



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 субъектности спортсмена
средствами настольного тенниса

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

Проверка на объём заимствований:
91,22% авторского текста

Работа *рекомендована* к защите
«13» *02* 2021 г.
Зав. кафедрой БЖ и МБД
ТМ (д.п.н., профессор)
Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил:
студент ЗФ-314-135-2-1 группы
Геч Марина Александровна

Научный руководитель:
кандидат психологических наук
Валеева Галина Валерьевна

Челябинск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ	
ПРОБЛЕМЫ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ	
СУБЪЕКТНОСТИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА СРЕДСТВАМИ	
НАСТОЛЬНОГО	
ТЕННИСА.....	
	14
1.1 Педагогические основы изучения тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса.....	14
1.2 Модель тьюторского сопровождения развития субъектности развития спортсмена средствами настольно тенниса.....	20
1.3 Психолого-педагогические условия тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса.....	39
Выводы по 1 главе.....	43
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ	
МОДЕЛИ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ	
СУБЪЕКТНОСТИ СПОРТСМЕНА СРЕДСТВАМИ НАСТОЛЬНОГО	
ТЕННИСА.....	
	45
2.1. Цели, задачи и организация эмпирического исследования.....	45
2.2. Эмпирическое исследование, направленное на изучение психолого-педагогических условий, определяющих эффективность тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса	46
2.3. Анализ и обобщение результатов экспериментальной работы.....	68
Выводы по 2 главе.....	99
Заключение.....	101
Список использованных источников.....	104

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность и постановка проблемы исследования. 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. В этот возрастной период подросток начинает заниматься настольным теннисом, который развивает субъектность спортсмена через занятия спортом, посредством которого воспитывается характер, дисциплина, упорство и стремление расти и работать над собой. Если спортсмен всесторонне развитая личность, то его потенциал позволяет ему достичь высоких достижений не только в спорте, но и различных сферах жизни. Субъектность спортсмена 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 спортсмена, 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 нераскрытым. 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 спортсмена

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 тьютора 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 спортсмена средствами настольного тенниса .

Источником названной выше проблемы являются следующие противоречия на:

- *социально-психологическом уровне* - между необходимостью 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 спортсмена средствами настольного тенниса».

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

Цель диссертационного исследования – разработать и апробировать модель тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса и эмпирически обосновать психолого-педагогические условия необходимые для реализации модели.

Объект исследования – субъектность спортсмена.

Предмет исследования – процесс тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса.

Гипотеза исследования: предполагается, что тьюторское сопровождение развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса будет эффективным:

1. если оно основано субъект-субъектных отношениях, способствующих расширению адаптационных возможностей личности, направленно на индивидуализацию развития спортсмена, заключающуюся умение активно использовать имеющиеся ресурсы для достижения поставленных спортсменом целей.

2. если создана модель тьюторского сопровождение развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса.

3. если психолого-педагогическими условиями тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса являются: благоприятный психологический климат; рефлексия

ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психофизического и эмоционального состояния; прогнозирование и моделирование тьютором развития своей субъектности, которые реализуются через настольный теннис как оздоровительную технологию

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 спортсмена средствами настольного тенниса.

3. Выявить психолого-педагогические условия тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса.

4. Опытным-экспериментальным путём проверить психолого-педагогические условия, влияющие на эффективность тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса.

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

лично-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 *лично-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 спортсмена средствами настольного тенниса, позволяющей максимально раскрыть способности и личностные качества. Тьюторское сопровождение, как особый тип педагогической деятельности, основывающийся на системном и лично-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 литературы для выявления психолого-педагогических условий тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена, моделирование тьюторского сопровождения

развития субъектности спортсмена, проектирование индивидуальной программы развития субъектности для спортсмена;

– *эмпирические*: наблюдение, анкетирование, опрос, беседа, тестирование с использованием комплексной программы диагностики «Гармония» (монография), Иерархия приоритетов развития баланс распределения времени в различных сферах в жизни человека, технология личностного развития «психология образа» «Я-концепция» как фактор здорового образа жизни» [15].

Экспериментальная база.

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

В исследовании участвовала спортсменка Щ., 25 лет, имеющая высшее педагогическое образование, не замужем, занимается настольным теннисом 18 лет, проживающая в городе Челябинске.

Диссертационное исследование проводилось в несколько этапов в течение 2018-2020 годов.

На первом - подготовительном этапе (2018-2019 г.г.) - проводился анализ научной литературы и нормативной базы, 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 спортсмена.

На втором – экспериментальном этапе работы (2019-2020 г.г.) – апробирована модель тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена.

На третьем – заключительном этапе работы (2020 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 спортсмена средствами настольного тенниса, а именно:

– уточнено понятие «тьюторское сопровождение развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса». Под тьюторским сопровождением развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса мы понимаем, психолого-педагогическую деятельность, основанную на субъект-субъектных отношениях, способствующую расширению адаптационных возможностей личности, направленную на индивидуализацию развития спортсмена, заключающуюся умение активно использовать имеющиеся ресурсы для достижения поставленных спортсменом целей. В качестве средства реализации этой деятельности используется «настольный теннис» как оздоровительная технология;

– выявлены и теоретически обоснованы психолого-педагогические условия тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса: *благоприятный психологический климат; рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психофизического и эмоционального состояния; прогнозирование и моделирование* тьюторантом развития своей субъектности;

– разработана модель тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса.

Практическая значимость исследования определяется: разработкой и внедрением в практику рекомендаций по тьюторскому сопровождению развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса.

Материалы исследования могут быть использованы тьюторами при разработке индивидуальных программ оздоровительной деятельности для спортсменов с целью повышения эффективности своей работы.

Научная обоснованность и достоверность результатов тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса 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:

– XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование», (г. Челябинск, 2019 г.). «Настольный теннис как средство развития субъектности спортсмена».

– XIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование», (г. Челябинск, 2020г). «Тьюторское сопровождение развития субъектности выпускника вуза».

На защиту выносятся следующие положения:

1. Тьюторское сопровождение развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса будет эффективным если оно является психолого-педагогической деятельностью, основанной на субъект-субъектных отношениях, способствующей расширению адаптационных возможностей личности и направленной на индивидуализацию развития спортсмена, заключающуюся умение активно использовать имеющиеся ресурсы для достижения поставленных спортсменом целей. В качестве средства реализации

этой деятельности используется «настольный теннис» как оздоровительная технология.

2. Модель тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса.

3. Эффективность тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса обеспечивается психолого-педагогическими условиями:

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

Структура диссертации. Диссертационное исследование состоит из введения, двух глав, списка использованных источников, включающих 71 наименований. Текст изложен на 109 страницах, иллюстрирован 3 рисунками, 11 таблицами, отражающими основные положения и результаты исследования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ СУБЪЕКТНОСТИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА СРЕДСТВАМИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

1.1 Педагогические основы изучения тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса

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» [30]. 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 экстерииоризации внутренних содержаний [29]. 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» [3,5,12,52].

«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 [56].

«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)[56].

«Индивидуальность» выражается в наличии разного опыта, знаний, мнений, убеждений, в различиях характера и темперамента. Индивидуальность воспринимается как неповторимая личность [23].

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.

Субъектность – умение активно использовать имеющиеся ресурсы для достижения поставленных целей [31].

Под субъектностью понимается «совокупность свойств и качеств личности, которые делают ее субъектом» (инициативу, ответственность, осознанные самостоятельные действия, свою субъектную позицию) [65], «степень соответствия активности, развиваемой человеком в данный момент, и тем видом активности, в которую он вовлечен обстоятельствами своей жизни» [37]. 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)[31,50].

В различных видах деятельности раскрываются разные субъектные качества человека, при этом субъект способен управлять и своими возможностями (ресурсами), и правилами организации деятельности [38]. Субъектное отношение к деятельности по А.К. Осницкому, – это «субъектно

представленное понимание человеком своих возможностей и своего места в осуществляемой деятельности» [38].

Субъектность в деятельности характеризуется целенаправленностью, заинтересованностью, самостоятельностью, организованностью, ответственностью, компетентностью и креативностью [25]. Активность субъекта носит творческий характер (С.Л. Рубинштейн, Л.И. Анцыферова, Д.Б. Богоявленская, В.В. Давыдов) [48]. В соответствии с подходом Д.Б. Богоявленской возможность творческих достижений определяется позицией субъекта деятельности, а не некоей особой способностью³. Способность к творческому преобразованию освоенной деятельности – одно из ключевых свойств субъекта [54].

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.

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[62]. 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 дошкольника	сформированность «внутренней позиции», порождающей потребность новой общественно значимой деятельности – обучения в школе
подростковый (12-14 лет)	осознание собственной индивидуальности	между интенсивным физическим и умственным развитием и недостаточной социальной зрелостью, внешними	осознание своей индивидуальности, места в обществе, назначения в жизни, возможностей и стремлений, профессиональных

Продолжение таблицы 1

		и внутренними ограничениями	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

Становление субъектности мы рассматриваем как процесс и результат развития личности [68]. 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. Результатом становления субъектности на ступени персонализации является саморефлексия, способность 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 [63].

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.

Спортсмен – человек, занимающийся физическими упражнениями для достижения результата. В связи с тем, что спорт предполагает соперничество с другими спортсменами, вопросы формирования здоровья для спортсмена являются второстепенными [14].

В спорте человек выступает как объект и как субъект деятельности. Это способствует осознанию себя. Занятия спортом, положительная мотивация самосовершенствования, осознание взаимосвязи приложения собственных сил и достигаемых результатов, самоутверждение за счет достигаемых успехов формируют личность спортсмена, способствуют развитию самостоятельности и уверенности в себе [36]. Спортсмен с развитой субъектностью самостоятельно и осознанно формулирует тот

результат, которого он хочет достичь, занимаясь спортом. Развитая субъектность обеспечивает здоровьесохранный характер этого результата.

