнозирование и моделирование тьюторантами развития собственной субъектности); формы, методы и средства тьюторского сопровождения; результат.

Цель тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа в общем виде можно сформулировать следующим образом - повышение уровня развитие субъектности выпускника.





Рисунок 1. Модель тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа

Из цели следуют задачи тьютора: выявление интересов выпускника, сопровождение в жизненной среде, подготовка условий нахождения образовательных ресурсов для создания индивидуальных оздоровительных программ, формировать их рефлексия.

Задачи и условия деятельности, которые ставятся перед субъектом; процессы общения, события [10]. Психолого-педагогические условия мы рассматриваем как взаимосвязанную совокупность внутренних причин и внешних воздействий, определяющих психологическое развитие человека.

В основе модели тьюторского сопровождения лежат основные подходы и принципы тьюторского сопровождения, такие как: системный и личностно-деятельностный подходы, принципы системности, развития, научности, гуманизации, индивидуализации и природосообразности.

Системный и личностно-деятельностный подходы в контексте нашего исследования, и принцип системности были подробно рассмотрены в предыдущей главе.

Под принципами тьюторского сопровождения понимаются основные положения и правила, которыми тьютору необходимо руководствоваться в своей деятельности для достижения цели тьюторского сопровождения развития субъектности

Принцип системности подразумевает рассмотрение и изучение объекта в его целостности.

Принцип развития предполагает постоянное изменение исследуемого процесса, наполнение его новым содержанием. В соответствии с этим принципом по ходу смены этапов тьюторского сопровождения тьюторского сопровождения развития субъектности у выпускника меняется отношение к себе, окружающему миру, своему проявлению в нем выпускник учится управлять своей жизнью.

Принцип научности предполагает, что тьютор должен знать, а так же учитывать развития субъектности, проявляющиеся и действующие в процессе тьюторского сопровождения независимо от его воли. Данный принцип базируется на профессионализме и компетентности тьютора и требует от него наличия знаний в области педагогики, психологии, права, умения применять методики коррекционного развития, технологий тьюторского сопровождения.

Принцип гуманизации. Тьюторант с его реальными интересами, способностями и возможностями составляет основу деятельности тьютора. Этот принцип выражается в гуманности целей, способов, средств и методов взаимодействия, выбираемых для достижения целей.

Принцип природосообразности предполагает обязательный учет природы человека, его половозрастных особенностей, максимальное сближение развития и жизни человека с жизнью живой природы.

Главным принципом работы тьютора является принцип индивидуализации. Этот принцип предполагает ориентацию на личность, неповторимую индивидуальность тьюторанта, свободу выбора им форм и методов обучения с учетом своих интересов, и особенностей. Деятельность тьютора обеспечивается наличием у тьюторантов права собственного выбора среди имеющегося разнообразия интересующих его форм, содержания и технологий развития субъектности, а также сочетанием разных форм, методов и приёмов работы тьютором с тьюторантами, исходя из их индивидуальных качеств и возможностей.

Именно в высшем учебном заведении создаются условия для индивидуализации воспитания и обучения. Немаловажным фактором взаимодействия по сопровождению развития субъектности по мнению Г.В. Валеевой является гармонизация детско-родительских отношений, что оказывает прямое влияние развитие субъектности. Этот фактор является ключевым в системе тьюторского сопровождения, направленного на развитие субъектности тьютурируемого [2,6,17].

Процесс тьюторского сопровождения состоит из нескольких сменяющих друг друга этапов.

Первым этапом тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника, мы выделили диагностический этап.

Основной задачей диагностического этапа является определение конкретных целей и задач тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа. Цель служит исходным основанием для планирования деятельности, определяет организационные формы, методы и средства, служит нормой для анализа полученных результатов.

Этот этап начинается со знакомства, во многом, от первого общения тьютора с тьюторантом зависит успех их дальнейшего взаимодействия и

готовность к сотрудничеству. Поэтому важно первые встречи с тьютором назначать в привычных для него местах, где он чувствуют себя комфортно и в безопасности. Этим обеспечивается создание благоприятного психологического климата.

Тьютор выясняет: Я-концепцию, смысл жизни, иерархию жизненных приоритетов выпускника, а также этап его жизненного цикла, показатели субъективного здоровья: диагностика ценностей представлений о своем развитии психоэмоционального и психофизического состояния, наблюдение, анкетирование, опрос, беседа, тестирование с использованием комплексной программы диагностики «Гармония», разработанной в Институте здоровья и экологии человека ЮУрГГПУ; количественный и качественный анализ полученных данных. «Методика самооценки психического состояния (по Айзенку)», «методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника Гессенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева)», методика ценностных ориентаций М. Роккича, анкета «уровень развития представления о развитии субъектности», анкета «уровень «потребностного напряжения» в отношении оздоровительной деятельности», баланс распределения времени в различных сферах в жизни человека, технология фрактального рисунка «Я-концепция» как фактор здорового образа жизни»[15].

На диагностическом этапе тьютор и тьюторант, выявляют конкретную проблему определяют реальный запрос, устанавливают причинно-следственные связи возникновения проблемы путем осмысления отношения к собственной жизни, своему будущему, перспективам, возрастному изменению. Осознанная потребность тьюторанта формирует его внутренний настрой на целенаправленную деятельность. По мнению П.И.Третьякова[62], самосознание является исходным началом мотивации, вслед за которым начинают развиваться процессы саморазвития личности: самоопределения-самовыражения-самоутверждения-самореализации-саморегуляции.

Осознанная актуальная потребность тьютора позволяет определить задачи, которые необходимо решить для достижения поставленной цели.

Завершение этапа происходит с формированием цели и задач, которые следует решить для ее достижения.

Второй этап тьюторского сопровождения – проектировочный, на данном этапе тьютор разрабатывает индивидуальную программу при поддержке тьютора, что обеспечивается единством процессов прогнозирования, рефлексии и моделирования тьютором развития своей субъектности, а также создание тьютором благоприятного психологического климата.

Реализация данного этапа возможна при наличии избыточной социальной среды, чтобы тьютор мог реально выбрать развивающие средства в зависимости от своих индивидуальных особенностей и интересов.

В нашем случае для осуществления развития собственной субъектности.

Основной задачей тьютора на проектировочном этапе является организация сбора информации относительно зафиксированного запроса, выявление на основе принципа индивидуализации из избыточного информационного пространства тех ресурсов, которые необходимы тьютору в соответствии с его жизненными интересами.

Тьютор подбирает источники получения информации, при необходимости оказывает помощь в составлении индивидуальной оздоровительной программы, осуществляет поддержку мотивации к деятельности, осуществляет поиск и изучение необходимой информации, на основе полученной информации проектирует индивидуальную программу развития субъектности.

Содержание программы развития субъектности зависит от результатов проведенной на первом этапе диагностики, индивидуальных особенностей и предпочтений тьютора. Начинать работу по развитию субъектности эффективнее с таких составляющих здоровья, которые в меньшей степени

связаны с другими и, соответственно, менее ими обусловлены. В первую очередь, заложенные в программе мероприятия должны быть направлены на формирование представления выпускника о субъектности и ее значения в его жизни, что достигается осознанием наличия разных способов решения проблемы, а также путем освоения методики саморегуляции, позволяющей сохранить имеющийся ресурс здоровья. А затем переходить к методикам личностного развития.

Результатом проектировочного этапа являются разработанная тьюторантом при поддержке тьютора индивидуальная программа по развитию собственной субъектности.

На реализационном этапе тьюторского сопровождения происходит выполнение тьюторантом заложенных в программе мероприятий.

Основными направлениями деятельности тьютора с выпускником на данном этапе являются: помощь в расширении компетентности выпускника в области развития своей субъектности, непосредственная помощь в организации процесса реализации программы, в том числе координация. Неотъемлемой частью данного этапа выступает сопровождение выпускника и тьюторская поддержка.

Тьюторское сопровождение направлено на достижение тьюторантом собственного результата на основе обязательной саморегуляции. При выборе способов сопровождения тьютор должен учитывать индивидуальность выпускника, выявленную на диагностическом этапе.

Реализация подразумевает деятельность, направленную на получение результата. В целях организации и повышения эффективности тьюторской работы выделяется аналитико-результативный этап тьюторского сопровождения. Данное выделение условно, т.к. в ходе сопровождения тьютор на всех этапах осуществляет наблюдение за процессом, анализирует полученные результаты и при необходимости корректирует процесс. Это одна из основных функций тьютора. Основу данного этапа составляет анализ результатов деятельности выпускника ВУЗа и самого тьютора.

Итогом процесса тьюторского сопровождения могут выступать следующие достижения

- ✓ высокий уровень развития субъектности позволяющий тьюторанту выстраивать свою жизнь исходя из своих ресурсов и желаний;
- ✓ улучшение психофизического самочувствия
- ✓ повышение эмоциональной устойчивости,
- ✓ развитие коммуникативной сферы,
- ✓ успешность (в обучении, на работе и т.п.);
- ✓ появление новых творческих инициатив и другие.

Результатом тьюторского сопровождения является высокий уровень развития субъектности, выпускника ВУЗа проявляющейся как процесс расширения адаптационных возможностей.

Эффективность деятельности тьютора во многом зависит от набора применяемых им форм, методов, техник и технологий.

Поэтому отдельным компонентом модели мы выделили формы, методы и способы тьюторского сопровождения.

- Форма обучения это устойчивая и завершенная организация педагогического процесса в единстве всех его компонентов[8]. Основными формами тьюторского сопровождения выпускника является тьюторское консультирование.

Тьюторское консультирование – это беседа, направленная на осознание и разрешение человеком страданий, вызванных нарушением динамического равновесия между его адаптационными возможностями и меняющимися условиями природно-социальной среды. Такое консультирование является творческим процессом, в ходе которого происходит как исследование отношения к нарушению этого равновесия, так и поиск путей его восстановления на новом уровне развития. Сочетание разных форм позволяет индивидуализировать отношения тьютора и тьюторизируемого и достигнуть

наибольшего результата. Также по запросу выпускника тьютор проводит обучающие тьюторские семинары – тьюториалы [29].

Для каждого этапа тьюторского сопровождения используются общие и присущие методы. В качестве общих методов выступает личный пример, убеждение, доверительная беседа, поддержка личной инициативы, критика и самокритика.

Существенной характеристикой любой деятельности, является ее мотивированность, деятельность развития собственной субъектности тьюторируемого важно работать с мотивационной сферой, а так же создавать психологически комфортную среду.

Развивая субъектность на всех этапах сопровождения очень важны субъективные характеристики самого «тьютора; умение удерживать границы, гармония, честность, открытость, способность к рефлексии и пониманию другого, откровенность, желание помогать» [16].

Для осуществления этой цели тьютор использует следующие приемы работы:

- создание атмосферы доверия, принятия, заинтересованности;
- обеспечение тьюторанту свободного выбора форм и видов деятельности;
- формирование у тьюторанта четкого представления о цели, объеме, способах и времени выполняемой работы, что позволяет тьюторанту определить индивидуальный темп работы;
- своевременная помощь в деятельности тьюторанту;
- внимание к его развитию;
- вера в успех деятельности тьюторанта; помощь в осознании тьюторантом лично-значимых достижений на основе формирования адекватной самооценки;
- создание ситуации успеха; побуждение к поиску альтернативных решений;
- опора на знание законов развития психики и личности

Выбор конкретных форм, методов и средств тьюторской работы зависит от возрастных и личностных особенностей тьюторанта.

Тьютором может быть использована совокупность педагогических методов психотерапевтического научения – диалог, дискуссия, анализ конкретных ситуаций, ролевые игры, тренинги. Тьютор может широко использовать в работе информационные технологии для организации взаимодействия с тьюторантом на расстоянии. Сервисы для общения (скайп, зум), переписка по электронной почте и мессенджерах (WhatsApp, Viber, VK, Telegram) беседы по телефону позволяют своевременно оказывать поддержку и оперативно решать возникающие у тьюторанта вопросы.

Из выше изложенного следует, что имеются обширные возможности для осуществления развития субъектности выпускника, необходимо лишь помочь реализовать эти возможности. Справиться с этой задачей в сегодняшних условиях может тьютор, имеющий достаточный арсенал методических средств и опыт их применения.

### **1.3 Психолого-педагогические условия тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа.**

К психолого-педагогическим условиям тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа

следует отнести следующие: *благоприятный психологический климат; рефлексию ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психофизического и психоэмоционального состояния; прогнозирование и моделирование* тьюторантом своей деятельности.

Показателями психологического климата являются степень опосредования межличностных отношений целями и содержанием групповой просоциальной активности. В нашем исследовании в этом качестве выступает развитие субъектности, выраженность действенной групповой эмоциональной идентификации, атрибуция ответственности за успехи и

неудачи в развитии субъектности, взаимность в сфере аттракционных и референтных отношений, ценностно-ориентационное и предметно-ценностное единство, готовность к проявлению личностного самоопределения.

Благоприятный психологический климат характеризуют оптимизм, радость общения, доверие, чувство защищенности, безопасности и комфорта, взаимная поддержка, теплота и внимание в отношениях, межличностные симпатии, открытость коммуникации, уверенность, бодрость, возможность свободно мыслить, творить, интеллектуально и профессионально расти, вносить вклад в развитие организации, совершать ошибки без страха наказания. Мы рассматриваем «ситуацию доверия» как основную характеристику благоприятного психологического климата, возникающую на основе субъект-субъектных отношений.

В нашем исследовании мы рассматриваем субъект-субъектное взаимодействие с точки зрения личностно-деятельностного подхода. В работах психологов Б.Г. Ананьева [5], Л.С. Выготского [19], А.Н. Леонтьева [33], С.Л. Рубинштейна [49] личность рассматривается как субъект деятельности, который, формируясь в деятельности и общении, определяет характер этой деятельности и общения [27].

Второе психолого-педагогическое условие – рефлексия психофизического и психоэмоционального состояния, потребностей и представлений об оздоровительной деятельности, ценностей выпускника ВУЗа.

Опираясь на личностно-деятельностный подход, мы рассматриваем рефлексию как деятельность субъекта по самопознанию внутренних психических актов и состояний. Эта деятельность обеспечивает субъекту осознание личностного смысла деятельности, потребностей, целей; управление программой своих действий [4, 25].

В исследованиях И.Н. Семенова рефлексия выступает компонентом творческого мышления, реализующим его личностную обусловленность за счет перестройки интеллектуального опыта [52].

Рефлективное действие сопровождается продуктивностью, до некоторой степени вовсе не мешая продуктивному действию и не прерывая его, выступая как нейтральное «сознание себя действующим».

В области рефлексии проявляется важная закономерность: легче осознаются те структуры индивидуального опыта, наименование которых известно субъекту, при этом сначала внешние, а затем внутренние. Именно в этой логике следует развивать рефлексивную деятельность выпускника ВУЗа.

Способности к самонаблюдению и самосознанию необходимо формировать на нескольких уровнях: процесса, способа, результата деятельности в сочетании с осознанием изменений своих возможностей по расширению своего «Я».

Динамические отношения между целостностью как наиболее глубинным бессознательным эталоном, формирующим Я – сознание и определяющим перипетии личностного развития, с одной стороны, и ограниченным Эго (сознательным Я) индивидуума, – с другой [18].

Третье психолого-педагогическое условие – прогнозирование и моделирование развития собственной субъектности.

Способность представлять себе нечто как будущее еще И. Кант рассматривал как способность предвидения (прогнозирования). Эта способность основывается на ассоциативном соотнесении представления прошедшего и будущего состояния с настоящим состоянием субъекта [44].

В психологии мышления проблемой прогнозирования занимались Ф. Бартлетт, Дж. Брунер, Л.Л. Гурова, К. Дункер и др. Прогнозирование как деятельность, результатом которой выступает образ будущего с учетом вероятностей его реализации в различной временной перспективе [47].

Сутью прогнозирования являются гипотезы, позволяющие субъекту перейти от ситуационного анализа к целевому решению. [34, 54].

Моделирование представления об развитии субъектности, включает пять стадий: стадия «Хочу» (осознание индивидуальных потребностей); стадия «Могу» (осознание потенциальных разноплановых возможностей развития); стадия «Делаю» (осознание уже имеющихся разноплановых ресурсов развития); стадия «Результат» (осознание конкретного желаемого результата развития субъектности); стадия «Экологическая проверка» (анализ соответствия конкретного желаемого результата развития целям актуальной деятельности и сложившейся системе отношений) [41,42].

## **Вывод по 1 главе**

Исследование на основе системного и личностно-деятельностного подходов позволяет наиболее полно осуществить исследование проблемы тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа.

Основной составляющей тьюторского сопровождения является субъектность выпускника. В рамках данного исследования все это рассматривается с позиции системного подхода.

Личностно-деятельностный подход предполагает равноценное сотрудничество тьютора и тьюторанта на основе субъект – субъектных отношений, свободу выбора тьюторанта форм и способов развития субъектности, что обеспечивает возможность разработки выпускником индивидуальных программ по развитию собственной субъектности, позволяющих максимально раскрывать его способности и достигать высоких результатов в ходе реализации.

