

## ГАРМОНИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ СОВРЕМЕННОГО ВУЗА

DOI: 10.25629/НС.2019.03.11

Останина Е.А.<sup>1,2</sup>, Останин О.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)  
Россия, Москва

<sup>2</sup>Военная академия Ракетных войск стратегического назначения имени Петра Великого  
Россия, Балашиха

**Аннотация.** Динамика социально-экономических процессов постиндустриального общества предъявляет дополнительные требования как к системе профессионального образования в целом, так и к преподавателю. Следствием изменений требований является интенсификация деятельности педагога, что порой приводит к профессиональному выгоранию. В статье рассматриваются вопросы гармонизации профессиональной деятельности педагога как способ продлить его эффективную деятельность.

**Ключевые слова.** Профессиональное развитие, профессиональное становление, преподаватель, педагог, самореализация преподавателя, вуз, гармония, образование, профессиональное выгорание, профессиональный кризис, профессиональная мотивация.

### Введение

В настоящее время труд преподавателя претерпевает изменения различной направленности. Его деятельность выходит далеко за рамки классно-урочной системы Яна Амоса Коменского, за рамки плодотворного труда советского преподавателя. Все эти перемены связаны не только с изменением экономической модели общества, но и с информационной составляющей труда, с многогранностью информационного воздействия как на самого педагога, так и на его обучающихся. Деятельность современного педагога предполагает не только донесение знаний определенной предметной области до обучающихся в требуемом объеме и воспитание достойных членов общества, но и обработку колоссальных объемов информации, адекватную их сортировку для достижения целей самообразования, адаптации (проверки на актуальность, истинность, непротиворечивость) и ретрансляции обучающимся с учетом их потребностей и первоначальных знаний, построение соответствующего методического сопровождения ведомых дисциплин, а также высокую научную активность, предполагающую постоянное проведение анализа данных, экспериментов и ознакомление научного сообщества с полученными результатами. Кроме этого, деятельность педагога предполагает способность вне зависимости от специализации формировать у обучающегося целостное, гармоничное представление об изучаемой предметной области посредством применения знаний современных технических средств обучения, использования вычислительной техники, высокой технической и технологической подготовки, знаний различных, в том числе специализированных, программных продуктов. В настоящее время к педагогу предъявляются дополнительные требования, такие как высокая эрудированность, социальная гибкость, стрессоустойчивость, самокритичность, неугасаемое стремление к постоянному самосовершенствованию и самообучению.

### Краткий анализ литературы

Анализ научной литературы, как в психологической области, так и в смежных с психологией областях (педагогика, социология, философия, образование) приводит к пониманию, что вопросы профессионального становления, развития, самосовершенствования педагога через призму гармонии требуют дополнительной проработки, так как они оказывают существенное влияние на качество его деятельности.

## Обсуждение

В современном динамично развивающемся информационном обществе человека оказывается под воздействием колоссального давления в эмоциональной, информационной, а подчас и физической сферах за счет увеличения интенсивности трудовой деятельности, необходимости оперативного реагирования на изменяющиеся условия. В этом случае особое значение приобретает достижение гармонизации отношений индивидуума не только с различными явлениями и объектами окружающего мира, но и, в первую очередь, с самим собой. В результате человек способен обрести психологическое здоровье, спокойствие и уравновешенность, что может способствовать его профессиональным и личностным достижениям, научной и творческой самореализации. Одним из основоположников данного направления при рассмотрении деятельности и профессионального становления педагога является доктор психологических наук Лариса Васильевна Абдалина [1].

Следует отметить, что в условиях психологического напряжения и стресса для педагога крайне важны следующие личностные качества: владение собой, способность понимать, сопереживать, активизировать деятельность обучающихся; уверенность в себе, своих знаниях (общая эрудированность, глубокие знания и любовь к своей предметной области); смелость признавать свои недостатки, например, в знаниях чего-либо, и ошибки; искренняя вера в успех обучающихся.