Настольный теннис вид спорта, который является методом оздоровления позволяющий натренировать вестибулярный аппарат, развить крупную и мелкую моторику, выработать ловкость, быстроту реакции и гибкость, способствует укреплению мышц и похудению.

Под здоровьем человека как самоорганизующейся, динамической системы понимается равновесие между адаптационными возможностями организма и постоянно меняющимися условиями среды, а «оздоровление» это улучшение здоровья, прибавление количества здоровья, независимо от того, болен человек или здоров, что позволяет сделать субъекта более здоровым [16].

Анализ теоретико-методологической базы исследования позволил, сформулировать понятие «тьюторское сопровождение развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса» [16].

«Тьюторское сопровождение развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса» – это педагогическая деятельность основанная на субъект-субъектных отношениях, способствующая расширению адаптационных возможностей личности, направленная на индивидуализацию развития спортсмена, заключающуюся умение активно использовать имеющиеся ресурсы для достижения поставленных спортсменом целей. В качестве средства реализации этой деятельности используется «настольный теннис» как оздоровительная технология.

1.2. Педагогические основы изучения тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса

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 спортсмена средствами настольного тенниса.

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. Слостенин, 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 [32], С.Л. Рубенштейна [49], А.А. Бодалева, [11], Б.Ф. Ломова [35], А.В.Петровского [43].

При исследовании системной детерминации психики и поведения человека в рамках психолого-педагогических условий тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса мы будем опираться на положения Б.Ф. Ломова[35].

Системный подход при изучении развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса позволяет рассмотреть тьюторское сопровождение, развитие субъектности спортсмена как систему и учитывать характеристики личности как системы, ее системные качества: индивидуальность и сложность развития структуры личности, взаимосвязь развития субъектности и настольного тенниса.

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 [43,44]. 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 [70].

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 [48].

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 [45].

Психологические явления при развитии субъектности личности спортсмена 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 [45]. 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 [45]. В нашем исследовании целостное описание системы развития субъектности спортсмена 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 [45]. В нашем исследовании мы рассматриваем спортсмена 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 [43, 69].

Исследования С.Л. Рубинштейна [48,49], Д.Н. Узнадзе [64], 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 [45].

Таким образом, комплексное использование в качестве теоретико-методологической основы системного и личностно-деятельностного подхода позволит осуществить полипарадигмальное исследование развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса 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 спортсмена средствами настольного тенниса. (рис.1).

Данная модель включает цель (повышение уровня психологической готовности спортсмена к развитию и проявлению 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 спортсмена средствами настольного тенниса в общем виде можно сформулировать следующим образом – повышение уровня развития субъектности спортсмена.

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

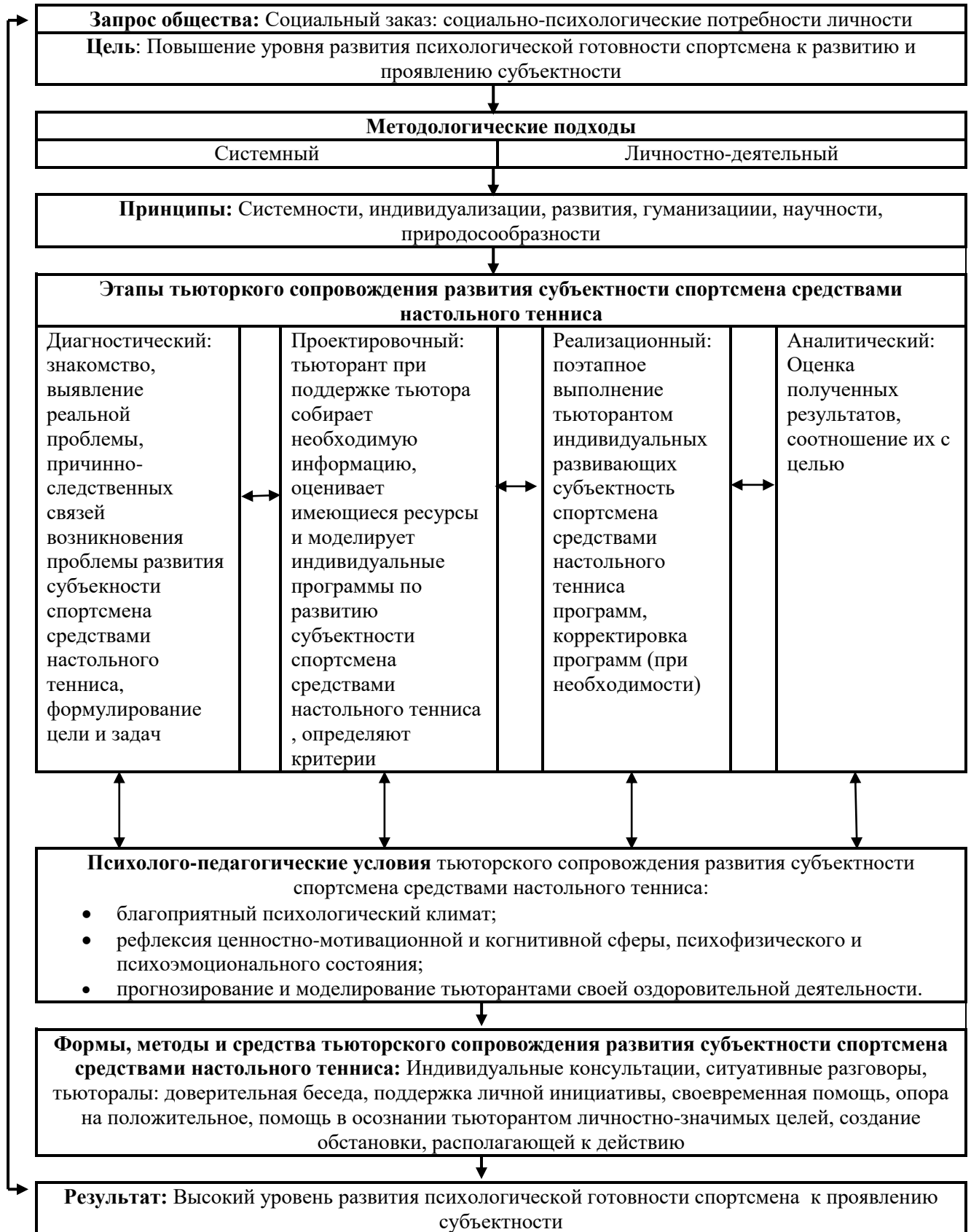


Рисунок 1. Модель тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса

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 понимается, 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 спортсмена меняется отношение к себе, окружающему миру, своему проявлению в нем спортсмен учится управлять своей жизнью.

Принцип научности предполагает, 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 социуме создаются условия для индивидуализации воспитания и обучения, которые нелегко обеспечить в спортивных учреждениях. Интересы каждого спортсмена и их личные желания составляют основу взаимодействия. 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 спортсмена, мы выделили диагностический этап.

Основной задачей диагностического этапа является определение конкретных целей и задач тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса. 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 тьюторантом 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 спортсмена, 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].

Методика личностного развития психология образа Практические аспекты.

I этап – «Я-концепция» как фактор здорового образа жизни. Использование технологии фрактального рисунка. Оборудование: набор цветных карандашей, фломастеров и ручек как можно большего количества цветовых оттенков;

– лист бумаги формата А4;

– шариковая ручка черного или темно-синего цвета, 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.

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

Метафорические образы являются проекцией «Я-концепции» человека, проявленной через фрактальный рисунок, а сказка, сочиненная на основе этих образов, с учетом отношения автора рисунка к этим названиям отражает сценарий его жизни.

II этап – выявление смысла жизни. Осознания смысла жизни в процессе консультирования по вопросам субъективной составляющей развития субъектности опирается на следующие положения: смысл жизни связан с зоной внутреннего напряжения «Я-концепции», возникающего между «Я-идеальным», выраженным через мечту, программу развития, актуальную потребность развития, а, следовательно, и проблему развития и «Я-зеркальным» – страхом, выполняющим защитную функцию и основанном на ограничивающей установке; зона напряжения между мечтой и страхом определяет развитие человека; смысл жизни – это безоценочная категория, проявленная как равновесие между мечтой и страхом на основе внутренних

ресурсов человека («Я-реальное»). Смысл жизни, заключающийся в удержании «точки равновесия», можно описать следующим образом: самопознание, самоосуществление.

III этап: исследование технологии взаимодействия. Анализ представлений о себе на основе названий авторского рисунка и принятия/непринятия этих названий (+/ –), рассмотрим возможные варианты отношений человека самим собой и другими людьми. Авторское название рисунка (+), то есть наблюдается базовое принятие себя.

Четвертая стадия – определение и коррекция стиля взаимоотношений.

Опираясь на смысл жизни, измененные «Я-концепцию» и жизненный сценарий, учиться технологии субъект-субъектного взаимодействия с Миром, что позволяет ему быть успешным по-настоящему.

Пятая стадия – прогнозирование и моделирование развития субъектности. 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.

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

Проанализируйте, 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. 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 поэтому 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 развития 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.

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[61], самосознание является исходным началом мотивации, вслед за которым начинают развиваться процессы саморазвития личности: самоопределения-самовыражения-самоутверждения-самореализации-саморегуляции.

Осознанная актуальная потребность тьюторанта 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 тьюторант разрабатывает индивидуальную программу при поддержке тьютора, что обеспечивается единством процессов прогнозирования, рефлексии и моделирования тьюторантом развития своей субъектности, а также создание тьютором благоприятного психологического климата.

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

В нашем случае для осуществления развития собственной субъектности используются средства настольного тенниса.