В процессе теоретического исследования уточнено понятие «тьюторское сопровождение развития субъектности выпускника ВУЗа».

Под тьюторским сопровождением развития субъектности выпускника ВУЗа мы понимаем, педагогическую деятельность, основанную на субъект-субъектных отношениях, способствующую расширению адаптационных возможностей личности, направленную на индивидуализацию развития выпускника, заключающуюся в умении активно использовать имеющиеся ресурсы и планировать свою деятельность для достижения поставленных выпускником целей.

Понимание развития субъектности выпускника ВУЗа как системы развития позволяет осуществлять ее тьюторское сопровождение в исследуемом аспекте. На основе проведенного анализа, определения ключевого понятия была разработана структурная модель тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа, теоретико-методологической основой которой стали системный и личностно-деятельностный подходы.

Выявлены психолого-педагогические условия (создание благоприятного психологического климата; рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психофизического и психоэмоционального состояния; прогнозирование и моделирование тьюторантом своей оздоровительной деятельности) и создана модель тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа, включающая следующие компоненты: цель; методологические подходы; принципы, этапы, психолого-педагогические условия; формы, методы и средства тьюторского сопровождения; результат.

В качестве средства развития субъектности тьюторанта выступает **индивидуальное и групповое тьюторское консультирование**, благодаря которому, повышается уровень развития субъектности выпускника вуза, а так же происходит его оздоровление.

## Глава 2

# ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ Тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа

### 2.1. Цели, задачи и организация эмпирического исследования

Экспериментальный метод исследования – это способ проведения исследования, при котором тьютор активно включается в деятельность и функционирование субъекта, подверженного испытанию, чтобы создать ситуацию и условия, при которых происходит выявление факторов развития субъектности [59].

В настоящей главе, основываясь на выводах теоретической части диссертационного исследования, мы ставим перед собой цель – апробировать модель тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа и эмпирически обосновать психолого-педагогические условия необходимые для реализации модели.

Психолого-педагогическими условиями тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа являются: благоприятный психологический климат, рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психофизического и психоэмоционального состояния; прогнозирование и моделирование тьюторантом своей деятельности

Для этого необходимо:

1. Исследовать факторы определяющие субъектность.
2. Выявить и экспериментально проверить условия, влияющие на эффективность тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа.
3. Разработать программу тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа.
4. Определить её эффективность как условия развития субъектности выпускника .

Эмпирическое исследование тьюторского сопровождение развития субъектности выпускника ВУЗа проводилось на базе Южно-Уральского государственно гуманитарно-педагогического университета с 2020 по 2022 годы. В исследовании принимала молодая, не замужняя девушка К. 26 лет, проживающая в городе Челябинск. Она обратилась с запросом к тьютору со следующей проблемой: «Как достичь признания».

## **2.2. Эмпирическое исследование, направленное на изучение психолого-педагогических условий, определяющих эффективность тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа**

Характеристика тьюторанта: телосложение легкое, тонкое: узкие плечи и бедра. Страдает хронической худобой. Кожа подвержена раздражению, сыпи, воспалениям и прыщам. Имеет очень чувствительные глаза. Двигательная активность – быстро ходит (страдает хрустом в суставах). Режим сна нерегулярный, засыпает в любое время дня и ночи, страдает пересыпанием. Медленно просыпается, долго лежит в постели. Имеет хороший аппетит, испытывает голод в любое время. Питание интуитивное. Проявляет интерес к сладкой, соленой и острой пище. Не переносит жирную и холодную пищу. Находит эмоциональное удовольствие в еде. Имеет порывистое проявление энергии умственной и физической, которая непостоянная, выделяется толчками. Быстро усваивает новые знания, и легко их забывает. Быстро утомляется и склонна к перенапряжению. В целом обладает воодушевленностью, энергичностью, сосредоточенностью на деле, очень живая в проявлениях эмоций, с богатым воображением. Часто в жизни проявляет горделивость, но так же умеет уступать. Быстро и остро реагирует на внешние раздражители, не любит холод. Быстро выходит из себя, и быстро отходит. Все переживания переносит внутри себя, пытаюсь самостоятельно найти пути решения. Легко впадает в гнев, бывает раздражительной и нетерпеливой, требовательной и педантичной. Любит лидерство.

В процессе сравнительно-сопоставительных исследований тьюторского сопровождения тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа мы изучали факторы, определяющие субъектность и уровень развития субъектности, используя методики и технологии диагностики, представленным ниже.

- «Технология личностного развития «Психология образа»», позволяющая исследовать «Я-концепцию» и выявить смысл жизни как факторы субъектности [15].

Методика «Иерархия приоритетов личного развития: моделирование и эффективное планирование жизни [15].

Комплексная программа диагностики «Гармония»:

- «Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием» (модификация опросника Гиссенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева);

- «Методика самооценки психического состояния (по Айзенку)», позволяющая провести самоисследование субъекта развития субъектности через такие состояния, как агрессивность, тревожность, фрустрация, ригидность. Г.С. Никифоров рекомендует данную методику в качестве диагностики психологического уровня личности: психоэмоциональных состояний, входящих в психоэмоциональный компонент психологической готовности к развитию субъектности;

- Методика «Ценностные ориентации» (М. Роккич), направленная на выделение, терминальных ценностей – субъективно важных целей и инструментальных ценностей – субъективно важные, предпочтительные средства или свойства личности [23, 48, 68]. В соответствии с задачами исследования мы выделили группы ценностей, относящихся к сформированной, невыраженной и несформированной психологической к развитию субъектности. Наша интерпретация «Методики ценностные ориентации» (М. Роккич) используется для изучения ценностно-мотивационного компонента психологической готовности;

- Анкета «Потребностное напряжение в отношении оздоровления» (Анкета–1), разработанная Г.В. Валеевой З.И. Тюмасевой, А.А. Цыганковым, И.Л. Ореховой. С помощью данной анкеты нами определялось состояние потребностного напряжения в отношении развития субъектности, которое входит в состав психофизического и когнитивного компонентов психологической готовности к развитию субъектности.

Авторская анкета «Уровень развития представления об оздоровительной деятельности», разработанная Г.В. Валеевой и В.С. Мишариной, когнитивного компонента психологической готовности к развитию субъектности (уровня сформированности представления о процессе развития субъектности и его субъективного значения в жизни тьютора).

Таблица 2 – Критериально-уровневая оценка развития субъектности [15]

Компоненты	Характеристики	Характеристика уровней			Методики диагностики психологических характеристик
		Высокий	Средний	Низкий	
Психофизический	уровень сформированности представлений, потребностного напряжения	Удовлетворены состоянием костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Удовлетворены своей работоспособностью (норма)	Умеренно удовлетворены состоянием костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Легкое общее недомогание. Периодически чувствуют себя усталыми	Высокий уровень жалоб на физическое самочувствие. Глубоко не удовлетворены состоянием костно-мышечной и сердечно-сосудистой системы, общее недомогание. Часто чувствуют себя усталыми	«Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника Гессенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева)»
Психоэмоциональный	Самооценка состояния тревожности, фрустрации, ригидности, агрессии	Показатели психоэмоционального состояния в пределах нормы	Показатели психоэмоционального состояния находятся в зоне риска	Показатели психоэмоционального состояния находятся в зоне дезадаптации	«Методика самооценки психического состояния (по Айзенку)»
Когнитивный	Уровень сформированности	Сформированное	Невыраженное представление о развивающей	Несформированное представление о	Анкета «Уровень развития

## Продолжение таблицы 2

	представления о развитии субъектности потребностного напряжения	представление о развивающей деятельности на стадии «хочу», «могу», «делаю», «ожидаемый результат»	деятельности	развивающей деятельности	представление о развитии субъектности»
Ценностно-мотивационный	«Терминальные и инструментальные ценности (ценности-цели» и «ценности-средства») Состояние агрессивности	Преобладают ценности, соответствующие ценностям сформированной готовности к развитию субъектности. Ценности-цели: развитие, творчество, уверенность в себе, счастье других, здоровье, любовь. Ценности-средства: чуткость, жизнерадостность, ответственность, широта взглядов, честность, терпимость к недостаткам других. Сформировано потребностное напряжение в отношении развивающей деятельности. 15–20 б – агрессивность, невыдержанность, трудности в работе, с людьми.	Преобладают ценности, соответствующие невыраженной готовности к оздоровлению. Ценности-цели: активная деятельная жизнь, интересная работа, мудрость, общественное призвание, познание, продуктивная жизнь. Ценности-средства: образованность, эффективность в делах, самоконтроль, независимость, рационализм, твердая воля. Не выражено потребностное напряжение в отношении развивающей деятельности. 8–14 б – средний уровень	Преобладают ценности, соответствующие ценностям несформированной готовности к оздоровлению. <b>Ценности-цели:</b> материально обеспеченная жизнь, наличие верных друзей, красота природы и искусства, развлечения, свобода; счастливая семейная жизнь <b>Ценности-средства:</b> исполнительность, аккуратность, воспитанность, высокие запросы, непримиримость к недостаткам в себе и других, смелость в отстаивании своего мнения. Несформировано потребностное напряжение в отношении развивающей деятельности. 0–7 б –	Методика ценностных ориентаций М. Роккича; Анкета «Уровень «потребностного напряжения» в отношении развития субъектности»

				спокойны, выдержанны	
--	--	--	--	-------------------------	--

Нормализация характеристик этих компонентов проявляется в повышении уровня субъектности.

Субъектность определяется влиянием внутренней системы факторов («Я-концепция», смысл жизни, иерархия приоритетов развития, технология построения отношений с Миром). Ядром этой системы факторов является: «Я-концепция». Эта же система этих факторов определяет как развитие субъектности, так и ограничения, препятствующие развитию субъектности.

Таблица 3 – Факторы субъективной составляющей развития субъектности выпускника.

<b>Факторы</b>	<b>Характеристики</b>	<b>Методики диагностики</b>
Я-концепция	Существующая в сознании индивида система представлений, образов и оценок, относящихся к самому индивиду	Технология личностного развития «Психология образа»
Смысл жизни	Безоценочная категория, проявленная как динамическое равновесие между мечтой и страхом основанная на внутренних ресурсах человека	Технология личностного развития «Психология образа»
Иерархия приоритетов развития	Определенный и ясный порядок своих настоящих стремлений, когда предыдущее стремление обеспечивает последующее стремление, возникающее на его основе	Методика «Иерархия приоритетов личного развития: моделирование и эффективное планирование жизни»
Отношения с Миром	Отношение тьютора к актуальным целям развития, к себе, другому человеку, коллективу	Технология личностного развития «Психология образа»

Важную роль играет психологическая готовность тьютора к сопровождению развития субъектности, под которой понимается состояние его психологических характеристик, обеспечивающих расширение

адаптационных возможностей на основе субъект-субъектных отношений [2]. Эта готовность проявляется в способности тьютора создать благоприятный психологический климат, без которого было бы невозможно тьюторское сопровождение развития субъектности. Первое что необходимо – это создание «ситуации доверия» на основе субъект-субъектных отношений между тьютором и тьюторантом, которая приведет к созданию благоприятного психологического климата.

Благоприятный психологический климат характеризуют оптимизм, радость общения, доверие, чувство защищенности, безопасности и комфорта, взаимная поддержка, теплота и внимание в отношениях, межличностные симпатии, открытость коммуникации, уверенность, бодрость, возможность свободно мыслить, и чувствовать себя в безопасности. Это условие необходимо для установления контакта с тьюторантом и проведения исследований факторов субъективного здоровья тьюторанта.

*Программа тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа* была реализована в форме тьюторского консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья и тренинга.

*Тьюторское консультирование*, направленное на сопровождение развития субъектности выпускника, является одним из основных условий развития гармоничной личности и реализуется через систему консультативной деятельности по вопросам субъективной составляющей здоровья.

*Консультативная деятельность* по вопросам субъективной составляющей развития – это беседа, направленная на осознание и разрешение человеком страданий, вызванных нарушением динамического равновесия между его адаптационными возможностями и постоянно меняющимися условиями природно-социальной среды. Такое консультирование является творческим процессом, в ходе которого происходит как исследование отношения к нарушению этого равновесия, так и поиск путей его восстановления на новом уровне развития [15].

**На подготовительном этапе тьюторского консультирования тьютор со-настроился на процесс консультирования.**

Со-настройка включает следующие этапы:

1. Релаксация – выравнивание своего внутреннего состояния при помощи упражнения «Место покоя».

2. Развитие внутреннего чувства единения с миром при помощи упражнения «Разотождествление», «Я» – точка «света».

3. Моделирование процесса будущей беседы по схеме: «хочу-делаю – могу – ожидаемый результат». С целью повышения эффективности взаимодействия тьютор планирует беседу в соответствии со знаниями уровней отношения человека с миром (психофизический, психоэмоциональный, когнитивный, межличностный, коллективный, ценностно-мотивационный, концептуальный) и постулатами психологической помощи. Так же четко сформулирует цель, ради которой выстраивается данное взаимодействие.

4. Визуализация результатов беседы в жизни. Коррекция построения модели беседы при необходимости.

#### *Первая стадия – диагностическая*

Происходит со-настройка на процесс консультирования и знакомство с тьюторантом. Основная задача первой стадии - создание консультативного контакта, в процессе которого тьютор помогает тьюторанту использовать свои внутренние ресурсы для своего развития субъектности (повышения целостности субъекта) которые складываются на основе субъект-субъектных отношений.

Тьютор при встрече с тьюторантом осуществляет процесс раппорта – «подстройки и ведения». Это может быть подстройка (или повторение) которое отражает суть и форму поведения тьюторанта, но не является прямым его копированием.

Подстройка как телесная (поза и ритм движения каких-либо частей тела тьютора повторяет ритм движения тьюторанта – моргание, вращение

кольца, ручки, покачивание ногой, рукой, головой), словесная (употребление тех же слов, аналогичное построение фраз), по тональности и тембру голоса и по движению глаз. Самой эффективной будет подстройка включающая все паттерны поведения.

Условие развития этой стадии: создание «ситуация доверия» на основе субъект-субъектных отношений.

Следующий шаг согласование ожиданий по «Методике согласования ожиданий» [15] тьютора и тьюторанта по развитию субъектности, что позволяет развивать «ситуацию доверия» как основную характеристику благоприятного психологического климата.

#### *«Анализ субъективной составляющей здоровья тьюторанта»*

*«Анализ субъективной составляющей здоровья тьюторанта»* включает в себя диагностику, анализ, интерпретацию и систематизацию показателей развития субъектности, что позволяет выявить, в каких сферах жизнедеятельности локализованы нарушения (недостаток опыта), а значит, нарушена целостность внутренней структуры развития субъектности. Все это дает возможность наметить пути восстановления ее целостности, то есть достичь состояния комфорта. «Анализ субъективной составляющей здоровья» опирается на положения, вытекающие из научных взглядов К. Роджерса: «Я» человек – безоценочная категория»; любые отклонения от нормы есть недостаток его опыта развития; знание особенностей своего «Я» позволяет определить путь устранения этого недостатка.

Для проведения консультации «Анализ субъективной составляющей здоровья» необходимы навыки эффективного консультирования: разъяснение, подведение итогов, интерпретация, отражение чувств, поддержка, эмпатия, фасилитация, постановка целей, рефлексия, обратная связь, совет, предложение, защита.

Для проведения эффективного консультирования необходимы навыки: разъяснения, подведения итогов, интерпретации, отражения чувств,

поддержки, эмпатии, фасилитации, постановки целей, рефлексии, обратной связи, совета, предложения, защиты.

В ходе диагностики определяется психотип тьютора и дается характеристика его проявлений во всех сферах жизни, а также выявляется и затем интерпретируется интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического самочувствия (суммарная оценка интенсивности эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического состояния образует самостоятельный, определяющий психический статус личности); исследуется и интерпретируется целостность «развития субъектности личности тьютора» через состояния, агрессивности, тревожности, фрустрации и ригидности; проводится анализ иерархии ценностей-целей и ценностей-средств, состояния потребностного напряжения в отношении развития субъектности, осознаваемый путь развития и его устремления, сформированность представления о процессе развития субъектности и его субъективного значения в жизни. При анализе субъективной составляющей личности мы используем интерпретацию состояний фрустрации, агрессивности, тревоги и напряжения по И.П. Ильину[15].

Тьютор проводит беседу для тьютора при помощи наводящих вопросов с целью определить сценарий характеризующий состояние развития субъектности тьютора; установить приоритеты личности, определяющие ее развитие.

По результатам диагностики строится причинно-следственная цепочка, затрагивающая все уровни отношения человека с миром (психофизический, эмоционально-чувственный, ментальный, межличностный, коллективный, ценностно-мотивационный, концептуальный). Жизнь человека формируется на всех уровнях системных отношений (психофизическом, эмоционально-чувственном, ментальном, межличностном, коллективном, ценностно-мотивационном, концептуальном). Поэтому анализ жизненных обстоятельств проводится по всем уровням отношений. При этом тьютор понимает, что тьютор рассказывает о своих проблемах в той очередности, которая

соответствует степени их значимости для него. А затем строится причинно-следственная цепочка, в которой одна проблема влечет за собой другую. Эта цепочка представляет собой «клубок намотанных проблем», ведущих в результате к тому исходному состоянию, которое позволит устранить проблему тьюторанта (наиболее ресурсное состояние, наименее выраженная проблема), а берет начало с той проблемы, с которой тьюторант пришел к тьютору. Тьютору предстоит размотать «клубок» причинных факторов, повлиявших на развитие субъектности выпускника .

Схема очередности указываемых проблем тьюторанта при опросе по 7- и уровням системы отношений (по В.А. Полякову) [15].

Модели системы отношений человека с Миром.

Уровень – человек и материальный мир.

Уровень – человек и эмоционально-чувственный мир.

Уровень – человек и информационный мир.

Уровень – межличностные отношения.

Уровень – человек и мир коллективных отношений.

Уровень – человек и мир общественных отношений.

Уровень – человек и мир общечеловеческих отношений.

Уровни системы отношений проявлены через сферы развития человека.

Сфера физического и физиологического развития.

Сфера эмоционально-чувственного развития.

Сфера интеллектуального развития.

Сфера межличностного развития человека.

Сфера социального развития.

Сфера общественного развития.

Сфера концептуального (мировоззренческого) развития.

Каждая сфера определяется целью развития, которая является системообразующим фактором изменения жизни тьюторанта.

Цель – осознанный образ предвосхищаемого результата, определяющий целостность и направленность поведения. Эти сферы

указывают на то, что именно развивается, то есть определяют ЦЕЛЬ (в том числе и результат) развития:

- хорошее (физическое) самочувствие, комфорт в существовании, новые ощущения;
- чувство уверенности в себе, внутренняя гармония, разнообразие чувственных переживаний;
- интеллектуальные способности, позволяющие эффективно диагностировать, прогнозировать и управлять пространством жизнедеятельности;
- конструктивное межличностное общение;
- самоактуализация в определенной профессиональной сфере;
- общественный статус и система ценностей, позволяющие найти свое место среди людей и их признание;
- жизненная концепция, позволяющая осмыслить свою жизнь и назначение в общем мироустройстве.

Поэтому характеристику проблемы можно составлять, исследуя ее со стороны:

- 1) базовых потребностей: быта, здоровья и т.д.;
- 2) эмоционально-чувственной сферы: эмоциональных отношений и чувств;
- 3) интеллектуального развития: способностей, навыков, умений;
- 4) межличностных отношений: семейных, родственных, отношений с друзьями и знакомыми;
- 5) профессиональной адаптации и отношений в трудовом коллективе;
- 6) ценностей культуры личности (мировоззрения): особенностей восприятия (в течение жизни) окружающего мира, понимания «кто является учителем в жизни; особенностей процесса обучения и воспитания в жизни человека;
- 7) целеориентаций человека: стратегия и тактика (долгосрочные, как смысл жизни, и краткосрочные).

Таким образом, тьютор вместе с тьюторантом моделирует сценарий нового стиля жизни: альтернативные варианты отношения человека к жизни, более перспективные формы поведения, расширение мотивационной сферы личности и др.

На этом этапе стоит начинать беседу со слов: «Расскажите, пожалуйста, в каких жизненных обстоятельствах вы также испытывали подобное состояние?»; «В отношениях с кем еще у Вас возникает подобное напряжение? (с друзьями, с коллегами по работе, родными, соседями и т.д.)?».

При беседе следует использовать наводящие вопросы: «Как вы думаете, почему возникла эта проблема? С чем связана Ваша проблема? В чем (где еще) проявляется Ваша проблема? В каком возрасте это впервые началось, и с чем это было связано? Вы не могли бы назвать причины, которые вызвали эту ситуацию? Скажите, это могло бы случиться в других жизненных ситуациях? Не могли бы описать окружающую вас обстановку (описать отношения в семье, с родственниками, соседями, на работе, в коллективе, в обществе)?». Конкретные вопросы, как: «Кто?», «Что?» – вопросы, ориентированные на факты, дают возможность фактических ответов; «Как?» – вопрос ориентирован на внутренний мир человека, его поведение; «Почему?» – вопрос ориентирован на установление причинных связей, однако, вопрос нередко провоцирует защитные реакции, так как человеку порой трудно объяснить причины своих поступков. Пока следует избегать интерпретаций, так как, чем они точнее, тем больше возникает сопротивления и механизмов защиты.

Условие развития этой стадии консультирования: «ситуация доверия»; на основе субъект-субъектных отношений и рефлексии. Происходит снижение уровня эмоционального напряжения, появляется чувство защищенности, легкость контакта.

Поскольку причины недостаточно развитой субъектности (нездорового образа жизни) находятся в неадекватном взаимодействии с самим собой, в

личностных особенностях, то тьюторанта необходимо поддержать в осознании этого и настроить на изменения и поддерживать в изменениях.

Затем устанавливается связь между проблемой тьюторанта и нарушением универсальных законов развития (закон «преемственности и подобия»; закон причинной обусловленности, закон цикличности; «закон единства и борьбы противоположностей; закон альтернативности «свободы выбора») с учетом 7-и уровней развития человека в системе отношений.

В процессе беседы «собирается материал», который послужит фундаментом последующих этапов решения четырех основных задач тьюторского консультирования:

- установление симптомов проблемы;
- установление причин проблемы;
- нахождение эффективных способов устранения этих симптомов;
- реализация модели нового стиля (отношения, контроля) жизни.

Результат второй стадии консультирования: осознание реальной проблемы, которая всегда связана с конфликтом «могу» – «хочу».

Преыдущие этапы носят строго индивидуальный характер, а все последующие этапы могут проводиться как индивидуально, так и в групповом консультировании тьюторантов.

*Третья стадия – этапы и условия формирования и развития субъектности выпускника ВУЗа*

Технология личностного развития «Психология образа», применяемая на этой стадии, состоит из трех этапов:

I этап – исследование «Я-концепции», на этом этапе была применена технология фрактального рисунка [Приложения 1].

Рассмотрите свой рисунок и найдите в нем некий образ, назовите свой рисунок, затем обменяйтесь рисунками с тем, кто также назвал свой рисунок, и назовите его рисунок. Когда обмен рисунками будет закончен, поставьте «+» тем названиям, которые вам понравились, и «-» тем названиям, которые не понравились. Сосчитайте количество плюсов и минусов.

Авторское название рисунка является метафорическим выражением его «Я-концепции». Название, которое вашему рисунку дают другие люди (при групповой работе) позволяет вам понять, как абстрактный «другой» воспринимает вас (образ «я» в глазах «другого»). Сущностные признаки понятий, отраженных в названии рисунка, переносятся на психологическую сферу. Необходимо также учитывать актуальное состояние, выраженное через образ. Кроме того, прилагательные, которыми сам человек характеризует образ, отраженный в названии рисунка, также говорит о его восприятии самого себя. Синтез данных характеристик позволяет описать состояние человека на данный момент, его потенциал и выявить ограничения в развитии. Образ «Я», отраженный в названиях рисунка, может вызывать принятие (+) или непринятие (–) у автора рисунка, особенно важно, если это касается авторского названия. Непринятие автором своего названия говорит о глубоком внутреннем конфликте.

II этап – выявление смысла жизни, на этом этапе мы составляли сказку сочиненную на основе образов фрактального рисунка который является проекцией «Я-концепции», с учетом отношения автора рисунка к этим названиям отражает сценарий его жизни. Анализ сказки как раз и позволяет понять, какой образ жизни будет здоровым именно для этого человека.

По рисунку, от первого лица главного героя составляется произвольный рассказ или сказка по следующему плану: мечта главного героя, страх главного героя, сила главного героя.

Таблица 4 – Формирование образа «Я» = образа «Субъектности выпускника ВУЗа»

<b>Формирование образа «Я» = «Субъектность выпускника ВУЗа»</b>	<b>Вопросы для составления содержания сказки и ее анализа</b>
«Я-идеальное» – представление человека об идеальном образе себя, о том, каким он хотел бы стать – программа развития, актуальная потребность, проблема	Мечта главного героя?
«Я-зеркальное» – согласование своего	Страх главного героя (ограничивающая

## Продолжение таблицы 4

идеального образа возможностями реального мира, и с представлениями индивида о том, как его видят другие	установка)
«Я-реальное» – реальной оценкой своих возможностей и в связи с этим – с корректировкой цели достижения, а также и тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли, свой статус, то есть с его представлениями о том, каков он на самом деле по отношению к целям развития	Сила главного героя (ресурс)?
«Я-концепция» – итог процесса познания, включающего все возможные грани самосознания: стратегию, тактику, конкретные методики достижения результата и воплощение намеченного в жизни	Смысл жизни

III этап – исследование технологии взаимодействия.

Условие: «ситуация доверия», субъект-субъектные отношения, рефлексия, прогнозирование и моделирование.

Продолжая анализ представлений о себе на основе названий авторского рисунка и принятия/непринятия этих названий (+/ –), рассмотрим возможные варианты отношений человека самим собой и другими людьми.

Таблица 5. Варианты отношений человека самим собой и окружающими

Авторское название	Название, полученное от «другого»	Интерпретация
Я «+»	Он (Она) «->»	Доминирование: господство, подавление;
Я «->»	Он (Она) «+»	Подчинение: ведомый;
Я «+»	Он (Она) «+»	Гармония, партнерство;
Я «->»	Он (Она) «->»	Отказ от взаимодействия

На этой стадии консультирования конфликт переходит в творчество. Происходит активизация причинно-системного мышления. Проявляется обоюдная активность в процессе консультирования. Устанавливается доверие. Происходит поиск новых смыслов в обстоятельствах жизни (не ЗОЖ). Таким образом, проблема рассматривается с разных точек зрения,

осуществляется анализ взаимосвязи между событиями жизни мотивами и осознание их многоуровневости.

Результат третьей стадии консультирования: осознание смысла жизни, своей «Я-концепции» и жизненного сценария, а также возможности их изменения, что позволяет личности управлять своей жизнью и развиваться в гармонии с собой и своим предназначением, а это делает жизнь человека осмысленной, а его самого счастливым.

*Четвертая стадия – определение и коррекция стиля взаимоотношений*

На четвертой стадии консультирования человек, опираясь на смысл жизни, «Я-концепцию» и жизненный сценарий, учиться технологии субъект-субъектного взаимодействия с Миром, что позволяет ему быть успешным по-настоящему. Необходимо учитывать, что индивидуальный опыт взаимоотношений формируются в процессе развития человека. Исследование в области психосоматики показали влияние стиля отношения человека с самим собой и другими людьми, на возникновение соматических нарушений в организме, связанных с системой кровообращения. Зависимость – это, прежде всего, вынужденность поведения, когда возникающее у человека навязчивое желание толкает его на действия, которые он не может сознательно контролировать. При этом для зависимого человека важно не столько удовлетворение определенной потребности, сколько ожидание этих положительных переживаний. Зависимые отношения, как правило, характеризуются: 1) отсутствием психологической автономии; 2) зависимостью (материальной, физической, эмоциональной или социальной) от человека, предмета или действия; 3) изменениями в потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферах личности; 4) низкой самооценкой; 5) неосознанным иррациональным поведением, о котором человек может сожалеть, но все же действовать, движимый как бы невидимой внутренней силой; 6) специфическими эмоциональными состояниями – от нестабильности до тяжелых расстройств; 7) нарушением здоровья, связанным со стрессом; хроническими заболеваниями.

Пассивная форма зависимости – подчинение. Подчиненный (ведомый) не принимает решения, не берет ответственность за свою жизнь. Он лишен независимости, возможности реализовать свои «хочу», он еще не рожден окончательно. Таким образом, «ведомый» не управляет своей жизнью, что и приводит к нарушению здоровья. Активная форма зависимости – подавление. Оно ведет к попытке установить контроль над жизнью в целом и прежде всего над собой, исходя из своей модели жизни, а не объективных потребностей. Зависимый человек не свободен в своих чувствах, мыслях и поведении, он как бы лишен права выбора того, что чувствовать, как мыслить и каким образом строить свою жизнь. В любом случае речь идет о внутреннем конфликте, отраженном в отношениях с окружающими и самим собой.

Партнерство – это отношения, условием которого является сохранение целостности и индивидуальности каждого. Если в раннем детстве у человека была сформирована психологическая автономия, то это дает внутреннее ощущение своей уникальности и целостности на основе, которой формируются гармоничные отношения с окружающим миром, полнота его познания и сотворчества в нем.

Если тьюторант не принимает цель развития актуальную для семьи, коллектива, общества, то происходит навязывание себя окружающим (доминирование), либо подавление себя (подчинение). Тьютор исследует степень притяжения консультируемым нужд другого человека, и то, как консультируемый воздействует на другого человека (с эгоистическим интересом (зависимые отношения) или альтруистическим (субъект-субъектные отношения)). Аналогично тьютор исследует степень принятия тьюторантом нужд коллектива, то, как он воздействует на коллектив (манипулируя им, то есть с эгоистическим интересом, или управляет с целью развития самого коллектива). Четвертая стадия консультирования призвана сформировать у тьюторанта те поведенческие, коммуникативные навыки, которые позволят повысить уровень его социальной адаптации, сделают его

более инициативным, открытым и доброжелательным в общении. Эта задача выполняется при взаимодействии с тьютором, когда тьюторант посредством тесного общения с ним, находясь в доброжелательной безопасной обстановке, может не только обнаружить у себя неадаптивные стереотипы поведения, но и попробовать другие способы общения в специально созданных ситуациях. Тьютор адаптирует тьюторанта к развитию субъектности, раскрывает ему собственные возможности.

*Пятая стадия – прогнозирование и моделирование здорового образа жизни*

Она начинается с выстраивания иерархии приоритетов развития как основного условия личностного самоуправления. Анализ реальных ежедневных временных затрат и новое планирование в соответствии с приоритетами и ожидаемыми результатами. Используется на этой стадии методика «Иерархия приоритетов личного развития: моделирование и эффективное планирование жизни». Активность консультируемого и развитие у него причинно-системного подхода к пониманию своей проблемы является показателем успешности консультирования.

Прогнозирование и моделирование развития субъектности выпускника ВУЗа основано на принципе индивидуализации. Принцип индивидуализации означает не только учёт индивидуальных особенностей, но и признание за ними права выстраивать собственное содержание развития субъектности.

Психолого-педагогические условия: благоприятный психологический климат, рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психологического и психоэмоционального состояния, прогнозирование и моделирование тьюторантом своей оздоровительной деятельности.

Этот этап консультирования начинается с выстраивания иерархии приоритетов развития как основного условия самоуправления.

Первый блок методики «Иерархия приоритетов личного развития: моделирование и эффективное планирование жизни» – «Хочу» позволяет человеку осознать, как он хочет жить и живет ли он сейчас так как хочет.

Несоответствие между желаемым и действительным приводит к внутреннему конфликту и соответственно не сформированной субъектности. В этом случае человек не управляет своей жизнью.

Сначала необходимо записать указанные ниже неоконченные предложения.

Стратегическое планирование: «я хочу через 28 лет...», «я хочу через 7 лет...», «я хочу через n-количество лет до следующего возрастного кризиса...». Тактическое планирование: «я хочу каждый год...», «я хочу каждые полгода...», «я хочу каждый месяц...», «я хочу каждую неделю...», «я хочу каждый день...». Затем каждое из них прорабатывается в медитации. Перед каждой из фраз повторяется текст основной медитации с указанием конкретного временного цикла. Критерием истинности желаний служат приятные ощущения в теле участников при формулировке своего желания, кроме того, желания должны быть окрашены в приятные для участника цвета [Приложения 2]

Затем все «хочу» согласовываются по «принципу матрешки»: каждое последующее желание должно опираться на предыдущее, предыдущее желание работать на последующее. Если данный принцип нарушается, то последующее желание не будет реализовано и превратится в проблему.

Второй блок «Делаю»: необходимо составить план своего обычного дня и определить, сколько времени тратится на реализацию своего «хочу» каждый день.

Анализ, какое количество времени вы уделяете тем или иным сферам вашей жизни. Возьмите за основу сутки (24 часа), определите свое время на сон и прогулку (по нормам ЗОЖ – соответственно 8 и 2 часа в день), питание и вычтите из 24 часов. Затем распределите время по другим сферам вашей деятельности в течение дня с точным указанием временных границ. Проанализируйте, сколько времени вы тратите на реализацию ваших «хочу» каждый день? Если на свои желания вы тратите меньше 51% времени, то они реализованы не будут, следовательно, здоровье будет нарушено. Возможно,

стоит подумать о перераспределении ваших жизненных приоритетов. Нехватка времени и несбалансированность различных сфер в жизни человека является одной из важных причин стресса и критерием нарушения здорового образа жизни.

Результатом анализа второго блока «делаю» обычно бывает осознание бесцельности, и безрезультатности потраченного в течение дня времени, либо люди осознают свои приоритеты и тот факт, что их развитие идет в желаемом направлении.

Третий блок методики «Могу». На этом этапе определяется, какую активность необходимо проявить, чтобы изменить планирование своего дня с учетом выстроенных приоритетов первого блока, выделяя на реализацию этих приоритетов более 50% времени.