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 тьюторанту 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 тьюторанта. 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 спортсмена 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.

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 психологической готовности к проявлению субъектности.

Таблица 2 – Критерии и уровни психологической готовности к развитию субъектности [15]

Компоненты готовности	Психологические характеристики	Характеристика уровней		
		Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
1. Психофизический	Жалобы на костно-мышечную и сердечно-сосудистую системы, истощаемость	Удовлетворены состоянием костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Удовлетворены своей работоспособностью (норма)	Умеренно не удовлетворены состоянием костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Легкое общее недомогание. Периодически и 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
2. Психоэмоциональный	Уровень выраженности тревожности, фрустрации, ригидности, агрессии	Показатели психоэмоционального состояния в пределах нормы	Показатели психоэмоционального состояния находятся в зоне риска	Показатели психоэмоционального состояния находятся в зоне дезадаптации
3. Когнитивный	Уровень сформированности представления об развивающей деятельности	Сформированное представление о развивающей деятельности на стадии «хочу», «могу», «делаю», «ожидаемый результат»	Невыраженное представление о развивающей деятельности	Несформированное представление о развивающей деятельности
4. Ценностно-мотивационный	Ценности-цели и ценности-средства. Уровень потребностного напряжения в отношении развивающей деятельности	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,	Преобладают ценности, соответствующие ценностям невыраженной готовности к оздоровлению. Ценности-цели: активная деятельная жизнь, интересная работа, мудрость, общественное призвание, познание, продуктивная жизнь.	Преобладают ценности, соответствующие ценностям несформированной готовности к оздоровлению. Ценности-цели: материально обеспеченная жизнь, наличие верных друзей, красота природы и искусства, развлечения, свобода; счастливая семейная жизнь Ценности-средства: исполнительность, аккуратность,

Продолжение таблицы 2

		широта взглядов, честность, терпимость к недостаткам других. Сформировано потребностное напряжение в отношении развивающей деятельности	Ценности-средства: образованность, эффективность в делах, самоконтроль, независимость, рационализм, твердая воля. Не выражено потребностное напряжение в отношении развивающей деятельности	воспитанность, высокие запросы, непримиримость к недостаткам в себе и других, смелость в отстаивания своего мнения. Несформировано потребностное напряжение в отношении развивающей деятельности
--	--	---	---	--

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

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

Тьюторское сопровождение направлена на достижение тьюторантом собственного результата на основе обязательной саморегуляции. При выборе способов сопровождения тьютор должен учитывать индивидуальность спортсмена, 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 спортсмена и самого тьютора.

Итогом процесса тьюторского сопровождения могут выступать следующие достижения:

- высокий уровень развития психологической готовности спортсмена к проявлению субъектности позволяющие тьюторанту использовать себя в связи со своими целями и образом будущего, видеть себя как потенциал и ресурс;

- повышение эмоциональной устойчивости, развитие необходимых черт характера (выносливость, настойчивость, терпимость);

- развитие коммуникативной сферы, успешность (в соревнованиях, олимпиадах и т.п.);

- появление новых творческих инициатив и другие.

Результатом тьюторского сопровождения является высокий уровень развития психологической готовности спортсмена к проявлению субъектности, 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 спортсмена являются различного вида индивидуальные консультации (беседы), ситуативный разговор. Сочетание разных форм позволяет индивидуализировать отношения тьютора и тьюторанта и достигнуть наибольшего результата. Также по запросу спортсмена тьютор проводит обучающие тьюторские семинары – тьюториалы [28].

Для каждого этапа тьюторского сопровождения используются как общие методы, так 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 не исключение. Поэтому тьютору на всех этапах сопровождения тьюторанта 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 (способы) 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 (ВК, WhatsApp, Viber, 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 спортсмена, 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 спортсмена средствами настольного тенниса

К психолого-педагогическим условиям тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса следует отнести следующие: *благоприятный психологический климат; рефлексии 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 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 [32], С.Л. Рубинштейна [48] личность рассматривается как субъект деятельности, который, формируясь в деятельности и общении, определяет характер этой деятельности и общения [26].

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

Опираясь на личностно-деятельностный подход, мы рассматриваем рефлекссию 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, 24].

В исследованиях И.Н. Семенова рефлексия выступает компонентом творческого мышления, реализующим его личностную обусловленность за счет перестройки интеллектуального опыта [51].

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 спортсмена.

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 [43].

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 [46]. Сутью прогнозирования являются гипотезы, позволяющие субъекту перейти от ситуационного анализа к целевому решению [33, 53].

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) [40,41].

Вывод по первой главе

Исследование на основе системного и личностно-деятельностного подходов позволяет наиболее полно осуществить исследование проблемы тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса.

Субъектность спортсмена основная составляющая тьюторского сопровождения. Все это рассматривается с позиции системного подхода в рамках данного исследования.

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 спортсменом индивидуальных программ по развитию собственной субъектности, позволяющих максимально раскрывать его способности и достигать высоких результатов в ходе реализации.

Уточнено понятие «тьюторское сопровождение развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса».

Под тьюторским сопровождением развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса мы понимаем, педагогическую деятельность, основанную на субъект-субъектных отношениях, способствующая расширению адаптационных возможностей личности, направленную на индивидуализацию развития спортсмена, заключающуюся в умении активно использовать имеющиеся ресурсы для достижения поставленных спортсменом целей.

Понимание развития субъектности спортсмена как системы развития позволяет осуществлять ее тьюторское сопровождение в исследуемом аспекте.

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 спортсмена средствами настольного тенниса, включающая следующие компоненты: цель; методологические подходы; принципы, этапы, психолого-педагогические условия; формы, методы и средства тьюторского сопровождения; результат.

В качестве средства оздоровления тьюторанта выступает настольный теннис, благодаря которому, поддерживается физическое и психологическое здоровье тьюторанта. Настольный теннис выступает в качестве средства для преодоления стресса у спортсмена, а также способом развития дисциплины.

Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ СУБЪЕКТНОСТИ СПОРТСМЕНА СРЕДСТВАМИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

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 [58].

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

Психолого-педагогическими условиями тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса 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 спортсмена средствами настольного тенниса.
3. Разработать программу тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса.

4. Определить её эффективность как условия развития субъектности спортсмена.

Эмпирическое исследование тьюторского сопровождение развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса проводилось на базе Южно-Уральского государственно гуманитарно-педагогического университета с 2019 по 2021 годы. В исследовании принимала молодая, не замужняя девушка Ц. 25 лет, действующая спортсменка, занимающаяся настольным теннисом на протяжении 18 лет, проживающей в городе. Она обратилась с запросом к тьютору со следующей проблемой: « Не умею активно использовать имеющиеся ресурсы для достижения поставленных целей».

2.2. Эмпирическое исследование, направленное на изучение психолого-педагогических условий, определяющих эффективность тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса

В процессе сравнительно-сопоставительных исследований для оценки эффективности тьюторского сопровождения мы изучали факторы определяющие субъектность, динамику *психологической готовности к развитию 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 [22, 47, 66]. 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 3 – Компоненты психологической готовности тьютора к развитию субъектности средствами настольного тенниса

Компоненты готовности	Психологические характеристики	Методики диагностики психологических характеристик
Психофизический	Уровень удовлетворенности самочувствием по истощаемости, костно-мышечной и сердечно-сосудистой системам	«Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника Гессенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева)»
Психоэмоциональный	Самооценка состояния тревожности, фрустрации, ригидности, агрессии	«Методика самооценки психического состояния (по Айзенку)»
Когнитивный	Уровень сформированности представления о развитии субъектности	Анкета «Уровень развития представления о развитии субъектности»
Ценностно-мотивационный	«Терминальные и инструментальные ценности (ценности-цели» и «ценности-средства»)	Методика ценностных ориентаций М. Роккича; Анкета «Уровень «потребностного напряжения» в отношении развития 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 4 – Факторы субъективной составляющей развития субъектности спортсмена.

Факторы	Характеристики	Методики диагностики
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	Технология личностного развития «Психология образа»

	равновесие между мечтой и страхом основанная на внутренних ресурсах человека	
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 спортсмена средствами настольного тенниса была реализована в форме тьюторского консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья и тренинга разработанного на основе настольного тенниса .

Тьюторское консультирование, направленное на сопровождение развития субъектности спортсмена, 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].

Первая стадия – диагностика

Происходит со-настройка на процесс консультирования и знакомство с тьюторантом. Определив исходное состояние, желаемое состояние, конкретный способ изменения состояния с учетом ведущего канала восприятия и экологической проверки выбранного состояния. 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.

Результатом психодиагностической стадии является «Конкретный ответ на запрос» выраженный через конфликт между «хочу» и «могу» тьюторанта, в нашем случае, не могу использовать свои ресурсы для достижения целей, хочу достичь гармонии, но не знаю как. Происходит перестройка тьюторанта из заложника своих проблем в со-творца своей жизни. Путь к развитию субъектности спортсмена начинается с принятия ответственности за свою проблему.

Вторая стадия – «Анализ субъективной составляющей здоровья тьюторанта»

«Анализ субъективной составляющей личности тьюторанта» опирается на положения, которое вытекает 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. Целью анализа субъективной составляющей личности тьюторанта является развитие состояния потребностного напряжения в направлении гармонизации субъекта развития субъектности, которое реализуется через средства настольного тенниса.

Задача заключается в построении сценария возникновения проблемы (алгоритма существующего стиля жизни).

Для проведения консультации *«Анализ субъективной составляющей здоровья тьюторанта»*.

Для проведения эффективного консультирования необходимы навыки: разъяснения, подведения итогов, интерпретации, отражения чувств, поддержки, эмпатии, фасилитации, постановки целей, рефлексии, обратной связи, совета, предложения, защиты.