На стадии «могу» решается вопрос «Что мне еще нужно сделать для реализации своих желаний?», и потому осознается необходимость изменения всей системы жизни.

Четвертый блок методики соответствует этапу «результат». На этом этапе происходит рациональное планирование своей жизни. Вновь осознанная и сформированная человеком система отношений с миром – четвертый этап методики, который является переходом к моделированию здорового образа жизни.

Тьюторант определяет критерии, по которым будут оценивать свои результаты: способность к осознанию собственных поступков, оптимальность самореализации личности, ответственность, развитие навыков самопознания, самопонимания и рефлексии.

Эти критерии выражены в показателях проявлению субъектности/

На пятой стадии консультирования тьюторант, опираясь на новое понимание себя и своих возможностей в отношениях с Миром, учиться прогнозированию и моделированию здорового образа жизни через выстраивание иерархии приоритетов развития как основного условия личностного самоуправления.

Завершается консультирование тем, что тьютор вместе с тьюторантом моделирует сценарий развития субъектности выпускника ВУЗа: альтернативные варианты отношения человека к жизни, более перспективные формы поведения, расширение мотивационной сферы личности и др.

Моделирование тьюторантом сценария развития субъектности выпускника ВУЗа, выявление ресурсов для его реализации и определение критериев признания – показатель эффективности консультационной сессии.

### 2.3. Анализ и обобщение результатов экспериментальной работы

Со-настройка тьютора была направлена на процесс консультирования с тьюторантом. Затем произошло знакомство с тьюторантом, был выстроен консультативный контакт, в процессе которого тьютор основе субъект-субъектных отношений помогал тьюторанту использовать внутренние ресурсы тьюторанта для повышения его целостности.

Тьютор задавал вопросы, изучал личностные особенности тьюторанта, состояние здоровья, взаимоотношения с членами семьи и общества с целью выбора последующих адекватных методов и форм работы.

Проводилась первичная диагностика, тьюторант формулировали свои запросы, рассказывал о себе. Были проведены беседы, а также, осуществлялось наблюдение, направленные на конкретизацию запроса и согласование ожиданий тьютора и тьюторанта от развития субъектности вообще и от данного занятия, в частности, что позволяет развивать «ситуацию доверия» как основную характеристику благоприятного психологического климата.

Таблица 6. Методика согласования ожиданий

Ожидание	Распределение ответственности за реализацию ожидания, %	
	Тьюторант (консультируемый)	Тьютор (консультант)

## Продолжение таблицы 6

Стабильное эмоциональное состояние	50	50
Моральная поддержка	30	70
Выявление смысла жизни	80	20
Правильное использование собственных ресурсов	70	30
Получение признания	50	50
Итого	280	220

Результатом психодиагностической стадии является «Конкретный ответ на запрос: хочу достичь признания, но не знаю». Тьюторант признает свою ответственность за реализацию своих ожиданий, что указывает о наличии хорошего уровня субъектности, и высокой вероятности реализации ожиданий.

Определение реального запроса, выраженного через конфликт между «хочу» и «могу» тьюторанта хочу достичь признания, но не знаю как. Путь развития субъектности личности начинается с принятия ответственности за свою проблему.

Стартовая диагностика тьюторанта по комплексной программе диагностики «Гармония» показала наличие средне допустимого уровня тревожности, агрессии и фрустрации. Ревматоидный фактор указал на признаки гиподинамии, сильно выражена ригидность, не готовность к жизненным изменениям на данный момент времени. Частое проявление неуверенности в себе. Наличие высокой утомляемости, выше среднего, что может вытекать из общего состояния организма, так как наблюдаются сбои в работе костно - мышечной системы и желудочно - кишечного тракта. Сердечно - сосудистая система работает хорошо. С точки зрения личностных качеств – консервативный человек, с высокой сопротивляемостью необходимым изменениям. Нужно менять жизнь по «чуть – чуть», постепенно. Что четко показывает неудовлетворенность тьюторанта собственной жизнью, для улучшения всех показателей требуется комплексная проработка и реализация запроса тьюторанта, которые помогут

выйти из состояния дисбаланса и эмоциональной нестабильности. Наглядно результаты исследования представлены в таблице 7 «Стартовая диагностика развития субъектности выпускника ВУЗа» и на рисунке 2 «Результаты стартовой диагностики развития субъектности выпускника ВУЗа по комплексной программе диагностики «Гармония».

Таблица 7. Стартовая диагностика развития субъектности выпускника ВУЗа

Компоненты	Значения в баллах.
Утомляемость	17
Тревожность	13
Агрессивность	12
Ригидность	16
Фрустрационная напряженность	11
Потребностное напряжение	8
ЖКТ	13
Удовлетворенность костно-мышечной системой	12
Удовлетворённость сердечно-сосудистой системой	6

Ценности тьютора: работа над собой, свобода от внутренних противоречий, самостоятельности. Стиль взаимодействия – готовность к диалогу. Представления, не сформированные до конца. Из чего можно сделать вывод, что тьюторант находится в состоянии сопротивления.

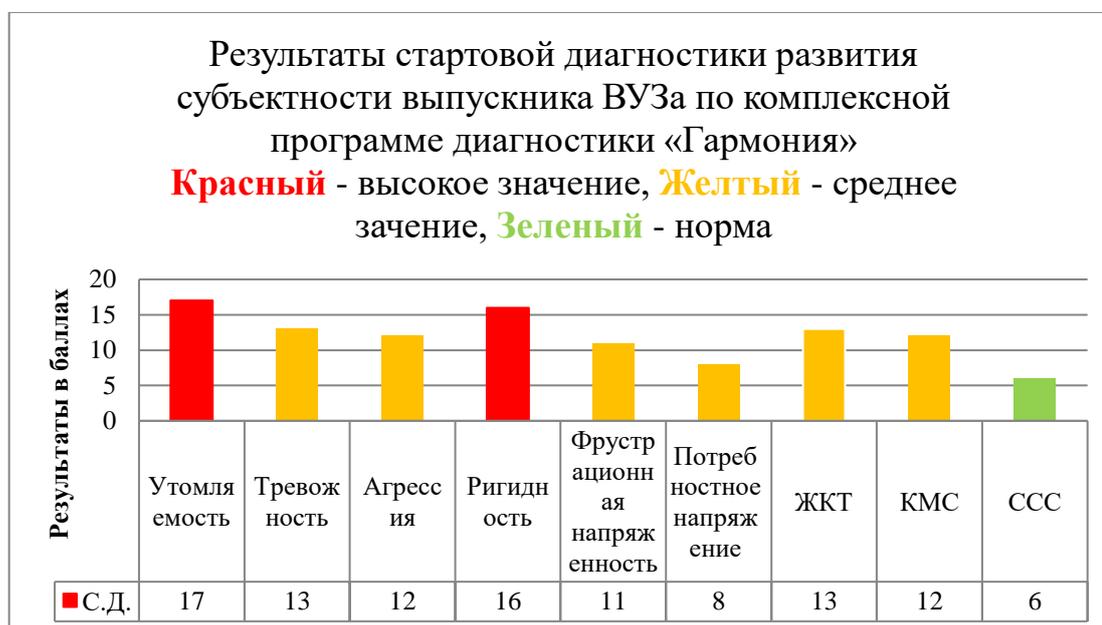


Рисунок 2. Результаты стартовой диагностики развития субъектности выпускника ВУЗа по комплексной программе диагностики «Гармония».

Тьютором была проведена программа, направленная на развитие внутренних ресурсов тьюторанта, в соответствии с его запросом «Как достичь признания»

В ходе сопровождения тьютор создает комфортную обстановку и психологический климат для тьюторанта, выясняет что бы хотел понять, узнать и почувствовать в ходе встречи.

Тьютор Чему быть он хотел научиться в ходе встреч?

Тьюторант: Прорабатывать страх, приходить в эмоциональное равновесие, находить общий язык с окружающими.

Тьютор: Как должны вести себя окружающие по отношению к тьюторанту для того чтобы он чувствовал себя комфортно?

Тьюторант: Не нарушать личные границы.

В исследовании потребностного напряжения в отношении развития субъектности, изучения уровня сформированности представления об развитии субъектности, было выявлено, что на основе внутренней системы факторов («Я-концепция», смысл жизни, иерархия приоритетов развития, технология построения отношений с Миром) у тьюторанта сформировался средний уровень готовности к развитию субъектности: умеренная неудовлетворенность состоянием сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, тревожность среднего уровня, склонностью к словесной агрессии либо к тихому сопротивлению, средней фрустрированностью, высоким уровнем ригидности, стереотипностью восприятия мышления и поведения; невыраженным потребностным напряжением в развитии субъектности и частично сформированным представлением о развитии субъектности. Преобладают ценности-цели: деятельная жизнь, интересная работа, мудрость, общественное призвание, познание, максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей; ценности-средства:

образованность, эффективность в делах, самоконтроль, независимость, рационализм, твердая воля [1].

Фрустрационная напряженность (от лат. *frustratio* – расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд)) – психическое состояние, порождаемое переживанием недоступности цели, характеризуется отрицательными переживаниями [28, 40]. У тьюторанта находится на границе между средним и высоким уровнем показаний, числовое показание в баллах 11.

Агрессия (от лат. *aggressio* – нападение, движение в направлении фрустрирующего фактора), по мнению Л.Д. Столяренко, это не только поведение, но и психическое состояние, которое включает три компонента познавательный, эмоциональный и волевой. Познавательный компонент это понимание ситуации как угрожающей, в видении объекта для нападения. Психолог Лазарус, считает, что основным возбудителем агрессии является угроза, полагая, что угроза вызывает стресс, а агрессия уже служит реакцией на стресс [73]. Эмоциональный компонент агрессивного состояния, при котором выделяется гнев: в состоянии агрессии человек испытывает сильный гнев, ярость. Но агрессия не всегда сопровождается гневом и не всегда гнев приводит к агрессии. Агрессивные действия зачастую сопровождаются эмоциональными переживаниями недоброжелательности, мстительности, злости, которые также не всегда приводят к агрессии [35]. Как правило, в агрессивном действии четко выражен волевой компонент: присутствует целеустремленность, смелость, решимость, инициативность и настойчивость [60]. Результаты диагностики агрессии у тьюторанта, в пределах среднего значения, в числовом показателе 12 баллов.

Тревога понимается как эмоциональное состояние острого бессодержательного беспокойства, которая является результатом активности воображения в условиях неопределенности [28]. Тревога связана с переживанием возможности фрустрации социальных потребностей. Когнитивные оценки опасности, определяют возникновение состояния

тревоги, а когнитивная переоценка определяет интенсивность и устойчивость этого состояния [28]. Средняя выраженность тревожности у тьютора, 13 баллов .

Ригидность (rigiditas) – психическое состояние, при котором снижены подвижность, переключаемость и приспособляемость психических процессов (мышления, установок и др.) к меняющимся требованиям среды [56]. Высокий показатель ригидности, в пределах красной зоны – 16 баллов. Описывающий тьютора, как консервативного человека, не готового быстро подстраиваться по внешние изменения жизни.

Истощение – это психосоматическое состояние, характеризующееся снижением уровня функции органов, систем и организма в целом, вызванное длительной чрезмерной деятельностью, незапланированным прерыванием деятельности, вынужденной бездеятельностью, непрерывным воздействием сильных эмоций. Чаще всего причиной истощения становится физическое или психическое напряжение. Поведение в состоянии напряженности утрачивает пластичность, сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние ненаправленные действия, снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций.

У тьютора высокая истощаемость – 17 баллов, не восстанавливается.

Признаки симптомов истощения довольно многочисленные они могут быть как психологического, так и физического характера, среди которых можно выделить следующие:

- психосоматические расстройства: потеря аппетита, ухудшение зрения;
- усталость: ощущение упадка сил, вялость, слабость; значительное снижение физической активности человека, появление периодических головных болей;
- нарушения сна: человек не может заснуть, его сон прерывистый, часто снятся кошмары;

– раздражительность, вспышки которой становятся частыми спутниками человека, причем такая реакция может наблюдаться на все, что угодно: близких и родных людей, какие-то звуки, даже собственное поведение; с развитием состояния эти, как правило, непродолжительные эпизоды, способны проявлять себя все чаще;

– понижение самооценки: человек не ощущает уверенности в себе, проскальзывает постоянная и зачастую необоснованная критика всех своих действий, всегда присутствует настрой на неудачу, нетерпеливость, плохое настроение;

– снижение интеллектуальных способностей: умственная деятельность не приносит особых результатов, ухудшается память, человек становится рассеянным, забывчивым. Для того чтобы снизить уровень истощения, необходимо научиться правильно распределять время на труд и отдых, нормализовать свой сон, для чего желательно ложиться и вставать в одно и то же время, перед сном гулять на свежем воздухе, необходимо правильно и регулярно питаться. Желательно применять методы релаксации. [56]

Вывод: Результаты говорят о том, что тьюторант не может развиваться в желаемом направлении и тратит все силы на сопротивление обстоятельствам и соответственно не достигает признания, как своей основной цели, что усиливает внутренний конфликт и ухудшает его состояние здоровья

Тьютор проводит уточняющий опрос тьюторанта при помощи наводящих вопросов с целью: определить сценарий «не ЗОЖ», характеризующий состояние субъективной составляющей здоровья; установить приоритеты личности, определяющие ее развитие. По результатам диагностики строится причинно-следственная цепочка, затрагивающая все уровни отношения человека с миром.

У тьюторанта по результатам диагностического этапа выявлена, главная проблема: отсутствие взаимопонимания со своим внутренним я и

окружающими, которое необходимо для достижения признания. Данная проблема проявляется в различных сферах жизнедеятельности тьютора.

- 1) ослабленный иммунитет, который приводит к частым высыпаниям на лице, аллергическим реакциям, слабости и плохому самочувствию, рацион питания и режим дня нарушены;
- 2) эмоциональное самочувствие подавляет физическое состояние выпускника – частые перепады настроения;
- 3) неумение распределять физические силы на ресурсы – в следствие каждые полгода перегорания, незаконченные и нереализованные идеи;
- 4) повышенный уровень агрессии – конфликтные ситуации сказываются на плохом эмоциональном состоянии;
- 5) проблема в семейных отношениях – отсутствие теплых семейных отношений, поддержки и веры; у выпускника появляется дискомфорт при любых новых начинаниях, с каждой новой попыткой дискомфорт усиливался;

б) нарушение иерархии ценностей: на первом месте стоят не личные цели. Одно, из которых безвозмездная помощь в плане создания контента, анонсов, макетов и картинок детскому лагерю, в свободное от работы вечернее время. Когда, это время можно потратить на собственные нужды, позаниматься спортом, прогуляться на свежем воздухе, заняться чтением интересующей литературы или просмотром интересной научной программы, общением с родственниками и друзьями. Это происходит за счет того, что тьюторант не ценит себя как специалиста в данной области, не может отказать в моменты просьбы о помощи, чувствует перед собой обязанным, а личный отказ принимает как предательство перед просьбой.

7) целеориентаций выпускника: желание стать нужным и услышанным; т.е. получить признание, этому мешает смещение внимания на посторонние факторы: тьюторант считает, что благодаря искренности и доброте он получит признание, но признание это определенный результат, на этом фоне возникает проблема, направить на конкретное решение которой помогает

тьюторское сопровождение. Так как у тьюторанта преобладают качества добродушности и отзывчивости, на первый план выходят просьбы помощи близких и знакомых, а уже после решения этих проблем тьюторант переходит к решению своих поставленных целей.

Таким образом, тьютор вместе с тьюторантом моделирует сценарий необходимого стиля жизни: альтернативные варианты отношения выпускника к жизни, более перспективные формы поведения и взаимодействия, расширение мотивационной сферы личности и др

Технология личностного развития Психология образа, позволяющая исследовать «Я-концепцию» и выявить смысл жизни как факторы субъектности можно сделать следующие выводы о тьюторанте:

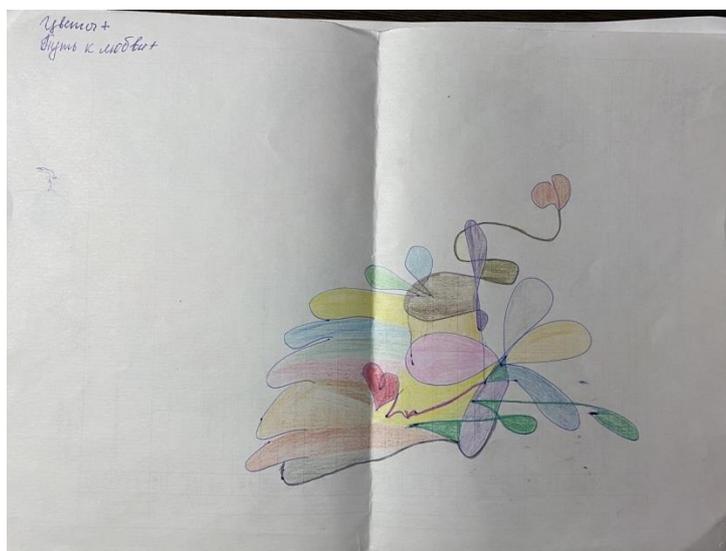


Рисунок 3. «Путь к любви».