Так как субъектный уровень бытия человека объединяет различные компоненты психики и формы ее организации, консультирование на втором этапе начинается с выявления и анализа показателей субъективной составляющей развития субъектности. В результате диагностики определяются исходные показатели субъективной составляющей развития субъектности как состояния характеристик субъекта развивающейся деятельности.

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. *«Анализ субъективной составляющей здоровья тьютора»* 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.

Тьютор проводит беседу для тьюторанта при помощи наводящих вопросов с целью определить сценарий характеризующий состояние развития субъектности тьюторанта; 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 тьюторант 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 спортсмена.

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 тьютора.

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 спортсмена средствами настольного тенниса.

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. 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, 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.

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 5 – Формирование образа «Я» = образа «Субъектности спортсмена»

Формирование образа «Я» = «Субъектность спортсмена»	Вопросы для составления содержания сказки и ее анализа
«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 идеального образа возможностями реального мира, и с представлениями индивида о том, как его видят другие	Страх главного героя (ограничивающая 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 6. 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 спортсмена средствами настольного тенниса основано на принципе индивидуализации. Принцип индивидуализации означает не только учёт индивидуальных особенностей, но и признание за ними права выстраивать собственное содержание развития субъектности средствами настольного тенниса.

Моделирование сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса показало необходимость обоснования теоретико-методологических подходов, конкретизации и уточнения основополагающего понятия с целью запроса общества на формирование здоровой и развитой личности спортсмена. Создание модели сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса как обобщенного образа сочетания научно-методической работы и психологического процесса, благодаря которой, а также посредством специально выстроенной системы возможно обеспечить развитие субъектности спортсмена средствами настольного тенниса. Мы считаем, что комплексное применение диагностического, проектировочного, реализационного и аналитического этапов сопровождения позволят

осуществить полипарадигмальное исследование процесса развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса и построить эффективно функционирующую модель данного процесса.

В нашем эксперименте используется психологическая идеальная структурная модель, позволяющая сохранить представление об изучаемом объекте как о целостном явлении, имитируя при этом внутреннюю организацию, способы поведения оригинала [67].

Теоретико-методологической основой модели развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса, стали подходы: системный и личностно-деятельностный.

Системный подход предполагает иерархическую структуру модели, а личностно-деятельностный подход означает организацию и управление развитием субъектности спортсмена средствами настольного тенниса, а также переориентацию этого процесса на постановку и решение спортсменом конкретных по развитию субъектности.

В основу модели легли следующие методологические принципы: системности, индивидуализации, развития, гуманизации, научности, природосообразности.

Принцип системности определяет упорядоченность и последовательность этапов тьюторского сопровождения. Именно свойство системности обеспечивает эффективное преобразование действительности и получение положительных результатов у тьюторантов в ходе тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса.

Принцип индивидуализации является ведущим принципом работы тьютора, который предполагает ориентацию на личность, неповторимую индивидуальность спортсмена, свободу выбора им форм и методов развития субъектности с учетом своих интересов и особенностей.

Принцип развития разработанной модели предполагает постоянное изменение исследуемого процесса, наполнение его новым содержанием. В

соответствии с этим процесс тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса осуществляется с тенденцией постоянного повышения качества результата как поэтапного перехода от одного уровня психологической к другому, более высокому, качественно отличному уровню.

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 научности предполагает соответствие содержательной стороны развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса современным научным достижениям

Принцип природосообразности призван развивать присущие человеческой природе физические и духовные силы в соответствии со свойственным личности стремлением к всесторонней деятельности.

В основу модели заложены этапы: диагностический, проектировочный, реализационный и аналитический.

Для выполнения запроса тьюторанта по развитию субъектности спортсмена средствами настольного тенниса используются следующие психолого-педагогические условия: благоприятный психологический климат, рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психологического и психоэмоционального состояния, прогнозирование и моделирование тьюторантом своей оздоровительной деятельности.

На выходе мы получим развитие субъектности спортсмена средствами настольного тенниса.

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.

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 осознаваясь, встает перед вашим мысленным взором,

окрашиваясь в приятные для вас цвета. Когда вы будете готовы, просто откройте 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 осознаваясь, 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...».

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. Возьмем 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.

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 спортсмена средствами настольного тенниса: альтернативные варианты отношения человека к жизни, более перспективные формы поведения, расширение мотивационной сферы личности и др.

Моделирование тьюторантом сценария развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса, выявление ресурсов для его реализации и определение критериев успеха – показатель эффективности консультационной сессии.

2.3. Анализ и обобщение результатов экспериментальной работы

Первые четыре стадии диагностирования соответствуют диагностическому этапу тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса.

На первом диагностическом этапе тьюторского сопровождения (с января по март 2019 года) Тьютор со-настроился.

Со-настройка включает следующие этапы:

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

2. Развитие внутреннего чувства единения с миром пи 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.

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

Тьютор задавал вопросы, изучал личностные особенности тьюторанта, состояние здоровья, взаимоотношения с членами семьи 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 7. Методика согласования ожиданий

Ожидание	Распределение ответственности за реализацию ожидания, %	
	Тьюторант (консультируемый)	Тьютор (консультант)
Стабильное эмоциональное состояние	50	50
Моральная поддержка	20	80
Выявление смысла жизни	70	30
Правильное использование собственных ресурсов	65	35
Сформированная субъектность спортсмена	50	50
Итого	255	245

Результатом психодиагностической стадии является «Конкретный ответ на запрос: обретение гармонии в плане самочувствия, и правильное распределение жизненных ресурсов для достижения поставленных целей».

Определение реального запроса, выраженного через конфликт между «хочу» и «могу» тьюторанта хочу достичь гармонии, но не знаю как. не могу использовать свои ресурсы для достижения целей. Путь развития субъектности личности начинается с принятия ответственности за свою проблему.

На втором проектировочном этапе сопровождения (с апреля по декабрь 2019)

«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. Целью анализа субъективной составляющей здоровья является развитие состояния потребностного напряжения в направлении гармонизации субъекта деятельности, которое реализуется через оздоровительную деятельность.

Задача заключается в построении сценария возникновения проблемы (алгоритма существующего стиля жизни), сценария нездорового образа жизни (не ЗОЖ).

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.

Субъектный уровень бытия человека объединяет различные компоненты психики и формы ее организации. Поэтому консультирование на втором этапе начинается с выявления и анализа показателей субъективной составляющей здоровья. В результате диагностики определяются исходные показатели субъективной составляющей тьютора как состояния характеристик субъекта развивающей деятельности.

Диагностика проводилась при помощи **комплексной программы 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 [22, 47, 66]. 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.

– 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 развитии субъектности и его субъективного значения в жизни тьюторанта).

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, 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].

При анализе субъективной составляющей здоровья мы используем интерпретацию состояний фрустрации, агрессивности, тревоги и напряжения по И.П. Ильину.

Фрустрационная напряженность (от лат. *frustratio* – расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд)) – психическое состояние, порождаемое переживанием недоступности цели, характеризуется отрицательными переживаниями [27, 39].

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 [71]. 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 [34]. Как правило, в агрессивном действии четко выражен волевой компонент: присутствует целеустремленность, смелость, решимость, инициативность и настойчивость [59].

Тревога понимается как эмоциональное состояние острого бессодержательного беспокойства, которая является результатом активности воображения в условиях неопределенности [27]. Тревога связана с переживанием возможности фрустрации социальных потребностей. Когнитивные оценки опасности, определяют возникновение состояния тревоги, а когнитивная переоценка определяет интенсивность и устойчивость этого состояния [27].

Ригидность (*rigiditas*) – психическое состояние, при котором снижены подвижность, переключаемость и приспособляемость психических процессов (мышления, установок и др.) к меняющимся требованиям среды [55].

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 тьюторанта: неумение использования своего ресурса для достижения заданной цели выраженная через:

1) слабый иммунитет, который приводит к частым простудным болезням, вследствие чего частые пропуски тренировок, из чего вытекает боли в суставах, мышцах и физическая усталость во время тренировочного процесса, рацион питания и режим дня нарушены;

2) эмоциональное самочувствие подавляет физическое состояние спортсмена – неуравновешенность;

3) неумение распределять физические силы на ресурсы – долгое непонимание правильности выполнения элемента «Топ-спин слева»;

4) повышенный уровень агрессии – конфликтные ситуации с окружающими спортсмена людьми приводят к проигрышу встречи;

5) проблема в семейных отношениях – отсутствие веры в силы спортсмена с отцовской стороны; большое количество прогулов тренировок; у спортсмена появляется дискомфорт при переходе из одного коллектива в другой, всего было 10 переходов (из них смена 4-х тренеров и 6-ти залов), с каждым переходом дискомфорт усиливался, адаптация наступала по истечению месяца тренировок; КМС по настольному теннису;

6) ценностей культуры личности (мировоззрения): так как спорт стоит не на первом месте в ценностях спортсмена, отказ смены вида спорта, а на

четвертом (финансы, семья, внутреннее состояние спортсмена, спорт), достижение цели затрудняется;

7) целеориентаций спортсмена: желание стать заслуженным тренером; смещение внимания на посторонние факторы : помогать во благо людям, но не во благо себе. Так как у тьютора преобладают качества добродушности и отзывчивости, на первый план выходят просьбы помощи близких и знакомых, а уже после решения этих проблем тьютор переходит к решению своих поставленных целей.

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.

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



Рисунок 2. «Космический переполох».