Анализ рисунка на основе методики «фрактального рис» [17].

Несмотря на трудности, рисунок красивый и выполнен аккуратно, что указывает на творческий потенциал у тьюторанта. Характер тьюторанта рассудительный, педантный, склонный к анализу. Ячейки, конфигурация, размер и рисунок расположение рисунка смещены в один из углов, что указывает на эгоцентризм у тьюторанта. В небольшом количестве резко прочерченные и угловатые ячейки говорят об эмоциональная нестабильности, раздражение и стрессе. Характерные цветные ячейки на рисунке показывают тьюторанта как человека предрасположенного к

тревожности и навязчивым состояниям и напряженности, эмоциональной неустойчивости. Стоит отметить, что рисунок имеет незаконченную линию. Испытуемый в ходе всего эксперимента разукрашивал размеренно. При случайном выборе карандаша попался зеленого цвета, испытуемому это не нравилось, также как и попадание карандаша коричневого цвета, при этом карандаш желтого и розового цвета приносили испытуемому эстетическое удовольствие.

Собственное название рисунка испытуемому понравилось, название со стороны также удовлетворило тьютора, что указывает на принятие чужого мнения и готовности к диалогу. Принятие собственного названия, и названия партнера, выявляет стиль взаимоотношений – партнерство.

Название рис: Путь к любви - это «Я–концепция» тьютора, которая говорит о том, что он находится в неопределенности, для реализации «Я–концепции» нужно конкретизировать субъектность.

«Я – концепция» очень не конкретная (т.к. путь – это неопределенность) так как нельзя ответить на вопрос путь к любви, это что? Для выявления внутренних препятствий развития субъектности нужно проанализировать «Я – концепцию» и смысл жизни тьютора

Сказка: Путь к любви.

Я, путь к любви, и у каждого я свой, ну сейчас я буду говорить о себе у конкретного человека. (**отсутствие конкретики** – интерпретация тьютора)

Как и любой путь в жизни, я тернист и не лишен приключений, положительных и отрицательных эмоций, а также спонтанных действий и решений.

Я мечтаю, чтобы я стал проще и легче, (**устал сам от себя, желание внутренней легкости**– интерпретация тьютора) хочу, чтобы меня понимали и шли этой дорогой через всю свою жизнь. (**может многое дать людям, хочет вести за собой** – интерпретация тьютора)

Ведь я знаю как много хорошего и теплого я могу подарить людям. Вопрос тьютора: почему не берут? Непонимание ценности/ отдача в непонятной для других форме?

**Я боюсь** того, что могу в любой момент жизни прекратиться (**страх смерти субъектности, разрушение и потеря личности** – интерпретация тьютора) и развести дороги двух влюбленных сердец. Ведь я так искренно прокладываю этот путь. А цветы мне в этом помогают, они являются моими друзьями, благодаря им я могу выразить свои чувства и просто сделать, приятно доставив положительный заряд эмоций человеку. (**способ эмоциональных выражений опосредованный** – интерпретация тьютора)

Моя **сила** в том что, я **искренен и мои намерения чисты**, все, что я **хочу**, это чтобы меня **понимали, слушали и слышали, ну и конечно взаимности**. Я верю, что такой путь любви есть у каждого человека, и даже если сейчас я полон препятствий и на грани чтобы разрушиться, через определенное количество лет и времени я снова буду проложен через самые красивые пейзажи, ведущие к любви неважно к человеку или любви к себе.

На основании исследования его «Я – концепции» и сценария жизни тьюторанта мы выявили Мечту тьюторанта – быть гармоничной личностью и быть услышанным т.е получить признание через понимание; Страх тьюторанта – страх прекратиться, т.е страх саморазрушения и силу (ресурс) тьюторанта – искренность и чистота намерения.

На основании этого мы считаем «Смыслом жизни» тьюторанта является постоянная борьба за обретение признания, на основе искренности и чистоты намерений. Существует конфликт между «Я – реальным» - (в моделировании это стадия «Я – делаю» - ресурс ) и «Я – идеальным» (в моделировании это стадия «Я хочу»): хочу быть признанным, а на деле я искренний. Искренность и чистота намерений, очень важны ,но не позволяют достичь признания.

Тьюторант уже получил признание в жизни, иначе бы он этого не хотел. На тему признания в жизни тьюторанта проведена беседа, в ходе

которой смогли выявить, в какой период жизни тьюторнат находился в состоянии признания в обществе. В беседе была использованная метафора образования зиготы: все кто здесь родился, уже победители, т.е получили эволюционное признание.

Данное исследование опирается на процесс рефлексии развития субъектности тьюторанта. Рефлексия, как психическая деятельности, проявляющаяся анализе свои мыслей, чувства, действий [4] позволила нам сделать вместе с тьютораном следующий вывод: тьюторант нуждается в раскрытии его внутреннего ресурса позволяющего достичь признания. Рефлексия имеет не только функции анализа того, что уже было, но и представляет собой реконструкцию и проектирование своего «Я», жизненного пути и, в итоге, – всей жизни человека, т.е прогнозирование и моделирование собственной субъектности [2].

По результатам исследования характеристик развития субъектности, можно сделать вывод, что она развита на среднем уровне: т.е. субъектность тьюторанта проявляется в сопротивлении внешнему воздействию. а не формированию своего жизненного пути тьюторант знает что он не хочет и активно сопротивляется, но ничего не делает для того что хочет, так как не осознает свой ресурс для этого. Необходимо тьюторское сопровождение, запрашивая которое, тьюторант одновременно сопротивляется ему. Сопротивление связано со страхом саморазрушения при внешнем воздействии, так как тьюторант хочет изменений в жизни, но одновременно не любит всякого рода изменения, нелегко их переносит. Внутренние противоречия между «Я – реальное и «Я – идеальное» не позволяет тьюторанту достичь желаемых результатов поэтому необходимо консультация психолога работающего в экзистенциальном направлении с использованием метафоротерапии. Разрешение внутренней конфликт между «Я – реальное » и «Я – идеальное» позволит тьюторанту достичь признания через взаимопонимания. Отсюда встает вопрос, что ему мешает понимать людей? Почему до сих пор взаимопонимания не достигнуто?

Таким образом, исследование индивидуальных особенностей тьютора показывает, что для развития его субъектности и формирования здоровой линии развития его личности тьюторское сопровождение должно быть направлено на развитие взаимопонимания.

В целом – у человека глобальные изменения в жизни, скорее всего затрагивающие его понимание как жить, с которыми он не справляется. Можно трактовать как кризис в субъективном развитии.

*Пятая стадия – прогнозирование и моделирование здорового образа жизни*

Эта стадия тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа соотносится с проектировочным этапом моделирования. Сутью прогнозирования являются гипотезы, позволяющие субъекту перейти от ситуационного анализа к целевому решению [2]. На постановку гипотезы влияют личностные факторы, субъективные установки, ценностные ориентации, предшествующий опыт, умение рефлексировать. Отдавая предпочтение какому-либо способу, тьюторант прогнозирует решение, обдумывает основные этапы и оценивает, к каким результатам они могут привести, т.е. моделирует.

Этот этап консультирования начинается с выстраивания иерархии приоритетов развития как основного условия самоуправления.

Первый блок методики «Иерархия приоритетов личного развития: моделирование и эффективное планирование жизни» – «Хочу». Начинается со стратегического планирования: «я хочу через 28 лет...», «я хочу через 7 лет...», «я хочу через n-количество лет до следующего возрастного кризиса...».

– Я хочу через 28 лет, когда мне будет 52. Я хочу быть независимым человеком, с собственным жильем и машиной. Поддерживать маму деньгами, возить ее отдыхать за границу. Делать подарки родственникам (чтобы их радовать). Позволять себе ездить на отдых не меньше 2х раз в год. Я хочу иметь свое дело (бизнес).

– Я хочу через 7 лет, когда мне будет 31. Я хочу реализоваться в обществе как личность. Я хочу зарабатывать больше миллиона в месяц. Ездить в отпуск за границу минимум 2 раза. Я хочу ездить на своей машине. Жить в светлой и большой квартире, с дизайнерским ремонтом. Хочу питаться фруктами и овощами, рыбой и белым мясом.

– Я хочу через 4 года, когда мне будет 28. Я хочу иметь свою собственную однокомнатную квартиру. Зарабатывать больше 500 тысяч рублей стабильно. Я хочу иметь собственную машину. Я хочу отдыхать за границей. Я хочу ездить в Германию к родственникам.

– Я хочу через 2 года и 6 месяцев, когда мне будет 26. Я хочу закончить магистратуру с красным дипломом. Я хочу определиться с направленностью в сфере работы. Я хочу выплачивать ипотеку за свою 1-комнатную квартиру.

– Я хочу каждый год. Я хочу ездить на море 2 раза. Посещать вебинары и курсы. Я хочу заниматься саморазвитием. Я хочу общаться с дорогими людьми. Я хочу быть интересна социуму.

– Я хочу каждые 6 месяцев. Я хочу ездить отдыхать за границу. Я хочу зарабатывать 1 млн 200 тысяч рублей (за пол года). Я хочу питаться фруктами и овощами. Я хочу радовать себя покупками по уходу за лицом и телом. Я хочу носить одежду в которой чувствую себя комфортно и которая мне нравится.

– Я хочу каждый месяц. Я хочу каждый месяц зарабатывать 20 тысяч рублей. Я хочу откладывать деньги на услуги риэлтора и на оплату съемной квартиры за 3 летних месяца. Я хочу употреблять в пищу больше свежих фруктов и овощей. Посещать кинотеатр, кафе, концерты, выставки.

– Я хочу каждый день. Я хочу вставать в комфортное время для моего организма. Хочу готовить себе вкусные и полезные завтраки. Хочу делиться своими эмоциями с окружающими. Я хочу выделять себе время на отдых. Я хочу покупать себе овощи и фрукты вместо вредной еды. Хочу помогать маме в инстаграм.

Вторая стадия «Делаю» (осознание уже имеющихся разноплановых ресурсов). В нашем случае это обретение внутренней гармонии тьютором, а так же способность к борьбе, за свою целостность и способность к общению.

Нехватка времени и несбалансированность различных сфер в жизни человека является одной из важных причин стресса.

За основу взяты сутки (24 часа).

Таблица 8 – Баланс распределения времени в различных сферах в жизни человека.

Сферы деятельности	Количество времени (мин., часы) в сутки
Размышления о будущем	5 мин
Планирование деятельности	30 мин
Общественные обязанности	1 ч
Карьера/работа/учеба	9 ч
Общение с коллегами	30 мин
Общение с друзьями	20 мин
Общение с детьми	-
Общение с родными	10 мин
Общение с супругом (партнером) в целом	1 ч
В том числе:	
О детях	-
О бытовых проблемах	10 мин
О родственниках	10 мин
О работе	10 мин
О друзьях	10 мин
О личных переживаниях, сомнениях, интересах, мечтах	20 мин
Выполнение домашних обязанностей	2 ч
Саморазвитие	30 мин
Отдых	30 мин
Секс	1 ч
Здоровье	20 мин

Необходимо составить план своего обычного дня и определить, сколько времени тратится на реализацию своего «хочу» каждый день: достижения взаимопонимания с самим собой и другими (что я делаю конкретно. 24ч. - 8 ч. (на сон) = 16 ч., 16ч. - 12ч. (общие обязанности по дому, дела, работа) = 4ч. - на развитие взаимопонимания - это  $\frac{1}{4}$  часть временных затрат, а нужно как минимум 51% времени для того что бы достичь

взаимопонимания, которое и приведет к признанию, следовательно, необходимо перераспределение времени в течении дня.

Третий блок методики «Могу». На этом этапе определяется, какую активность необходимо проявить, чтобы изменить планирование своего дня с учетом выстроенных приоритетов первого блока, выделяя на реализацию этих приоритетов более 50% времени.

На стадии «могу» решается вопрос «Что мне еще нужно сделать для реализации своих желаний?», и потому осознается необходимость изменения всей системы жизни.

На основе результатов диагностического этапа тьютором были сформулированы рекомендации для различных сфер жизнедеятельности тьюторанта:

Таблица 9. Проблемы и пути решения в сферах жизнедеятельности тьюторанта

<b>Сфера жизнедеятельности</b>	<b>проблема</b>	<b>решение</b>
физического и физиологического развития	1)ослабленный иммунитет, который приводит к частым высыпаниям на лице, аллергическим реакциям, слабости и плохому самочувствию, рацион питания и режим дня нарушены;	– танцы, правильный рацион питания с соблюдением КБЖУ так как у тьюторанта выявлен дефицит веса норма ккал., для поддержания веса равно 1551, минимальное потребление 1241 ккал. При этом для поддержания необходимо от 78 до 105 г. белков, жиров от 41 до 54 г., углеводов от 109 до 140 г., сахара от 21 до 30 г соблюдение режима сна (минимум 8 часов).
эмоционально-чувственного развития	эмоциональное самочувствие подавляет физическое состояние выпускника – частые перепады настроения;	–музыкотерапия, медитация, йога, дыхательная гимнастика - изменения отношения к себе и миру
интеллектуального развития	неумение распределять физические силы на ресурсы – в следствии каждые полгода перегорания, незаконченные и нереализованные идеи ;	– чтение литературы, посещение курсов и вебинаров по теме тайменеджмента, Планирования дня, месяца.
межличностного развития человека	–повышенный уровень агрессии –конфликтные ситуации сказываются на плохом эмоциональном состоянии;	–управление страхом

## Продолжение таблицы 9

социального развития	проблема в семейных отношениях –отсутствие теплых семейных отношений, поддержки и веры; у выпускника появляется дискомфорт при любых новых начинаниях, с каждой новой попыткой дискомфорт усиливался.	– консультации психолога работающего в экзистенциальном направлении с использованием метафоротерапии направленные на гармонизацию детско-родительских отношений.
общественного развития концептуального (мировоззренческого) развития	нарушение иерархии ценностей целеорентаций выпускника: желание стать нужным и услышанным; т.е. получить признание, этому мешает смещение внимания на посторонние факторы: тьюторант считает, что благодаря искренности и доброте он получит признание, но признание это определенный результат, на этом фоне возникает проблема, направить на конкретное решение которой помогает тьюторское сопровождение.	–согласование ценностей–целей и ценностей–средств Кино-терапия, метафора-терапия, Волонтерская помощь – Формирование иерархии приоритетов. реализовать смысл жизни тьюторанта «Достичь признания»

Тьютором была проведена программа, направленная на развитие внутренних ресурсов тьюторанта, в соответствии с его запросом «Хочу достичь признания»

Программа развития субъектности выпускника ВУЗа, включает в себя

#### 1. Физическое оздоровление

План питания: Обязательно три приема пищи в день: завтрак, обед и ужин. Два перекуса между завтраком и обедом, обедом и ужином.

Соблюдение питьевого баланса.

Употребление жидкости (воды) в течении дня не менее минимального значения 1л, прислушиваться к своему организму и пить по мере появления желания. Важно излишнее употребление воды может привести к проблемам с сердцем и почками.

Соблюдение суточной нормы калорий:

КБЖУ, так как у тьюторанта выявлен дефицит веса норма ккал., для поддержания веса равно 1551, минимальное потребление 1241 ккал. При этом для поддержания необходимо от 78 до 105 г. белков, жиров от 41 до 54 г., углеводов от 109 до 140 г., сахара от 21 до 30 г. соблюдение режима сна (минимум 8 часов).

В рацион питания включить источники белков (яйца, белое мясо птицы на выбор курица/индейка, творог, сыр, минтай, нут), свежие овощи (томаты, лук, морковь, капуста, огурец, болгарский перец, кабачок), фрукты (апельсины, яблоки, бананы, киви, манго), ягоды (виноград, клубника, крыжовник, смородина, облепиха), зелень (петрушка, укроп, зеленый лук, руккола, фриссе), продукты содержащие клетчатку (семена кунжута/тыквы/льна/подсолнечника, гречка, бурый рис, булгур, макароны из цельной пшеницы), продукты содержащие жиры (семга, форель, орехи, сметана, шоколад, халва), альтернатива сладкому (инжир, цукаты, изюм, пастила, финики).

В качестве пищевых добавок применять витамины, на постоянной основе принимать Omega-3/ витамин С, коллаген. По рекомендации врача: применение пищевой добавки магний В<sub>6</sub>.

- Точечный массаж – стимулирует нервную систему, повышает защитную силу организма. Производится рефлексотерапевтом. Чистое эфирное масло смешивается с 1–2 каплями транспортного масла (жожоба, авокадо, косточковое, ростков пшеницы) и наносится на рефлексогенные точки. Пропорция эфирного масла к транспортному, соответственно, 3:1.

- 4. Фитооздоровление: Чай либо отвары с добавлением трав мелиссы, ромашки, тмина, шалфея – для улучшения ЖКТ. Успокаивающие чай – зверобой, земляника, душица, синеголовник, тимьян, чистец. Клюквенный морс, напиток из имбиря с лимоном, сбитень.

- Аромаоздоровление:

- Перед сеансом следует провести проверку на индивидуальную переносимость и наличие аллергии (самый быстрый способ, кожная проба

– капнуть и растереть каплю масла). Необходимо проветрить комнату, во время сеанса окна должны быть закрыты. Соблюдать дозировку 3-5 капель на 2 столовые ложки воды. Следует начинать постепенно с 1 капли и увеличивать дозу по мере необходимости. Растворенное масло помещается на второй уровень аромалампы, первый предназначен для свечки-таблетки. Максимальное время сеанса 40 минут. По завершению следует протереть второй уровень аромалампы бумажным полотенцем и промыть. Список рекомендуемых масел для проведения аромаоздоровления:

- Гвоздичное дерево (сизигум ароматный) – снимает усталость, стимулирует нервную систему;
- Грейфрут – хорошо дезинфицирует воздух в помещениях, улучшает работу органов пищеварения;
- Иланг-иланг – снимает общую усталость (сексуальную, физическую, умственную, психическую), существенно уменьшает сильные изматывающие боли и предсмертные страдания, положительно влияет на работу сердца при тахикардии;
- Лаванда гибридная (лавандин) – способствует здоровому и восстанавливающему сну, борется с ночными пробуждениями, очень эффективно против мышечных контрактур и спазмов, является хорошим обезболивающим (при головной боли или мигрени);
- Мандарин – обеспечивает здоровый и восстанавливающий сон, снимает раздражительность и устраняет чувство тревоги, оказывает успокаивающее и расслабляющее действие;
- Сладкий апельсин – успокаивает и помогает уснуть, дезинфицирует окружающий воздух, убивая микробов [21]

## 2. Психофизическое оздоровление:

- Плана восстановления эмоционального состояния.

1. Психофизиологический тренинг «Управление страхом» укрепляет психическое здоровье путем самопознания проработки чувства агрессии [15].

2. Релаксация – выравнивание внутреннего состояния (медитация перед сном приложение Ментальный наставник).

## 5.Музыкотерапия

Таблица 10 – Воздействие музыки на человека. [64]

Воздействие на организм	Музыкальные произведения
1. Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к природе	Бах «Кантата № 2»; Бетховен «Лунная соната»; Прокофьев «Соната ре-минор»; Франк «Симфония ре-минор»; Григ «Утро»
2. Уменьшение чувства тревоги, неуверенности	Шопен «Мазурка», прелюдии; Штраус, вальсы; Рубинштейн, мелодии
3. Общее успокоение, умиротворение и согласие с жизнью	Бетховен «Шестая симфония» ч. 2; Брамс «Колыбельная»; Шуберт «Аве Мария»; Шопен ноктюрн «Соль-Минор»; Чайковский «Времена года»
4. Уменьшение головной боли, связанной с эмоциональным перенапряжением	Бетховен «Фиделио»; Моцарт «Дон Жуан»; Лист «Венгерская рапсодия» № 1; Хачатурян сюита «Маскарад»; Гершвин «Американец в Париже»; Мендельсон «Весенняя песня»

Так как тьюторант не легко переносит изменения в стиле жизни, то они происходят постепенно, мелкими шагами и через искусственно создаваемые трудности [15], тьюторант доверяет своей логике и жизненному инстинкту [15]. Поэтому тьюторское сопровождение потребует такта и терпения от тьютора на основе доверия себе и тьютору.

- Беседа по теме «Как быть услышанным и получить признание?»;
- Упражнения, тесты и тренинги;
- Рефлексия;
- Упражнение «Благодарность»

Упражнение «Мир музыки»

Цель. Развитие чувствительности к миру: научиться поддерживать контакт со звучащей музыкой. Процедура. Прослушать отрывок из

музыкального произведения. А так же направленное на релаксацию тьютора.

Инструкция: 1) попробуйте узнать вступление определенного музыкального инструмента; 2) обратите внимание на ритм; 3) обратите внимание на тембр музыки; 4) расскажите о чувствах композитора.

#### Упражнение «Мир образов»

Цель. Развитие чувствительности к миру: научиться чувствовать голограмму пространства. Процедура. Поэкспериментируйте с картиной. Инструкция: 1) отметьте, что находится на переднем плане, что – на втором, что – вдали; 2) рассмотрите пустоты между контурами основных объектов; 3) рассмотрите цветовую гамму; 4) проследите игру света и тени; 5) только после этого посмотрите, что изображено – сцена, портрет, пейзаж.

#### Упражнение «Мир интонаций»

Цель. Научиться «понимать» состояние человека по интонации и тембру его голоса. Процедура. Обратите внимание на чей-нибудь голос (подберите отрывки из фильмов). Инструкция: проанализируйте, как звучит этот голос (например, монотонно; на высоких тонах; резко; скрипуче; мелодично; слишком тихо; речь течет свободно или в ней есть паузы, колебания, остановки и т.д.)? Вариант 1. Опишите свою эмоциональную реакцию на определенные качества этого голоса (раздражает ли вас то, что он слишком тихий; или наоборот, он очень громкий, и т.д.). Опишите эмоциональное состояние говорящего (соответствует ли тон речи содержанию разговора). Вариант 2. Поэкспериментируйте со своим собственным голосом. Прослушайте свой голос в аудиозаписи.

В ходе диагностики было выявлено, что тьюторант склонен к диалогу, но способы его взаимодействия очень ограничены. В соответствии с запросом тьютора, для осознания и развития внутренних лидерских качеств и чувств использовалось упражнение «Я – ЛИДЕР».

Время проведения: 15 минут.

Инструкция: Пара участников, которым необходимо проиграть две роли, лидера – на основании своих чувств и желаний и ведомого. По истечению времени участники меняются ролями.

Рефлексия: Тьютор задает вопросы, что больше понравилось – быть лидером или участником? Какие чувства испытывали, когда шли за лидером? Что было приоритетным, когда Вы были лидером? Как Вы чувствовали себя в роли лидера и участника?

Таблица 11 –упражнения для корректировки языков взаимодействия.

Языки взаимодействия		Упражнения на взаимодействия	
Виды	Пояснения и мотивы	Название и Инструкция	Рефлексия
Язык любви «Прикосновения»	Мотив: «Я формирую», т.е. изучаю, изменяю, создаю форму. Прикосновения могут быть: 1. изучающие, привлекающие внимание прикосновения, 2. приятельские, располагающие, интимные и сексуальные(поцелуи, поглаживания), 3. подбадривающие и одобряющие прикосновения (рукопожатие, похлопывания), 4. сердечные объятия, 5. «деловые» (игра, поддержание под руку, массаж), 6. партнерские прикосновения, 7. танец	<i>Прикосновение</i> 1.Закройте глаза, молча двигайтесь в свободном порядке «Броуновские движения» 2.С закрытыми глазами продолжайте двигаться, стараясь достичь минимального числа взаимодействий 3.Старайтесь достичь максимального числа взаимодействий 4.Двигайтесь так. Как Вам комфортно	1.Как вы чувствуете себя с закрытыми глазами? Интерпретация: диагностика уровня доверия к окружающим, к миру. 2. В какой ситуации Вы чувствуете себя комфортно? Определение степени своей активности при взаимодействии (стремительно активно, избегаете активно, пассивно в целом, активно сами стремитесь к взаимодействию, но избегаете, когда другие хотят к вам прикоснуться). Интерпретация: данный анализ позволяет понять стиль отношений: (активный-доминирующий, пассивный - избегающий). 3. Выбираете ли Вы язык общения «Прикосновения» для расширения своего поведенческого репертуара?
«Эмоциональное выражение чувств»	Мотив: «Я чувствую». Эмоции обеспечивают непосредственное переживание	<i>Отражение</i> Группа из 3-х человек 1 человек – выражает эмоции,	Кто из группы понял Вас лучше всего? Интерпретация: чтобы понять человека, нужно

	<p>явлений, ситуаций и обусловлены тем, насколько удовлетворяются различные потребности человека. Поэтому человек в разных случаях выбирает свое поведение, которое помогает усилить, повторить радость, интерес, восхищение, или же такое, которое помогает ослабить и предотвратить чувства страха, огорчения, гнева</p>	<p>2 человек – их отражает, полностью копируя 1-го, 3 человек – наблюдает по 3 минуты на человека. Смена ролей. Необходимо, выразить свои эмоции, которые Вы испытали в упражнении «Прикосновение»</p>	<p>встать на его место. Вопросы к участникам: Какое чувство было (выраженно, воспринято, оценено?). Выбираете ли Вы этот язык для расширения своего поведенческого репертуар?</p>
<p>«Слова поощрения»</p>	<p>Мотив: «Я оцениваю». Среди диалектов основными являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. чтение прописных истин (назидание, нравоучения, призывание к порядку, дисциплине),</li> <li>2. добрые слова, слова-поглаживания,</li> <li>3. похвала, одобрение,</li> <li>4. прощение,</li> <li>5. просьба,</li> <li>6. слова благодарности,</li> <li>7. одобряющие слова (поддержка, вдохновение)</li> </ol> <p>Похвала – оценочное суждение, в котором его сравнивают с другими, причем в его пользу.</p>	<p><i>1. Знаки внимания</i> Написать на листе бумаги те области жизни, которые значимы для Вас. Например: «Получаю ли я те знаки внимания, которые заслуживаю?» Оценить каждый из написанных пунктов знаком «+» или «-», либо «0» Где «+» – вы получаете достаточно знаков внимания, «-» – на ваш взгляд, Вас недооценивают, «0» – вы вообще не получаете знаков внимания. <i>2. Похвала</i> Встаньте в центр круга, образованный парами по упражнению. Каждый участник молча придумывает, что он скажет про того, кто в центре круга (не важно: плохое или хорошее, существенное или нет). Затем, по команде тьютора, все участники одновременно и как можно громче начинают говорить человеку в</p>	<p>Насколько Ваша потребность в знаках внимания удовлетворена? Что Вы имеете в виду, когда говорите, что вам не хватает внимания со стороны окружающих? Чего именно Вам не хватает со стороны внимания окружающих? Чего именно Вам не хватает – одобрения Ваших действий; напоминаний; что Вы лучше многих; положительных оценок?  Слышал ли он других? Слышал ли он себя? Устал ли он от этого занятия?</p>

	<p>Поддержка – основа конструктивного взаимодействия с людьми. При этом важны: 3 момента:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. отсутствие сравнения с кем-либо,</li> <li>2. учитывание ситуации (поддерживается тот, кто нуждается в помощи),</li> <li>3. человек обращается к личности независимо от ее успехов, ошибок, достижений.</li> </ol> <p>Основные требования – увидеть сильные стороны человека.</p>	<p>центре то, что они собирались ему сказать. Его задача – услышать и понять смысл высказываний участников.</p> <p><i>3. Все равно ты молодец, потому что...</i></p> <p>Упражнение выполняется в паре с тьютором. Тьютор должен рассказать о какой-то «своей» проблеме или затруднении. Начиная со слов: «Меня не любят за то, что...». Затем тьюторант начинает со слов «Все равно ты молодец, потому что ...». Затем они меняются ролями</p>	<p>Какие эмоции Вы испытывали, услышав проблему/затруднения напарника по упражнению? Легко ли было найти слова поддержки? Что Вы почувствовали при смене ролей?</p>
«Забота»	<p>Мотив: «Я признаю».</p> <p>Диалекты заботы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. забота о материальных и физических составляющих (питание, здоровье, одежда),</li> <li>2. забота об эмоциональной насыщенности (доставление радости, удовольствия, смеха),</li> <li>3. забота об интеллектуальном развитии (обучение, развитие интересов, профессиональная ориентация),</li> <li>4. забота как поддержка близких доверительных отношений (душевное тепло, забота о душевном равновесии друг друга),</li> </ol>		<p>Как часто вы проявляете заботу? В каких формах вы проявляете заботу? Как думаете, что нужно делать, чтобы получать заботу в ответ?</p>

	<p>5. забота как помощь в адаптации в социуме,</p> <p>6. забота как внимание и помощь в значимых делах (в т.ч. и по хозяйству),</p> <p>7. забота как помощь – поддержка в общественно-полезной деятельности, в творчестве</p>		
«Подарки»	<p>Мотив: «Я организую».</p> <p>Можно выделить в зависимости от цели и области применения, следующие виды подарков</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. для тела,</li> <li>2. для души,</li> <li>3. для ума,</li> <li>4. исполнение «заветного» желания,</li> <li>5. для дела,</li> <li>6. духовные (объединяющие),</li> <li>7. для развития</li> </ol>		<p>Какие эмоции у Вас вызывают подарки?</p> <p>Вам нравится вручать или получать подарки?</p> <p>Считаете ли Вы, подарки проявлением любви?</p>
«Время»	<p>Мотив: «Я объединяюсь».</p> <p>Выражает приоритетность нужд партнера, готовность поставить их выше своих в следующих сферах жизни:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. в ведении дел по хозяйству, оздоровлении,</li> <li>2. в сексуальных отношениях,</li> <li>3. в обучении, хобби, интересах, досуге,</li> <li>4. в необходимости общения,</li> <li>5. в профессиональной деятельности,</li> <li>6. в исполнении функциональных обязанностей,</li> <li>7. в общественной деятельности.</li> </ol>	<p><i>Сиамские близнецы</i></p> <p>Паре связывают стоящие ноги, руками они обнимают друг друга за талию. Становясь «сиамскими близнецами».</p> <p>Задача для них на 15 минут: вместе прогуляться, сесть на стул, напоить друг друга чаем, станцевать с другой парой «близнецов», делать то, что им хочется.</p>	<p>Каковы Ваши ощущения?</p> <p>Какая деятельность преобладала?</p> <p>Кто задавал тон?</p> <p>Почему вы вели себя так, а не иначе?</p> <p>К какому результату Вы пришли?</p>

«Служения »	<p>Мотив: «Мы сотворим».</p> <p>Можно выделить следующие диалекты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. производственный,</li> <li>2. праздники, создание атмосферы,</li> <li>3. развивающие и образовательные программы,</li> <li>4. объединения (клубы, общественные организации),</li> <li>5. коллективное самоуправление,</li> <li>6. согласование целей, ценностей, интересов в системе: человек, коллектив, общество, человечество,</li> <li>7. стратегическое планирование.</li> </ol>	<p>Задание</p> <p>1 этап: заполните соответствующие строки в левой части схемы «Языки любви в модели родительских и партнерских отношений».</p> <p>Напишите в соответствующих местах, что доставляло вам радость в отношениях с отцом (если его не было, то с отчимом, дедом или другим авторитетным для вас мужчиной, который оказал сильное влияние на вашу жизнь), матью (соответственно мачехой, бабушкой, тетей и т.д.), братом и (или) сестрой. Что из того, что делали для вас ваши близкие, позволяло вам чувствовать себя любимыми?</p> <p>2 этап: Часто бывает сложно определить язык любви, когда в отношениях появляется напряжение, то и дело возникают конфликты, и кажется, что любовь прошла. В таком случае попробуйте мысленно вернуться в ту пору, когда вы были влюблены.</p> <p>Вспомните: что привлекало вас в вашем спутнике? Почему вам хотелось быть именно с ним или с ней? Задайте себе следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• О чем Вы чаще всего просите супруга?</li> <li>• Что причиняет Вам боль?</li> <li>• Как Вы сами выражаете любовь?</li> </ul> <p>Заполните верхнюю часть правой схемы «Языки любви в модели родительских и партнерских отношений»:• Как бы Вы представили</p>	<p>Что Вы почувствовали, что поняли?</p> <p>Кто Вам помог из членов группы?</p> <p>Поблагодарите его, используя любой язык любви.</p>
----------------	--	--	---

		<p>себе идеального партнера?          Что он мог бы сделать, чтобы Вы чувствовали себя любимой (любимым)?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Эти же вопросы можно рассмотреть с точки зрения партнера. Или спросите об этом у него: «Что бы ты хотел (хотела), чтобы я сделал (сделала) для тебя?» Заполните нижнюю часть правой схемы «Языки любви в модели родительских и партнерских отношений».</li> </ul> <p>3 этап: обсудите свои схемы с партнером, выяснив, в чем для каждого из вас заключается понятие «любовь» и какими языками любви вы при этом пользуетесь и как вы их проявляете в совместной жизни. Например, если ваш язык – забота, а партнера – прикосновения, вы можете объяснить своему спутнику: «Когда ты помогаешь мне в уборке квартиры, я чувствую то же, что и ты, когда я к тебе прикасаюсь».</p> <p>4 этап: Изучите языки любви друг друга более подробно и используйте их в своих отношениях постоянно.</p>	
--	--	---	--

Четвертая стадия «Результат» (осознание конкретного желаемого результата). Третий этап с января по июнь 2021 года – реализационный, происходит поэтапное выполнение тьютором индивидуальных оздоровительных и развивающих программ, корректировка программ (при необходимости). Для достижения желаемой цели «Я – реальное» и «Я – идеальное» были внесены изменения в распорядок дня тьютора.