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

Тьюторант творческий человек с гибким характером, мечтатель не всегда с устойчивыми эмоциями, иногда проявляющий неуверенность в себе (Линии: Нажим при проведении линии не везде одинаковый). Характер

тьюторанта прямолинейный, сложный, обладает склонностью к аналитическому мышлению (Прямоугольная форма периметра рисунка). Ячейки, конфигурация, размер и рисунок расположение рисунка по центру указывают на адекватная самооценку у тьюторанта. Резко прочерченные и угловатые ячейки говорят об эмоциональная нестабильности, раздражение и стрессе. Заметное количество ячеек геометрической формы, полученных просто пересечением линий, показывает наличие твердого характера и присутствие деловых качеств. Но при этом отмечается некоторый комплекс зависимости от настроения. На рисунке присутствует большое локальное темное пятно, которое связано с энергетическим голоданием. Большое локальное темное пятно указывает на острую проблему личного характера. Характерные цветовые ячейки на рисунке три ячейки коричневого цвета описывают долго не решаемые проблемы межличностных отношений. Черное локальное пятно указывает на ограничения по реализации перспектив жизни. Большое количество оттенков говорит о потребности во внутреннем покое. Стоит отметить, что рисунок с незаконченными линиями. Испытуемый в начале эксперимента разукрашивал быстро и импульсивно, затем закрашивание стало более аккуратным. Видны выходы при закрашивании фигуры за границы. При случайном выборе карандаша часто попадался синий, особых эмоций не наблюдалось, испытуемому не нравилось попадание красного цвета, и очень хотелось карандаш желтого цвета.

Собственное название рисунка испытуемому понравилось, название со стороны не устроило. Второе название от испытуемого собственной работы солнечные пирамиды. Принятие собственного названия, но непринятие названия пантера, выявляет доминирующий стиль общения.

Вывод: признаки глубоко развивающейся депрессии. Нужен анализ я-концепции и смысла жизни (сказки). А так же коррекция стиля общения.

Анализ «Я – концепции» и смысла жизни (сказки) даст возможность понять причину и найти пути выхода.

Сказка: Космический переполох.

После нескольких месяцев проведения опытов в космосе люди решили посетить планету Луна. Из-за **ошибки жизненной диаграммы** у людей стали ломаться их космические спутники и станции. Тем самым они породили **меня Космический переполох** (интерпретация – глобальный внутренний хаос). Я не покидал Космос и по сей день. **Никто не знает, как от меня избавиться.** Жизненная диаграмма не исправляет своих ошибок (интерпретация – ничего нельзя изменить). **Я считаю себя виноватым** в том, что происходит в Космосе. Потому что это губит не только сам космос, но и планеты находящиеся в нем. Потому что я (космический переполох) не сплавляюсь со своими задачами.

Вопрос тьютора: А какие задачи у космического переполоха?

Тьюторант: Я (космический переполох) **должен** реализоваться во всех сферах жизни (работа, спортивная карьера, личная жизнь) **Я мечтаю (хочу)**, чтобы одна из стран с планеты Земля **мне помогла уменьшить количество мусора** (интерпретация –1) мусор это неопределенный ресурс; 2) конфликт должен - **хочу**). В Космосе (Мечта). Кто-то из стран **обратит на меня внимание, заинтересуется и поможет мне.** Я (космический переполох) зациклен на одном из видов мусора, а после того как **я начну совместно работать** с людьми планеты Земля, часть мусора из космоса улетучится (исчезнет) и я **начну жить с новой целью** (Мечта).

Но, ситуация разворачивается так, что Я становлюсь глобальнее чем могло казаться. Мусора становится все больше и больше, жители планеты Земля только ухудшают положения Космического переполоха. **Я боюсь, что принесу крах всему (Страх).**

Я обессилен из-за отношения ко мне жизненной диаграммы. Это повлияло на то, что жизненная диаграмма для меня стала злейшим врагом номер 1. Я гибну от этой трясины, а жизненная диаграмма только смеяться, глядя в лицо (ха-ха-ха). (интерпретация – ничего нельзя изменить, страх смерти).

Но на этом моя история еще не окончена. Борьба будет продолжаться веками и когда-нибудь закончится Я (космический переполох) **силен** тем, что умею общаться вербально (Ресурс). А конец борьбы наступит, когда я (Космический переполох) приду в **равновесие (смысл жизни)**. После чего, я (космический переполох) буду существовать дальше ради достижения своих новых целей, которые не будут разрушать космос. (Настоящая мечта). (интерпретация – нужно определить желаемые цели).

Название рисунка: Космический переполох – это «Я-концепция» тьюторанта, которая говорит о том, что в нем заключено большое количество энергии, которую он еще не научился направлять в нужное для себя русло.

Проблема (нарушение развития субъектности) возникает из-за конфликтного взаимодействия между: мечтой (быть нужным) и результатом реализации мечты. Результат реализации мечты описан автором следующим образом: «Я мечтаю, чтобы одна из стран с планеты Земля мне помогла». Наблюдается переход на рассказ от «3-го» лица, что говорит о появлении внутреннего сопротивления вторжению в личное пространство без согласования с автором рисунка («Я-концепции – космический переполох»); высокой интенсивностью внешних воздействий и инертностью «Я-концепции – космический переполох».

Вывод. Исследование «Я-концепции» тьюторанта показывает, что он находится в переходном состоянии, с высоким уровнем нестабильной внутренней энергией, в состоянии сопротивления проникновению в его внутренний мир. Его можно характеризовать как человека с аналитическим мышлением и адекватной самооценкой, нуждающегося во внутреннем спокойствии, имеющего ограничения по реализации перспектив жизни.

На основании исследования его я – концепции и сценария жизни тьюторанта мы выявили Мечту тьюторанта – избавиться т.е всего чужеродного и обрести равновесие, т.е гармонию, целостность, стабильность; Страх тьюторанта – страх разрушения т.е смерти и силу (ресурс) тьюторанта – высокий уровень витальной энергии способность к

общению. На основании этого мы считаем «Смыслом жизни» тьюторанта является постоянная борьба за обретение равновесия, через внешнюю помощь по систематизации ресурса (борьба с мусором).

Данное исследование тьюторанта опирается на процесс рефлексии развития субъектности тьюторанта. Рефлексия, как психическая деятельности, проявляющаяся анализе свои мыслей, чувства, действий [4] позволила нам сделать вместе с тьютором следующий вывод: тьюторант нуждается в установлении внутреннего равновесия. 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].

Психологическая готовность к развитию субъектности на среднем уровне, т.е. актуальна потребность в развитии субъектности, но для ее развития необходимо тьюторское сопровождение, запрашивая которое, тьюторант одновременно сопротивляется ему. Сопротивление связано со страхом прекращения существования космического переполоха, так как обретение равновесия приведёт к изменению «Я – концепции». Рекомендована консультация психолога. Восстановления равновесия позволит тьюторанту развиваться дальше и улучшать свое здоровье.

Таким образом, исследование индивидуальных особенностей тьюторанта. показывает, что для развития его субъектности и формирования здоровой линии развития его личности тьюторское сопровождение должно быть направленно на создание условий необходимых для достижения внутреннего равновесия, целостности на основе развития рефлексии тьюторанта.

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 спортсмена средствами настольного тенниса 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 53 года ездить не своей машине, слушать музыку и быть известным спортсменом или успешным тренером.

Я хочу через 7 лет, когда мне будет 32 года отвезти маму в Германию к её брату.

Я хочу через 4 года, когда мне будет 29 лет ездить на машине, возить бабушку по красивым местам (если доживет) и радовать маму.

Я хочу через 2 года, когда мне будет 27 лет кататься по ночному городу на своей машине с любимым человеком и просто жить в своё удовольствие.

Тактическое планирование: «я хочу каждый год...», «я хочу каждые полгода...», «я хочу каждый месяц...», «я хочу каждую неделю...», «я хочу каждый день...».

Я хочу каждый год получать з/п больше 20.000 р., чтобы помогать семье с оплатой за квартиру.

Я хочу каждый полгода делать что-то приятное для семьи!

Я хочу каждый месяц откладывать деньги на свои нужды.

Я хочу каждую неделю с лёгкостью дорабатывать рабочий день, провести тренировку, улучшить технику напарнице и дойти до цели.

Я хочу каждый день просыпаться с хорошим настроением.

Вторая стадия «Делаю» (осознание уже имеющихся разноплановых ресурсов). В нашем случае это большое количество витальной не направленной энергии и большое количество созданного тьюторантом, но используемого (мусор космический), 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	5 мин
Общественные обязанности	1 ч
Карьера/работа/учеба	9 ч
Общение с коллегами	30 мин
Общение с друзьями	1 ч
Общение с детьми	5 мин
Общение с родными	15 мин
Общение с супругом (партнером) в целом	1 ч
В том числе:	
О детях	-
О бытовых проблемах	-
О родственниках	20 мин
О работе	0
О друзьях	10 мин
О личных переживаниях, сомнениях, интересах, мечтах	
Выполнение домашних обязанностей	1 ч
Саморазвитие	-
Отдых	30 мин
Секс	3 ч
Здоровье	0
Сон	6 ч

Расписан режим дня тьютора:

- 07.50 – Подъем (будильник);
- 07.59 – Встаю (по отложенному будильнику);
- 08.00 – Посещаю сан. узел;
- 08.02 – Включаю чайник;
- 08.03 – Умываюсь;
- 08.07 – Иду за телефоном;
- 08.10 – Наливаю кофе;
- 08.13 – Ставлю кружку в раковину;
- 08.14 – Одеваюсь в комнате;
- 08.17 – Сажу в соц. сетях в телефоне;
- 08.20 – Выхожу на остановку;
- 08.22 – Курю до остановки;
- 08.31 – Сажусь в маршрутку № 91;
- 08.59 – Приезжаю на работу;
- 09.02 – Курю перед работой;
- 09.07 – Иду на работу;
- 09.10 – Открываю кабинет;
- 09.12 – Включаю ноутбук;
- 09.13 – Раздеваюсь;
- 09.15 – Сажусь работать;
- 11.00 – Обед;
- 11.50 – Посещаю сан. узел;
- 12.00 – Работаю;
- 17.00 – Заканчиваю работать;
- 17.20 – Выключаю ноутбук;
- 17.22 – Иду одеваться;
- 17.30 – Закрываю кабинет;
- 17.40 – Выхожу из школы;
- 17.45 – Курим во дворе;

- 17.55 – Провожая ЕА на такси;
- 18.00 – Иду на остановку;
- 18.20 – Стою на остановке;
- 18.40 – Еду в маршрутке;
- 19.20 – Приезжаю домой;
- 19.30 – Захожу домой;
- 19.35 – Посещаю сан. узел;
- 19.40 – Заглядываю в холодильник в поиске еды;
- 20.00 – Ложусь на кровать;
- 20.01 – Просматриваю соц. сети;
- 22.30 – Выхожу на улицу гулять с друзьями;
- 02.30 – Иду домой;
- 03.00 – Ложусь в кровать спать.