«Экологическая проверка» (анализ соответствия конкретного желаемого результата целям актуальной деятельности и сложившейся системе отношений) проводится при обсуждении каждого пункта плана. Произойдет смена жизненных установок, улучшится физическое и психологическое состояние, скорректируется стиль взаимодействия с людьми, что поможет в реализации достижения желаемой цели тьютором.

В ходе выполнения программы тьюторского сопровождения развития субъектности тьюторната с запросом: «хочу получить признания, но не знаю как», была проведена перестройка ценностей тьюторанта, на основе чего произошли и изменения в распределении времени тьюторанта по сферам его жизнедеятельности. Изменения представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Баланс распределения времени в различных сферах в жизни человека.

Сферы деятельности	Количество времени (мин., часы) в сутки
Размышления о будущем	10 мин
Планирование деятельности	30 мин
Общественные обязанности	30 мин
Карьера/работа/учеба	9 ч
Общение с коллегами	30 мин
Общение с друзьями	30 мин
Общение с детьми	-
Общение с родными	30 мин
Общение с супругом (партнером) в целом	1 ч
В том числе:	
О детях	-
О бытовых проблемах	10 мин
О родственниках	10 мин
О работе	10 мин
О друзьях	10 мин
О личных переживаниях, сомнениях, интересах, мечтах	10 мин
Выполнение домашних обязанностей	1 ч
Саморазвитие	30 мин
Отдых	40 мин
Секс	20 мин
Здоровье	1 ч

Четвёртый этап сопровождения (с сентября 2021 по январь 2022) оценка полученных результатов сопровождения, соотношение их с целью.

Для оценки тьюторского сопровождения проведена повторная технология личностного развития «Психология образа», позволяющая исследовать «Я-концепцию» и выявить смысл жизни как факторы субъектности [15].

Это соответствует этапу аналитической оценки в модели тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа.

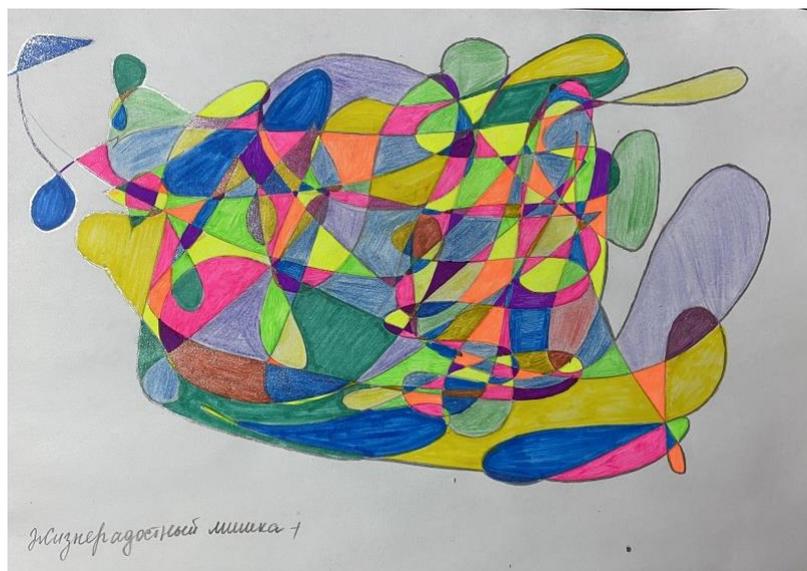


Рисунок 4. «Жизнерадостный мишка».

Анализ рисунка на основе методики «фрактального рис» [15].

Рисунок содержит достаточное количество овальных форм, что указывает на страх перед конфликтами, нежелание спорить с кем-либо. Наличие треугольных форм характеризует тьюторанта как человека целеустремленного, который ставит перед собой цели, добиваются их любыми усилиями. Рисунок большой обозначает высокую самооценку. По расположению находится в центре, чуть смещен на верх что трактуется как, чувствующую себя безопасно и вполне благополучно личность и высокий уровень стремлений и активную фантазийную жизнь, на чрезвычайный оптимизм, который часто не оправдан. Так же это может говорить о том, что присущи черты гордости, тщеславия, высокомерия. Большое количество мелких ячеек указывает на стремление к детализации. Цветовая гамма: оттенки желтого указывают о состоянии спокойствия и о комфорте, фиолетовый цвет обозначает развитость воображения, фантазии, синий

говорит о пребывании в размышлении над тем, каким образом решить проблему из прошлого, чтобы не волноваться о ней в настоящем-будущем, оттенки зеленого свидетельствуют о самодостаточности, независимости, желании самоутвердиться. Мягкие изгибы, округлые линии чаще изображения с такими элементами рисуют женщины. Они указывают на гибкость человека в принятии различных решений. Собственное название рисунка «Жизнерадостный мишка» испытуемому понравилось, указывает на позитивный эмоциональный фон. Это свидетельствует об эффективности программы тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа как средства по коррекции языка взаимодействия.

Сказка: Жизнерадостный мишка.

Я, жизнерадостный мишка, я не всегда был таким ярким, чаще я был тусклым и серым, ну в мою жизнь пришла осознанность многих моментов жизни и я понял(а), что для меня лучше быть таким.

Каждый мой цвет, означает особое событие в жизни, которое принесло мне положительные эмоции, за последние пол года в моей жизни многое поменялось по отношению к людям и ситуация.

Я мечтаю, чтобы как можно больше я мог(ла) делиться своей жизнерадостностью, чтобы рядом были люди которые действительно это ценят. Я мечтаю наладить контакт с миром, и чувствовать что я нужен(а). – это мечта– интерпретация тьютора.

Я боюсь того что могу не выдержать натиска того негатива что имеется рядом со мной. Боюсь быть грубым(ой), и мне не нравится то что я не умею искренне дарить миру те эмоции что во мне сидят. – **Страх, тема сопротивления сохраняется, напряженность сохраняется** – интерпретация тьютора

Моя сила в том что,( я ответственная) я стараюсь изо всех сил не опускаю руки сильный (ая) духом, не смотря на всю тьму вокруг меня, я

выношу уроки и делаю выводы из всего что происходит, я принимаю все что сейчас дается мне с благодарностью.

**Слово «все» – крайне определенное, нет конкретики – интерпретация тьютора.**

Моя **сила** в том, что я сама отвечаю за свою жизнь.

Смысл жизни – в том чтобы получить признания благодаря тому, что сама отвечаю за жизнь.

Для выявления изменений в жизни тьюторната Проведен контрольный этап первого блока методики «Иерархия приоритетов личного развития: моделирование и эффективное планирование жизни» – «Хочу»..

– Я хочу через 28 лет, когда мне будет 54. Я хочу быть абсолютно счастливым человеком, жить в собственном доме с личной парковкой, баней, садом и террасой. Помогать маме. Делать своих близких счастливыми. Иметь хорошее здоровье и крепкое тело. Я хочу иметь любимое дело (в идеале бизнес, возможно семейный).

– Я хочу через 7 лет, когда мне будет 33. Я хочу иметь свое прибыльное дело. Посетить 4 страны (Белоруссию, Германию, Чехию, Америку). Заниматься инвестициями. Быть известной личностью в своих кругах.

– Я хочу через 4 года, когда мне будет 30. Я хочу иметь достойную зарплату и высокую ценность себя как сотрудника. Я хочу иметь личный автомобиль. Ездить отдыхать за границу, а также путешествовать, знакомиться и открывать для себя красивые места в России. Помогать какому-либо фонду (склоняюсь к домам престарелых, либо животным)

– Я хочу через 2 года и 6 месяцев, когда мне будет 28. Жить в собственной квартире, с ремонтом моей мечты. Растить и развиваться в рабочей сфере. Иметь рядом верных и преданных друзей. Перевезти маму в

Россию, поближе к себе. Уделять время семье и позволять себе находить для себя уединение.

– Я хочу каждый год. Я хочу видиться с близкими и родными, живущими в другой стране. Я открывать для себя что-то новое. Заводить новые знакомства. Не изменять стилю жизни (в плане питания и физической активности). Хочу становиться лучше.

– Я хочу каждые 6 месяцев. Я проходить обследования состояния здоровья. Ездить в Казахстан. Обновлять предметы гардероба.

– Я хочу каждый месяц. Я иметь налаженный режим сна. Выделять время на посещение кинотеатров, кафе, концертов, выставок. Финансовой стабильности.

– Я хочу каждый день. Я хочу четко распределять задачи на день. Уделять время на занятия физической активностью. Успевать работать и пробовать различные хобби, которые могут перерасти в собственное дело.

В ходе тьюторского сопровождения произошли изменения в приоритетах жизни тьюторанта, так как составленная программа помогла приобрести свободу и уверенность в себе, на первый план в жизни тьюторанта выходит активная жизненная позиция, следом за ней забота о своем физическом и психологическом здоровье. В тьюторанте преобладает независимость и рационализм, а также смелость, поэтому еще один из приоритетов это материальное обеспечение жизни.

В завершении тьюторского сопровождения было проведено контрольное исследования изменения характеристик субъектности выпускника ВУЗа с использованием комплексной программы диагностики «Гармония», результаты которого отражены в таблице 13.

Таблица 13. Динамика характеристик субъектности выпускника ВУЗа

Компоненты	Констатирующий эксперимент \ стартовая диагностика в б.	Контрольный эксперимент\итоговая диагностика
Утомляемость	17	5

Тревожность	13	8
Агрессивность	12	10
Ригидность	16	11
Фрустрационная напряженность	11	7
Потребностное напряжение	8	6 (снижение объясняется частичной реализацией субъектности)
ЖКТ	13	4
Удовлетворенность костно-мышечной-системой	12	9
Удовлетворённость сердечно-сосудистой системой	6	0

В ходе выполнения программы у тьютора произошла переоценка ценностей, на смену работы над собой, свободы от внутренних противоречий, самостоятельности пришли полнота и эмоциональная насыщенность жизни, здоровье, отсутствие материальных затруднений. Стилль взаимодействия остался без изменений – готовность к диалогу. Тьютор сделал выбор своего пути с четко выраженными жизненными представлениями.



Рисунок 5. Результаты стартовой и итоговой диагностики развития

субъектности выпускника ВУЗа по комплексной программе диагностики «Гармония»

Вывод: благодаря тьюторскому сопровождению развития субъектности тьюторант изменил стиль жизни, смог выйти из состояния сопротивления и научился использовать свой ресурс ответственности для получения признания.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

Тьютор откликнулся на запрос тьюторанта «Как достичь признания» оказав тьюторское сопровождение развития субъектности выпускника ВУЗа. В ходе тьюторского сопровождения были оказаны следующие виды помощи:

1. Переориентирование тьюторируемого из заложника проблемы в со-творца жизни;

2. Эмоциональная поддержка, в личностных особенностях и осознании настроя на изменения;

3. Устремляющая, заключающаяся в развитие причинно-системного мышления тьюторанта, приводящего к устранению новых смыслов и причинно-следственных связей в обстоятельствах его жизни;

4. Объединяющая, возможность взглянуть на проблему с разных точек зрения, проанализировать взаимосвязи между событиями жизни, мотивами, осознать их многоуровневость;

5. Развивающая, в самоактуализации ресурсов тьюторируемым и направление их на самостоятельное решение текущих проблем развития субъектности выпускника ВУЗа и формирование новых стереотипов поведения, соответствующих здоровому образу жизни;

6. Экзистенциальная, решение проблем неуверенного в себе человека и преодоление сложностей в отношениях с «Миром», построение новой иерархии ценностей, осознание метапотребностей приводит к развитию субъектности выпускника ВУЗа.

7. Целеориентирующая, заключающаяся в помощи тьютора тьюторанту в ориентировании его запроса, предлагая максимально возможное число вариантов поведения с учетом особенностей тьюторанта, и помощи в определении различных путей решений.

В ходе диагностики было скорректировано эмоциональное напряжение, а также переход конфликта в источник творчества, посредством формирования у тьюторанта причинно-системного мышления, которое позволило установить взаимосвязь между предметами, явлениями и обстоятельствами субъективной и объективной действительности, также выявить закономерности протекания процессов их взаимодействия и развития. У тьюторанта были трудности с получением признания в обществе сверстников, и налаживанием коммуникаций в общении, также был дисбаланс между физическим и эмоциональным самочувствием. В процессе тьюторского сопровождения была решена проблема «получения признания», благодаря расстановки целей развития смоделированных в нужном направлении для тьюторанта, т.е. субъектность проявилась. Это позволило тьюторанту изменить эмоциональное состояние: выйти из состояния сопротивления, научиться находить общий язык с окружающими, грамотно управлять своим временем, и проявлять заботу по отношению к себе и своему организму. Тьютор помог тьюторанту в разработке индивидуального плана развития субъектности выпускника ВУЗа, помог расширить мотивационную сферу тьюторанта, осознав собственные ресурсы у тьюторанта появился интерес к жизни.. В ходе тьюторского сопровождения удалось обеспечить тьюторанту чувство защищенности, развить доверие и легкость контакта, адаптировать тьюторанта к новой информации и обеспечить обоюдную активность в процессе тьюторского консультирования, это повлияло на осмысление тьюторантом информации, а также к готовности тьюторанта к изменениям.

В ходе тьюторского сопровождения у тьюторанта появилась уверенность в собственных действиях, улучшение эмоциональной и

физической составляющей здоровья. Благодаря этому улучшилось физическое состояние выпускника, снизились жалобы на костно-мышечную систему, улучшились и пришли в норму показатели желудочно-кишечного тракта, состояние сердечно-сосудистой системы и уменьшилась агрессия, тревожность, ригидность и напряжение, снизились показатели фрустрации до нормального состояния, значительно изменилась утомляемость из красной опасной зоны в зеленую, наладились отношения с близкими, появился приоритет времени для себя, появились новые жизненные цели, четко выраженные представления и принятия решения выбора собственного пути.

Заключаящим этапом работы было моделирование тьюторируемым своей программы развития субъектности выпускника ВУЗа, благодаря которой произошли положительные изменения в жизни тьютора, составленная программа применяется по сегодняшний день.

## **Выводы по 2 главе.**

Основной целью экспериментальной работы стала проверка выдвинутой гипотезы исследования.

Тьюторское сопровождение развития субъектности выпускника ВУЗа представляло собой последовательность взаимосвязанных этапов: диагностического, проектировочного, реализационного и аналитического.

Тьюторское **развития субъектности выпускника ВУЗа** осуществлялось с учетом системных свойств выпускника, его индивидуальных потребностей, интересов и склонностей.

**В соответствии с задачами исследования экспериментальной работы на последнем этапе работы было проведено контрольное тестирование, показавшее положительную динамику большей части показателей и улучшение состояния здоровья.**

Реализация модели тьюторского **сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа** с учетом выявленных психолого-педагогических условий обеспечила эффективное и результативное сопровождение выпускника, что выразилось в улучшении показателей утомляемости, тревожности, агрессии, ригидности, ревматоидного фактора, фрустрационной напряженности, потребностного напряжения и эмоционального состояния, удовлетворенности сердечно-сосудистой системой, желудочно-кишечным трактом и костно-мышечной системой, ценностей и представлений, стиля взаимодействия, у тьюторанта произошла переоценка жизненных ценностей и себя, сформировались четко выраженные представления, а так же повышение уровня знаний и умений в оздоровительной деятельности.

Все вышеперечисленное дает нам основание считать, что проблема диссертационного исследования, а именно теоретическое обоснование и практическая разработка психолого-педагогических условий тьюторского

*сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа* решена, гипотеза и теоретические положения исследования подтверждены.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение диссертационного исследования отметим, что полученные данные подтверждают выдвинутую гипотезу. А также остановимся на основных результатах и **выводах** исследования.

1. На основе теоретического анализа было определено ключевое понятие «тьюторское сопровождение развития субъективности выпускника ВУЗа». Под тьюторским сопровождением развития субъективности выпускника ВУЗа мы понимаем, психолого-педагогическую деятельность, основанную на субъект-субъектных отношениях, способствующую расширению адаптационных возможностей личности, направленную на индивидуализацию развития выпускника, заключающуюся умение активно использовать имеющиеся ресурсы для достижения поставленных выпускником целей.

2. Разработана структурная модель «Тьюторское сопровождение развития субъективности выпускника ВУЗа», которая включает в себя четыре блока: структурный, диагностический, развивающий и результативный.

3. Выявлены психолого-педагогические условия, определяющие развитие субъективности выпускника ВУЗа: создание ситуации доверия между всеми субъектами сопровождения и благоприятного психологического климата; рефлексия психофизического и психоэмоционального состояния, потребностей и представлений о развитии субъективности, ценностей выпускника; прогнозирование и моделирование развития собственной субъективности.

4. Разработана и реализована программа развития субъективности выпускника ВУЗа, состоящая из: составленного режима дня, плана питания, плана тренингов, плана восстановления эмоционального состояния. Развитие субъективности выпускника ВУЗа зависит от актуального уровня развития компонентов психологической готовности (психофизического, психоэмоционального, когнитивного, ценностно-мотивационного) и

активности выпускника как субъекта развивающей деятельности, который в процессе прохождения программы учится рефлексировать, выстраивать конструктивные отношения с другими субъектами жизни, прогнозировать и моделировать здоровый образ жизни.