Необходимо составить план своего обычного дня и определить, сколько времени тратится на реализацию своего «хочу» каждый день.

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:

В сфере физического и физиологического развития – пилатес, правильный рацион питания с соблюдением КБЖУ минимальная норма 1400 ккал., для поддержания веса 1960 ккал., из этого белки 98-132 г., жиры 52-69 г., углеводы 137-176 г..

В сфере эмоционально-чувственного развития – музыкотерапия, медитация, йога, соблюдение режима сна (минимум 6 часов, желательно 8 часов).

В сфере интеллектуального развития – настольный теннис, чтение литературы.

В сфере межличностного развития человека – тренировки по настольному теннису, тренинги на взаимодействие.

В сфере социального развития – прогулки в общественных местах.

В сфере общественного развития – посещение общественных мероприятий (театр, музей, выставка).

В сфере концептуального (мировоззренческого) развития – расставление приоритетов для достижения целей (обдумывание действий).

Упражнения для коррекции стиля общения у людей с позицией доминирования (практикум).

Упражнение «Мир музыки»

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

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.

Основным средством развития субъектности спортсмена является настольный теннис. Для коррекции доминирующего стиля взаимодействия тьюторанту рекомендуется во время тренировки играть в паре с напарником.

Упражнения:

Короткая игра – снижение уровня ригидности;

Повышение результативности приема подач – динамичность нервной системы, снижение уровня ригидности;

Варьирование темпом и направлением – вырабатывается уравновешенность, умение управлять эмоциональным состоянием;

Тренировка активного начала игры – смелость, доверие к себе;

Распознавание удара противника по его движению – снижение уровня ригидности.

Во время тренировки тренер дает свои комментарии и рекомендации по взаимодействию напарников в игре. Разработан план тренировок с определенными упражнениями [7].

Таблица 9 – План упражнений для корректировки доминирующего стиля взаимодействия спортсмена средствами настольного тенниса

На что направлены упражнения и № упражнений	Причины выбора предложенных упражнений			
	Сильные стороны	Слабые стороны	Целесообразность	Возможность изменения
Короткая игра(Упр. 3)	Самая быстрая реакция на сигналы при отсутствии необходимости выбора	Опрометчивость в действиях	Для предотвращения топ-спина соперника Развитие субъектности спортсмена за счет смены тактики игры	Не ограничена нейродинамически особенностями В качестве развития субъектности спортсмена является подвижность мышления (снижение уровня ригидности)
Повышение результативности приема подач (Упр. 1,2)-	Высокая активность	Неумение подстраиваться под партнера	Отработка навыков спортсмена	Не ограничена нейродинамическими особенностями . В качестве развития субъектности спортсмена выступает динамичность нервной системы снижение уровня ригидности
Варьирование темпом и направлением (Упр. 4, 5)	Самая быстрая реакция на сигналы в условиях выбора	Сложность выполнения данного технического приема	У теннисистов такого типа эти качества наиболее яркие Развитие субъектности спортсмена за счет аналитического мышления	Обусловлены врожденной предрасположенностью к топ-спинам В качестве развития субъектности спортсмена вырабатывается уравновешенность(умение управлять эмоц состоянием)

Тренировка активного начала игры (Упр. 6)	Предрасположенность к ударам с нижним вращением	Сниженная активность	Обусловлена тенденциями развития современного настольного тенниса Развитие субъектности	По мере формирования стиля деятельности соц. смелость может снижать свое влияние В качестве развития
			спортсмена за счет уверенности в действиях	субъектности спортсмена выступает смелость (доверие к себе)
Распознавание удара противника по его движению (Упр. 7)	Собственные удары небыстрые и неудобные для ответных действия противника, поэтому есть время увидеть подготовительные действия противника	Сниженная скорость реакции	В силу невысокой скорости - реакции это единственная. Возможность понять направление полета и вращения мяча Развитие субъектности спортсмена за счет анализа ситуации снижение уровня ригидности	Обусловлена наличием небольшого перечня типов ударов в настольном теннисе и большими визуальными отличиями выполнения ударов В качестве развития субъектности спортсмена вырабатывается быстрота реакций снижение уровня ригидности

Упражнение 1. Играется свободная партия до 17 очков. При этом результативный прием подачи засчитывается за 3 очка.

Еще одной слабой чертой является небрежность в действиях. В результате этого, несмотря на быструю реакцию и на сильные удары с верхним вращением, в ближней зоне часто дают соперникам возможность сыграть активно. К примеру, в ситуации, если после удара, отскочив первый раз от стола, шар уходит за его пределы, появляется возможность сыграть топ-спин и тем самым захватить инициативу. Для того чтобы не давать возможность играть в игру, необходимо практиковать «короткую игру». Для этого мы рекомендуем использовать упражнения 2 и 3.

Упражнение 2. А медленно бросает мяч на сторону В, слева от него. В выполняет тормозящую подставку из правильного исходного положения левой стороной ракетки так, чтобы мяч не менее 2 раз отскочил от половины стола партнера.

Упражнение 3. Игра ведется на половине стола, разделенного пополам сеткой. Теннисисты используют только удары справа и толчок слева. Цель задания – играть, как можно более результативнее.

Характерными чертами технико-тактической подготовленности и способностей является разносторонность и более быстрая, чем у других, скорость реакции на сигналы в условиях выбора реакции в зависимости от сигнала. Учитывая это, мы посчитали, что наиболее необходимое тренировочное воздействие у теннисистов должно быть направлено на развитие их сильных сторон, т.е. умение варьировать темп игры и направление полета мяча. Для этого мы рекомендуем упражнения 4 и 5:

Упражнение 4. Игрок А всегда выполняет топ-спин справа - то медленно, то быстро. Игрок В всегда отвечает подставкой слева (по средней линии). Задача – регулярное выполнение 2-6 ударов топ-спин, затем свободная игра.

Упражнение 5. А постоянно выполняет удары топ-спин справа в правую сторону от В при этом постоянно варьируя силу. В - отвечает подставкой справа, при этом варьирует активную и пассивную подставку. Задача после 4 – 6 ударов, свободная игра.

Характерными чертами соревновательной деятельности являются сниженная активность игры и результативность подачи.

В силу сниженной активности игры, а также более медленной скорости реакции, для формирования активного игрового поведения мы рекомендовали дополнительно поработать над «активным началом игры» и

над умением распознавать удар противника по его движению. Для тренировки первого мы рекомендовали упражнение 6.

Упражнение 6. Играется свободная партия до 17 очков. При этом результативный прием подачи засчитывается за 3 очка. Выбор подачи осуществляется в соответствии со стилем игры теннисиста.

Для воспитания умения распознавать удар противника по его движениям мы рекомендовали упражнение 7.

Упражнение 7. А и В играют различными ударами. Другие игроки за соседним столом стараются как можно быстрее повторить за ними их действия. Когда игроки точно повторяют за А и В их действия, А меняет технику удара.

Упражнения для людей с позицией доминирования (по материалам курсов повышения «Психосистемное консультирование» В.А. Поляков, И.Ю. Полякова, О.И. Панова, А.Ю. Меньшова) [15].

Упражнение «Мир музыки»

Цель. Развитие чувствительности к миру: научиться поддерживать контакт со звучащей музыкой.

Процедура. Прослушайте отрывок из музыкального произведения. 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.

Четвертая стадия «Результат» (осознание конкретного желаемого результата). В нашем случае тьюторант осознает обретение внутреннего равновесия, которое позволит ему достичь материального благополучия, свободы в принятии решений, а так же эмоциональный настрой, профессиональный успех, нужность родительской семье.

Для достижения желаемой цели были внесены изменения в распорядок дня тьюторанта:

7.00 – подъем;

7.10 – завтрак;

9.00 – начало рабочего дня;

12.00 – обед;

16.00 – окончание рабочего дня;

16.10 – музыкотерапия;

Тренировочные дни: понедельник, вторник, среда, пятница, суббота.

С понедельника по пятницу время занятий 17.00 – 20.00 .

В субботу 12.00 – 15.00.

17.00 – начало тренировки;

Начало тренировки: беговая разминка, разминка на месте, разминка за столом.

Середина тренировки: выполнений заданий за столом.

Окончание тренировки: игра на счет, заминка.

20.00 – окончание тренировки;

20.10 – музыкотерапия; В течении дня использовать музыкотерапию.

20.20 – ужин;

20.50 – прогулка с мамой/ друзьями; Совершать прогулки на свежем воздухе минимум 40 минут в день. Общение со сверстниками и семьей. Выговаривать проблемы близким, не держать в себе.

22.00 – возвращение с прогулки;

22.10 – принятие душа;

22.30 – проверка социальных сетей, чтение новостей/литературы;

22.50 – подготовка ко сну;

23.00 – ночной сон.