5. Проведен качественный анализ результативности программы тьюторского сопровождения развития субъектности выпускника ВУЗа, который показал изменения актуального уровня показателей развития субъектности тьюторанта (возрастает уровень удовлетворенности самочувствием костно-мышечной и сердечно-сосудистой, ЖКТ; повышаются уровень уравновешенности, фрустрационной толерантности, работоспособности и гибкости в изменениях; повышается уровень сформированности представлений о том как какой ресурс использовать для достижения признания; начинают преобладать ценности-средства – независимость, умение принимать и взвешивать решения, отстаивать свои взгляды, отношение к здоровью и полноте и эмоционально насыщенной жизни – нужно ценности описывать как тесте, снижается уровень агрессивности.

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать следующее заключение, выдвинутая гипотеза подтверждена, поставленные задачи решены, цель исследования достигнута.

### Список использованных источников

1. Абульханова, К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
2. Абульханова, К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды / К.А. Абульханова. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 1999. – 224 с.
3. Абульханова-Славская К.А. Субъект и субъектность: проблема определения качества // Развитие психологии в системе комплексного человекознания / Отв. ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова. Ч. 1. М.: Институт психологии РАН, 2012. – С. 49-62
4. Акмеологический словарь / под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2004. – 161 с.
5. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. Т. 1. / Б.Г. Ананьев. – М., 1980. – 350 с.
6. Бабанский, Ю.К. Избранные педагогические труды / Ю.К. Бабанский. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.
7. Барчукова, Г. В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
8. Безрукова В.С. Проективная педагогика: учебник для индустриально-педагог. техникумов и для студентов инженерно-педагогических специальностей. – Екатеринбург: Педагогика, 1999 – 329 с.
9. Бернс, Р. Что такое «Я-концепсия» [Электронный ресурс] / Р. Бернс. – Режим доступа: URL: <http://daz.su/nash-otvet/bez-kategorii/11/index.aspx>.
10. Богданов, Е.Н. Словарь-справочник современного общего образования: Акмеологические, валеологические и экологические тайны / Е.Н. Богданов, З.И. Тюмасева, Н.П. Щербак. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
11. Бодалёв, А.А. Психология о личности / А.А. Бодалёв. – М., 2003. – 300 с.
12. Брушлинский, А.В. Психология субъекта / А.В. Брушлинский. – СПб.: Алетейя, 2003. – 272 с.
13. Брушлинский, А.В. Субъект: мышление, учение, воображение / А.В. Брушлинский // Избранные психологические труды. – М.; Воронеж, 1996. – 387 с.
14. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальностям "Адаптивная физическая культура" и " Физическая культура" / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - Москва: Флинта, 2003. - 144 с. [Электронный ресурс] <https://search.rsl.ru/ru/record/02000012540>
15. Валеева, Г.В. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. – 265 с.

16.Валеева, Г.В. Психологическая готовности будущих учителей к оздоровительной деятельности: монография / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро», 2014. – 140 с.

17.Валеева, Г.В. Гармонизация детско-родительских отношений: учеб. - практ. пособие по психологии здоровья / Г.В. Валеева. – Челябинск.: «ЧГПУ», 2015. – 233с.

18.Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Академия, 2001. – 352 с. Режим доступа: <http://www.syntone.ru/files/uploads/books/vasileva1.zip>

19.Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Смысл; Эксмо, 2003. – 1136 с.

20.Горшков М.К. Российское общество и вызовы времени. Книга первая / под ред. М.К. Горшкова, В.В. Петухова; Институт социологии РАН. – М.: Издательство «Весь Мир», 2015. – 336 с.. С. URL: <http://wciom.ru/database/>

21.Даниэль Фести ; [пер. с фр. Д.В. Бондаревского, Т.Л. Черноситовой].– М.: «Э», 2017.– 544 с.

22.Долгова, Л. М. Тьюторство в аспекте результативности образования /Л.М.Долгова // Тьюторство: идеология, проекты, образовательная практика, [Электронный ресурс]- Режим доступа: <http://thetutor.ru/pro/articles/02.html>.

23.Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. проф. Г.С.Никифорова – СПб.: Речь, 2011. – 950с.

24.Дзейтова, М.Х. «Психология личности» / Курс лекций по дисциплине «Психология» / М.Х. Дзейтова: – Магас.: Изд-во ИнГГУ 2019.– 48 с.

25.Жукова, Н.В. Единство антиципации и рефлексии как психологический механизм регуляции мышления студента в контекстном обучении / Н.В. Жукова. – Екатеринбург, 2009. – 100 с.

26.Журавлев, Д.В. Психическое здоровье во многом определяет физическое / Д.В. Журавлев // Народное образование. – 2002. – № 8. – С. 42–44.

27.Зимняя, И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов / И.А. Зимняя. – М.: Логос, 2004. – 384 с.; Режим доступа: <http://www.syntone.ru/files/uploads/books/zimnja.zip>

28.Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.:Питер, 2005. – 412 с. Режим доступа:<http://www.e-reading.org.ua/download.php?book=107674>

29.Ковалева, Т. М., Профессия «тьютор» / Т.М. Ковалева, Е.И. Кобыща, С. Ю. Попова (Смолик), А. А. Теров, М.Ю. Чередилина. – М. – Тверь: «СФК-офис», 2012. – 246 с.

30.Козырев, А.П. Об одном антропологическом аспекте философии С.Н. Булгакова / статья. – Пермь.: Вестник Пермского университета, выпуск 4 (12) – 2012. – С. 9 – 14.

31. Лекторский, В.А. Субъективная реальность как социально-культурная конструкция [Текст]: В.А. Лекторский // «Знание в структурах социальности». – Екатеринбург, 2003. – С. 90–95.

32. Леонова, Е.В. Становление субъектности в нормативных возрастных и образовательных кризисах: автореф. дис. канд. пед. наук: 19.00.07 / Леонова Елена Васильевна. – Москва, 2016. – 46 с.

33. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность [Электронный ресурс] / А.Н. Леонтьев. – 1983. – Режим доступа: [http://www.koob.pro/leontjev\\_a\\_n/](http://www.koob.pro/leontjev_a_n/).

34. Лингарт, Й. Процесс и структура человеческого учения / Й. Лингарт. – М.: Прогресс, 1970. – 686 с.

35. Линде, Н.Д. Гнев, подавленный и его коррекция в эмоционально образной терапии / Н.Д. Линде // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 160–174.

36. Ломов, Б.Ф. О системном подходе в психологии [Электронный ресурс] / Б.Ф. Ломов // «Вопросы психологии». – 1975. – № 2. – Режим доступа: <http://www.koob.pro/lomovb/f/>.

37. Ольшанская, С. А. Особенности формирования субъектной позиции спортсменов в юношеском возрасте / Физическая культура, спорт - наука и практика. №1– 2009. С. 21– 26.

38. Осницкий, А.К. Регуляторный опыт – основа субъектной активности человека / статья – Обнинск, 2008. – С. 17–34.

39. Осницкий А.К. Регуляция деятельности и направленность личности [Текст]: А. К. Осницкий; Московский экономико-лингвистический ин-т. – Москва: Московский экономико-лингвистический ин-т, 2007. – 231 с.

40. Платонов, К.К. Краткий словарь системы психологических понятий / К.К. Платонов. – М., 1984. – 460 с.

41. Поляков, В.А. Психосистемология: Интегрально-системная, кардинальная психология / В.А. Поляков, И.Ю. Полякова, О.И. Панова, А.Ю. Меньшова. – Мн.: ВЭВЭР, 2003 – 352 с.

42. Поляков, В.А. Психосистемное консультирование / В.А. Поляков, И.Ю. Полякова, О.И. Панова, А.Ю. Меньшова. – М.: 2006. – 160 с.

43. Пикина, А.Л. Организация тьюторского сопровождения одаренного ребенка в дополнительном образовании / статья. – Ярославль.: Ярославский педагогический вестник том II (Психолого-педагогические науки) № 2 – 2012.

44. Петровский, А.В. Личность в психологии с позиций системного подхода [Электронный ресурс] / А.В. Петровский. – Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/issues/1981/811/811057.htm>

45. Петровский, А.В. Основы теоретической психологии / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: ИНФА-М, 1998. – 528 с.

46. Развитие психологии в системе комплексного человекознания. Часть 1. / Отв. ред. А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова. – М.: Изд-во «Институт

психологии РАН», 2012. – 828 с. Режим доступа: [http://www.ipras.ru/engine/documents/full\\_vol1\\_upd7.pdf](http://www.ipras.ru/engine/documents/full_vol1_upd7.pdf)

47.Регуш, Л.А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста) / Л.А. Регуш. – СПб.: Речь, 2006. – 320 с.

48.Роккич, М. Методика «ценностные ориентации» [Электронный ресурс] / Роккич М. – Режим доступа: <http://psychological.ucoz.ua/publ/54-1-0-81>.

49.Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002. – 720 С.

50. Рубинштейн, С.Л. Психология Шпрангера как наука о духе [Электронный ресурс] / С.Л. Рубинштейн. – 2005. – Режим доступа: [http://sbiblio.com/biblio/archive/rubinshyeyn\\_psihologija/](http://sbiblio.com/biblio/archive/rubinshyeyn_psihologija/).

51.Рябикина, З.Н. Перспективы исследований личности с теоретико-методологических позиций психологии субъекта// Психология жизни. – 2013. – № 3. – с. 6 – 19

52.Семенов, И.Н. Психология рефлексии в организации творческого процесса мышления: дис. д-ра психол. наук: 19.00.13 / Семенов Игорь Никитович. – 1989.

53.Сергиенко Е.А. Проблема соотношения понятий субъекта и личности// Психологический журнал. – 2013. том 34, № 2. – с. 5–16

54.Слободчиков В.И., Лекторский В.А. «Теория познания», «Субъект», «Объект» и др. / В.А. Лекторский // «Новая философская энциклопедия»: в 4 т. Т. 1–4. – М., 2000–2001.

55.Слободчиков, В.И. Психология человека / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – Москва: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.

56.Словарь психолога-практика. 2-е изд. / сост. С.Ю. Головнин. – Мн.: Харвест, 2005. – 976 с.

57.Словарь студопедия [электронный ресурс] точка доступа [https://studopedia.ru/19\\_38686\\_ponyatiya-chelovek-individ-lichnost-sub-ekt-individualnost.html](https://studopedia.ru/19_38686_ponyatiya-chelovek-individ-lichnost-sub-ekt-individualnost.html)

58.Солдатова, Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: монография / Е.Л. Солдатова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2007. – 267 с. Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/017/73017/files/psyrazv17.pdf>

59.Справочник автор24 [электронный ресурс] точка доступа [https://spravochnick.ru/psihologiya/eksperimentalnyy\\_metod\\_issledovaniya\\_v\\_psihologii/](https://spravochnick.ru/psihologiya/eksperimentalnyy_metod_issledovaniya_v_psihologii/) )

60.Столяренко, Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 672 с.

61.Тихонова Н.Е. Удовлетворенность россиян жизнью: динамика и факторы// Общественные науки и современность. – 2015. – № 3. – С.19-33

62.Третьяков, П.И. Регион: Управление образованием по результатам. Теория и практика / под ред. П.И. Третьякова.- М.: Новая школа. – 2001. – 253 с.

63.Тюмасева З.И., Богданов Е.Н. Системное образование и образовательные системы: монография. – Калуга: КГПУ им К.Э.Циолковского, 2003. – 312 с.

64.Тюмасева, З.И. Системы и средства оздоровления (в рамках профессиональной подготовки магистрантов-тьюторов по здоровьесбережению): учеб. пособие / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Б.А. Артеменко. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.- пед. ун-та, 2018. – 144 с.

65.Тюмасева, З.И. Эколого-валеологическая подготовка к оздоровительной деятельности: учебно-практическая работа для подготовки бакалавров по направлению 050100 «Педагогическое образование»: З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.С. Гладкая. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро», 2013. – 194 с.

66.Узнадзе, Д.Н. Психология установки / Д.Н. Узнадзе. – СПб.: Питер, 2001. – 416 с.

67.Шадриков В. Д. Мир внутренней жизни человека : В.Д. Шадриков. – Москва: Университетская книга; Логос, 2006. – 392 с.

68.Шевардин, Н.И. Основы психологической диагностики: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Н.И. Шевардин. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 336 с.

69.Штофф, В.А. Проблема методики научного познания / В.А. Штофф. – М.: Высш. шк., 1979. – 269 с.

70.Шустова, И. Ю. Становление субъектности современного школьника: И. Ю. Шустова /Отечественная и зарубежная педагогика. – 2019. Т. 2, № 1 (58). С. 76–86.

71.Ядов, В.А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности / В.А. Ядов // Методологические проблемы социальной психологии. – М.: Наука, 1975. – С. 89–105.

72.Яковлев, Е.В., Яковлева, Н.О. Педагогическое исследование: содержание и представление результатов: монография / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева. – Челябинск.: РБИУ, 2010. – 317 с.

73.Lazarus, R.S. Stress, appraisal and coping / R.S. Lazarus & S. Folk-man. – New York, Springer, 1984.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложения 1

Технология личностного развития «Психология образа» технология фрактального рисунка.

Для этого необходимо следующее оборудование:

- набор цветных карандашей, фломастеров и ручек как можно большего количества цветовых оттенков;
- лист бумаги формата А4;
- шариковая ручка черного или темно-синего цвета, карандаш либо в крайнем случае – черный тонкий фломастер.

Методика рисования. Лист расположить перед собой. Стержень ручки устанавливаем в любой точке листа. Закрыв глаза, рисуем непрерывную линию, стараясь заполнить как можно большую часть листа, в течение 60 секунд. Линия должна быть четкая и хорошо прочерченная.

Инструкция. Рисуем спокойно, с большим количеством пересечений по горизонтали, вертикали и диагонали, выполняя круговые, овальные и любые другие геометрические фигуры. Закрашивая тестовый рисунок, карандаши (из общего набора) надо брать только с закрытыми глазами.

Рассмотрите свой рисунок и найдите в нем некий образ, назовите свой рисунок, затем обменяйтесь рисунками с тем, кто также назвал свой рисунок, и назовите его рисунок. Когда обмен рисунками будет закончен, поставьте «+» тем названиям, которые вам понравились, и «-» тем названиям, которые не понравились. Сосчитайте количество плюсов и минусов.

### Приложения 2

«Иерархия приоритетов личного развития: моделирование и эффективное планирование жизни».

Стратегическое планирование

«Я хочу через 28 лет...»

Медитация: сядьте удобно, уберите все, что вам мешает. Сделайте глубокий вдох, чтобы лопатки сошлись на позвоночнике, и выдох. И снова глубокий вдох, подумайте с любовью о тех, кого вы любите и кто любит вас и выдохните эту любовь в окружающий мир. И теперь, продолжая вдыхать и выдыхать любовь, которой вы заполнили этот мир, подумайте, почувствуйте, представьте, чего бы вам хотелось на самом деле через 28 (7 лет), n-количество лет, до следующего возрастного кризиса и/или ожидаемого судьбоносного события в жизни (последовательность слов зависит от ведущих каналов восприятия участников), когда вам будет (указать конкретный возраст). Ваше истинное желание, поднимаясь из глубин бессознательного, вызывает только приятные ощущения в вашем теле, постепенно осознавая, встает перед вашим мысленным взором, окрашиваясь в приятные для вас цвета. Когда вы будете готовы, просто от-кройте глаза и продолжите фразу: «я хочу через...:

– 28 лет, когда мне будет...»;

– 7 лет, когда мне будет...»;

– N лет, когда мне будет...».

Тактическое планирование

«Я хочу каждый год...»

Медитация: принять удобное положение сидя, убрать все, что вам мешает. Сделать глубокий вдох так, чтобы лопатки сошлись на позвоночнике, и выдох. И снова глубокий вдох, подумать с любовью о тех, кого любите вы и кто любит вас, и выдохните эту любовь в окружающий мир. И теперь, продолжая вдыхать и выдыхать любовь, которой вы заполнили этот мир, подумайте, почувствуйте, представьте (последовательность слов зависит от ведущих каналов восприятия участников), чего бы вам хотелось на самом деле каждый год, и в этом году и в следующем (перечислить конкретные года). Чего бы вам хотелось на самом деле каждые полгода, весной, осенью, летом, зимой? Чего бы вам хотелось на самом деле каждый месяц (перечислить конкретные месяцы от исходного на

момент тренинга)? Чего бы вам хотелось на самом деле каждую неделю? Чего бы вам хотелось на самом деле каждый день...? Ваше истинное желание, поднимаясь из глубин бессознательного, вызывает только приятные ощущения в вашем теле, постепенно осознавая, встает перед вашим мысленным взором, окрашиваясь в приятные для вас цвета. Когда вы будете готовы, просто откройте глаза и продолжите фразу:

- «Я хочу каждый год...»;
- «Я хочу каждые полгода...»;
- «Я хочу каждый месяц...»;
- «Я хочу каждую неделю...»;
- «Я хочу каждый день...».