Вывод: С помощью изменения распорядка дня, планирования деятельности, постановки целей и тьюторскому сопровождению тьюторант изменил стиль жизни, смог выйти из депрессии и научился использовать собственные ресурсы.

«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.

Таким образом тьюторское сопровождение должно быть направлено на осознание потенциальных разноплановых возможностей, т.е. формирование конкретного желаемого плана жизни и конкретной системной деятельности по достижению намеченных результатов.

Третий этап реализационный (с января по июнь 2020) происходит поэтапное выполнение тьютором индивидуальных оздоровительных и развивающих программ, корректировка программ (при необходимости).

Программа тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена имеет статус услуги, которая оказывается спортсмену в течение 2-х лет. График оказания услуги тьютора предполагает удобное для тьютора время (утреннее до 12.00 и вечернее после 17.00). Программа развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса, состоит из:

- Составленного режима дня.
- Плана питания.

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

Соблюдение питьевого баланса.

Соблюдение суточной нормы калорий.

В рацион питания включить источники белков (курица/индейка, яйца, творог, сыр, минтай), свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, продукты содержащие клетчатку (кунжут, гречка, бурый рис, макароны из цельной пшеницы, манка), продукты содержащие жиры (семга, форель, орехи, сметана, шоколад, халва).

В качестве пищевых добавок применять витамины, на постоянной основе принимать Omega-3/ рыбий жир. По рекомендации врача: применение пищевой добавки магний В6.

- Плана тренировок.
- Плана восстановления эмоционального состояния.

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

2. Релаксация – выравнивание внутреннего состояния.

3. Точечный массаж – стимулирует нервную систему, повышает защитную силу организма.

4. Фитооздоровление: Используется сироп шиповника для повышения вторичного иммунитета. Успокаивающие чаи. Настои черной смородины, малины.

5.Музыкотерапия.

Таблица 10 – Воздействие музыки на человека

Воздействие на организм	Музыкальные произведения	Время воздействия
Вводная часть.	И.С. Бах. Прелюдия № 1	2 мин
Установка на состояние покоя и отдыха		
Расслабление мимических мышц	И.С. Бах. Прелюдия № 8	4 мин 30 сек
Расслабление мышц рук	И.С. Бах. Хор	3 мин 30 сек
Расслабление мышц туловища	Ф. Шопен. Прелюдия № 4	1 мин 5 сек
Расслабление мышц ног	Ф. Шопен. Прелюдия № 13	4 мин 35 сек
Регуляция ритма дыхания	Ф. Шопен. Прелюдия № 15	1 мин 10 сек
Регуляция ритма сердечных сокращений	Ф. Шопен. Прелюдия № 15	1 мин 10 сек
Выход из состояния расслабленности	К. Глюк. «Мелодия»	4 мин 5 сек
Общая активизация	Ф. Шопен. Прелюдия № 17	3 мин 45 сек
Мобилизирующий вариант		
Вводная часть.	И.С. Бах. Прелюдия № 1	2 мин
Установка на состояние покоя и отдыха		
Расслабление мимических мышц	И.С. Бах. Прелюдия № 8	4 мин 30 сек

Расслабление мышц рук	И.С. Бах. Хор	3 мин 30 сек
Расслабление мышц туловища	Ф. Шопен. Прелюдия № 4	1 мин 5 сек

6. Аромаздоровление: Для отдыха и расслабления используются эфирные масла розы, лаванды, лотоса. Это позволит человеку познать свою собственную природу и природу своих желаний, поможет победить невежество и развить интуицию. Масло сандала, апельсина снижает стресс; против депрессии – эфирные масла апельсина, герани, розмарина, бергамота.

Стиль жизни тьюторанта таков что изменения происходят постепенно, мелкими шагами и через искусственно создаваемые трудности [практикум золотой ключик], тьюторант доверяет своей логике и жизненному инстинкту [оптимистические или пессимистические взгляды на жизнь практикум название теста] (см «Я концепцию»). поэтому тьюторское сопровождение потребует такта и терпения от тьютора на основе доверия себе и тьюторанту.

Четвёртый этап сопровождения (с сентября 2020 по январь 2021) – 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 спортсмена средствами настольного тенниса.



Рисунок 3 – «Квадратное солнышко»

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

Конфигурация рисунка с выраженным «хвостиком» по его периоду раскрывает о тьюторанте его яркую индивидуальность, неординарность, и в некоторых случаях свойственна нестабильность характера. Рисунок слегка смещен к правому углу листа и находится по центру, что указывает на переход тьюторанта в более эмоциональную сторону. Резко прочерченные, угловатые ячейки говорят о эмоциональной нестабильности, раздражении и стрессе, что вызвано жизненными обстоятельствами (увольнение с работы, и переживания на фоне предстоящей защиты магистерской работы). Геометрические формы ячеек, прорисованные соответствующими движениями руки и заполняют большую часть рисунка, свидетельствуют о прямолинейном, консервативном типе характера, также тьюторанту присущи такие черты как целеустремленность и бескомпромиссность. Большая ячейка красного цвета свидетельствует о предрасположенности к навязчивым состояниям и тревожности. Чистый без пятен и помарок белый фон рисунка указывает на высокую концентрацию внимания и пунктуальность тьюторанта. Много желтого цвета указывает на тьюторанта как «ретранслятора», передатчика информации, комментатора связанного с его новым видом деятельности. Голубой цвет транслирует пришедшей в

спокойствие энергии тьюторанта. Примечания: видны выходы при закрашивании фигуры за границы (меньше чем в первом рисунке «Космический переполох»). Собственное название рисунка «Квадратное солнышко» испытуемому понравилось, название со стороны «Разноцветные миры» так же понравилось испытуемому. Это свидетельствует об эффективности программы тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена и настольного тенниса как средства по коррекции доминирующего стиля взаимодействия и переход на такой стиль взаимодействия как партнерство (гармония).

Вывод: у тьюторанта произошли изменения в жизни, с помощью которых произошло преодоление депрессии.

Сказка: Квадратное солнышко.

Привет, мой дорогой друг!

Я, твое квадратное солнышко, которое греет тебя своими теплыми лучиками круглый год.

Я мечтаю о том, чтобы лучи моего света прогревали тебя даже холодной зимой. (Мечта)

Сейчас я поделюсь с тобой, своим большим СТРАХОМ: большего всего я боюсь, что меня поглотит тьма, и я не смогу делиться своим теплом и радовать тебя. (Страх смерти)

Но у меня есть очень хороший друг, который поможет побороть тьму спрятав в своих объятиях. Его зовут Разноцветные Миры. (Ресурс)

Дружба с Разноцветными Мирами придаёт мне сил. (Сила)

Вывод по отношению к заявленной проблеме: Энергия космического переполоха становится направленной на восстановление отношений с самим собой – солнечная энергия. Космический мусор превращается в «Разноцветные Миры (Ресурс), дружба с которыми позволяет раскрыть разные стороны жизни.

Таблица 11. Состояние психологических характеристик спортсмена

Компоненты	Начальная стадия диагностирования в б.	Конечная стадия диагностирования
Тревожность	8	5
Фрустрационная напряженность	10	6
Агрессивность	9	5
Ригидность	10	5
Удовлетворенность костно-мышечной-системой	9	8
Удовлетворённость сердечно-сосудистой системой	7	9
Ценности	Финансовая безопасность, свобода, дружелюбие	Твердая воля, рационализм, самоконтроль
Стиль взаимодействия	Доминирующий	Партнерство
Представление	Не до конца сформированные	Четко выраженные
Потребностное напряжение	8	6
Эмоциональное состояние	Депрессия	Внутреннее спокойствие

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

Тьютор откликнулся на запрос тьюторанта в вопросе сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса. В ходе тьюторского сопровождения были оказаны следующие виды помощи:

1. Переориентирование тьюторируемого из заложника проблемы в создателя жизни;
2. Эмоциональная поддержка, в вопросе неадекватного взаимодействия с самим собой, в личностных особенностях и осознании настроения 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 спортсмена средствами настольного тенниса и формирование новых стереотипов поведения, соответствующих здоровому образу жизни;

6. Экзистенциальная, решение проблем замкнутости человека и односторонности его взгляда на Мир, поэтому преодоление односторонности в отношениях с «Миром», построение новой иерархии ценностей, осознание метапотребностей приводит к развитию субъектности спортсмена;

7. Целеориентирующая, заключающаяся в помощи тьютора тьюторнту в ориентировании его целей, предлагая максимально возможное число вариантов поведения с учетом особенностей тьюторанта, и помощи в определении различных новых перспектив.

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 использованием собственных ресурсов в жизни. Посредством тьюторского сопровождения проблемы была решена, расстановка целей смоделирована развитие в нужном направлении для тьюторанта, т.е. субъектность проявилась. Это позволило справиться тьюторанту с негативными эмоциями, которые проявлялись на фоне данной проблемы. Тьютор помог тьюторанту в разработке индивидуального плана развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса, помог расширить мотивационную сферу тьюторанта, осознав собственные ресурсы у тьюторанта появился интерес к жизни. Произошел выход из депрессивного состояния. Заключаящим этапом работы было моделирование тьюторанту своей программы развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса. 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 тьютором информации, а также к готовности тьютора к изменениям.

Благодаря этому улучшилось физическое состояние спортсмена, снизились жалобы, и уменьшилась агрессия, наладились отношения с близкими, улучшился тренировочный процесс, появились новые жизненные цели. В ходе тьюторского сопровождения у тьютора появилась уверенность в собственных действиях, нацеленность на результат, улучшение эмоциональной и физической составляющей здоровья.

Выводы по второй главе

Основной целью экспериментальной работы стала проверка выдвинутой гипотезы исследования.

Тьюторское сопровождение развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса представляло собой последовательность взаимосвязанных этапов: диагностического, проектировочного, реализационного и аналитического.

Тьюторское развитие субъектности спортсмена средствами настольного тенниса осуществлялось с учетом системных свойств спортсмена, 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.

Реализация модели тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса с учетом выявленных психолого-педагогических условий обеспечила эффективное и результативное сопровождение спортсмена, что выразилось в улучшении показателей тревожности, фрустрационной напряженности, агрессии, ригидности, удовлетворенности сердечно-сосудистой системой, ценностей и

представлений, стиля взаимодействия, потребностного напряжения и эмоционального состояния, у тьютора произошла переоценка жизненных ценностей, повышения уровня знаний и умений в оздоровительной деятельности.

Все вышперечисленное дает нам основание считать, что проблема диссертационного исследования, а именно теоретическое обоснование и практическая разработка психолого-педагогических условий тьюторского сопровождения развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса 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 субъектности спортсмена средствами настольного тенниса». Под тьюторским сопровождением развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса мы понимаем, психолого-педагогическую деятельность, основанную на субъект-субъектных отношениях, способствующую расширению адаптационных возможностей личности, направленную на индивидуализацию развития спортсмена, заключающуюся умение активно использовать имеющиеся ресурсы для достижения поставленных спортсменом целей. В качестве средства реализации этой деятельности используется «настольный теннис» как оздоровительная технология.

2. Теоретически и эмпирически обоснованы компоненты психологической готовности спортсмена к развитию субъектности: психофизический, психоэмоциональный, когнитивный и ценностно-мотивационный. Под психофизическим компонентом понимается психофизическое самочувствие, выраженное в самооценке удовлетворенности состоянием костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем организма, в «потребностном напряжении» в отношении развития субъектности. Под психоэмоциональным компонентом рассматриваются психические состояния, отразившиеся на уровне тревожности, фрустрации, ригидности, истощения. Когнитивный компонент выражен в представлениях о развивающей субъектность деятельности и «потребностном напряжении» в отношении оздоровительной деятельности. К ценностно-мотивационному компоненту психологической готовности к развитию субъектности относятся

терминальные и инструментальные ценности, соответствующие этой деятельности, и состояние агрессии.

3. Разработана структурная модель «Тьюторское сопровождение развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса», которая включает в себя четыре блока: структурный, диагностический, развивающий и результативный.

4. Выявлены психолого-педагогические условия, определяющие развитие субъектности спортсмена средствами настольного тенниса: создание ситуации доверия между всеми субъектами сопровождения и благоприятного психологического климата; рефлексия психофизического и психоэмоционального состояния, потребностей и представлений о развитии субъектности, ценностей спортсмена; прогнозирование и моделирование развития собственной субъектности.

5. Разработана и реализована программа развития субъектности спортсмена средствами настольного тенниса, состоящая из: составленного режима дня, плана питания, плана тренировок, плана восстановления эмоционального состояния. Развитие субъектности спортсмена средствами настольного тенниса зависит от актуального уровня развития компонентов психологической готовности (психофизического, психоэмоционального, когнитивного, ценностно-мотивационного) и активности спортсмена как субъекта развивающей деятельности, который в процессе прохождения программы учится рефлексировать, выстраивать конструктивные отношения с другими субъектами жизни, прогнозировать и моделировать здоровый образ жизни.

6. Проведен качественный анализ результативности программы тьюторского сопровождения развития субъектности средствами настольного тенниса, который показал изменения актуального уровня развития компонентов психологической готовности (психофизического, психоэмоционального, когнитивного, ценностно-мотивационного). Психофизический компонент: возрастает уровень удовлетворенности систем

организма (самочувствием костно-мышечной и сердечно-сосудистой). Психоэмоциональный компонент: повышаются уровень уравновешенности, фрустрационной толерантности, работоспособности и гибкости в изменениях. Когнитивный компонент: повышается уровень сформированности представлений развитии субъектности средствами настольного тенниса. Ценностно-мотивационный компонент: начинают преобладать ценности-средства – жизнерадостность, ответственность, широта взглядов, настроенность на результат, терпимость к недостаткам других, 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 / К.А. Абульханова-Славская // Развитие психологии в системе комплексного человекознания; отв. ред. А.Л. Журавлев, В.А. Кольцова. – М.: Институт психологии РАН, 2012. – Ч. 1. – 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. / Б.Г. Ананьев. – М., 1980. – Т. 1. – 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. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2006. – 528 с.
8. Безрукова, В.С. Проективная педагогика: учеб. для индустриально-педагог. техникумов и для студ. инженерно-педагогических специальностей / В.С. Безрукова. – Екатеринбург: Педагогика, 1999 – 329 с.
9. Бернс, Р. Что такое «Я-концепция» [Электронный ресурс] / Р. Бернс. – Режим доступа: <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: учеб. пособие для студ., обучающихся по специальностям «Адаптивная физическая культура» и «Физическая культура» [Электронный ресурс] / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. – М.: Флинта, 2003. – 144 с. – Режим доступа: <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. – Режим доступа: <http://wciom.ru/database/>

21. 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>.
22. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. проф. Г.С.Никифорова – СПб.: Речь, 2011. – 950с.
23. Дзейтова, М.Х. «Психология личности» / Курс лекций по дисциплине «Психология» / М.Х. Дзейтова: – Магас.: Изд-во ИнГГУ 2019.– 48 с.
24. Жукова, Н.В. Единство антиципации и рефлексии как психологический механизм регуляции мышления студента в контекстном обучении / Н.В. Жукова. – Екатеринбург, 2009. – 100 с.
25. Журавлев, Д.В. Психическое здоровье во многом определяет физическое / Д.В. Журавлев // Народное образование. – 2002. – № 8. – С. 42–44.
26. Зимняя, И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов [Электронный ресурс] /И.А. Зимняя. – М.: Логос, 2004. – 384 с. – Режим доступа: <http://www.syntone.ru/files/uploads/books/zimnja.zip>
27. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека [Электронный ресурс]/ Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с. Режим доступа: <http://www.e-reading.org.ua/download.php?book=107674>
28. 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.
29. Козырев, А.П. Об одном антропологическом аспекте философии / А.П. Козырев, С.Н. Булгакова. – Пермь: Вестник Пермского ун-та, – 2012. – Вып. 4 (12). – С. 9 – 14.
30. Лекторский, В.А. Субъективная реальность как социально-культурная конструкции: / В.А. Лекторский // «Знание в структурах социальности». – Екатеринбург, 2003. – С. 90–95.

31. Леонова, Е.В. Становление субъектности в нормативных возрастных и образовательных кризисах: автореф. дис. канд. пед. наук: 19.00.07 / Леонова Елена Васильевна. – М., 2016. – 46 с.
32. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Электронный ресурс] / А.Н. Леонтьев. – 1983. – Режим доступа: http://www.koob.pro/leontjev_a_n/
33. Лингарт, Й. Процесс и структура человеческого учения / Й. Лингарт. – М.: Прогресс, 1970. – 686 с.
34. Линде, Н.Д. Гнев, подавленный и его коррекция в эмоционально образной терапии / Н.Д. Линде // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 160–174.
35. 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/>.
36. Ольшанская, С.А. Особенности формирования субъектной позиции спортсменов в юношеском возрасте/ Физическая культура, спорт - наука и практика. №1– 2009. С. 21– 26.
37. Осницкий, А.К. Регуляторный опыт – основа субъектной активности человека / А.К. Осницкий – Обнинск, 2008. – С. 17–34.
38. Осницкий А.К. Регуляция деятельности и направленность личности [Текст]: А. К. Осницкий; Московский экономико-лингвистический ин-т. – М.: Московский экономико-лингвистический ин-т, 2007. – 231 с.
39. Платонов, К.К. Краткий словарь системы психологических понятий / К.К. Платонов. – М., 1984. – 460 с.
40. 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.
41. Поляков, В.А. Психосистемное консультирование / В.А. Поляков, И.Ю. Полякова, О.И. Панова, А.Ю. Меньшова. – М.: 2006. – 160 с.

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

43. 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>

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

45. Развитие психологии в системе комплексного человекознания [Электронный ресурс] / Отв. ред. А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – Ч. 1 828 с. Режим доступа: http://www.ipras.ru/engine/documents/full_vol1_upd7.pdf

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

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

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

49. Рубинштейн, С.Л. Психология Шпрангера как наука о духе [Электронный ресурс] / С.Л. Рубинштейн. – 2005. – Режим доступа: http://sbiblio.com/biblio/archive/rubinshyeyn_psihologija/.

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

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

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

53. 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.
54. Слободчиков, В.И. Психология человека / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.
55. Словарь психолога-практика. 2-е изд. / сост. С.Ю. Головин. – Мн.: Харвест, 2005. – 976 с.
56. Словарь студопедия [электронный ресурс] точка доступа https://studopedia.ru/19_38686_ponyatiya-chelovek-individ-lichnost-sub-ekt-individualnost.html
57. 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>
58. Справочник автор24 [электронный ресурс] Режим доступа: https://spravochnick.ru/psihologiya/eksperimentalnyy_metod_issledovaniya_v_psihologii/)
59. Столяренко, Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 672 с.
60. Тихонова Н.Е. Удовлетворенность россиян жизнью: динамика и факторы// Общественные науки и современность. – 2015. – № 3. – С.19-33
61. Третьяков, П.И. Регион: Управление образованием по результатам. Теория и практика / под ред. П.И. Третьякова.- М.: Новая школа. – 2001. – 253 с.
62. Тюмасева З.И. Системное образование и образовательные системы: монография. / З.И. Тюмасева, Е.Н. Богданов. – Калуга: КГПУ им К.Э.Циолковского, 2003. – 312 с.
63. 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.

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

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

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

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

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

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

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

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