Каждый вид деятельности человека связан с использованием определенных ресурсов, например, компьютерной техники, печатной продукции, каких-либо материалов и заготовок, авто или другого вида транспорта, одежды, средств защиты и т.д. Для успешного выполнения работы совокупность этих ресурсов должна быть полной и, как правило, недостаток одного компонента не может быть компенсирован увеличением объема другого. Целесообразно отметить, что финансовые ресурсы, как средство компенсации других, в статье рассматриваться не будут, а время априори рассматривается как единственный ограниченный и невозполнимый ресурс человеческой жизни. Для успешного решения поставленных задач любой человек будет стремиться иметь необходимые ресурсы. Причем их соотношение как в качественном, так и в количественном отношении должно обеспечивать не только возможность достижения поставленной цели в указанное время, но при этом и определенное удобство. Объем и качество ресурсов в данном случае определяются двумя факторами: внутренними и внешними. К первым относят внутреннее состояние преподавателя (физиологическое, эмоциональное), а ко вторым – отношение к его деятельности со стороны администрации образовательной организации, коллектива, общества в целом, значимое для него. Гармоничное сочетание внутренних и внешних факторов, в конечном счете определяющих результаты деятельности педагога, является непреложным условием, при котором закон синергии проявляется в положительном отношении, что выражается в максимальной успешности труда преподавателя.

Гармонизация рассматривается как естественный и эволюционный процесс, присущий всему окружающему нас миру, на всех ступенях его иерархии и эволюции. В качестве примера этих уровней можно рассматривать как звездные системы, отдельные звезды, планеты, так и социальные общности и даже отдельного человека (в гармонии с окружающим миром, с коллегами, с самим собой, со своим внутренним “Я”). Рассматривая преподавателя как личность, следует отметить, что его основная задача в контексте гармонизации состоит в том, чтобы устранять причины возможного дисбаланса, добиваться саморегуляции этого процесса, чтобы системы приводились в соответствие друг другу с наименьшими затратами, находились в балансе друг с другом и соответствовали решаемым задачам.

Отметим, что в социальных системах находят свое проявление множество законов, одним из которых является закон композиции и пропорциональности. Его основной смысл сводится к тому, что любая система стремится сохранить в своем составе необходимые элементы в определенном соотношении и находящиеся в установленных взаимосвязях для достижения цели.

При этом необходимо акцентировать внимание на создании условий для положительного проявления данного закона в профессиональной сфере.

В данной статье особое внимание будет уделено вопросу гармонизации личности современного преподавателя вуза.

Для рассмотрения понятия гармонизации целесообразно обратиться к истории возникновения термина “гармония”. В античной культуре под ним понималась металлическая скоба, предназначенная для скрепления разнородных элементов конструкции, представляющей единое целое. Примечательно, что Гомер употреблял слово “гармония” и в других значениях, сохраняя его смысловой оттенок. Гомер в текстах употреблял слово “гармония” в значениях “мирное событие”, “согласие”. Несколько позднее смысловое содержание понятия “гармония” было дополнено Платоном, который в дополнении к социальному придал ему нравственное значение, предложив понимать под гармонией совокупность характеристик человека, которые находят свое отражение в физическом состоянии, делах, разговорах, и создаваемых им делах. Следующим этапом Аристотелем было предложено рассматривать гармонию как завершенность целого, состоящего из множества элементов, как проявление единства в многообразии.

С течением времени происходят дальнейшие дополнения смыслового содержания понятия гармонии с сохранением первоначального. В эпоху Возрождения на первый план выходит идея взаимодополнения внутреннего и внешнего, взаимного соответствия частного и общего, развития человека в гармонии. Гармония в это время считается источником прекрасного, гармонию одушевляют, наполняют человеческим чувством и смыслом.

В 18 веке содержание взгляда на гармонию вновь было дополнено. Так, философ Антони Эшли Купер Шефтсбери добавил воспитательный аспект к её античной трактовке. Он считал “что гармонично и пропорционально, то истинно”. По его мнению, различные аффекты в человеке должны быть уравновешены и находиться в гармонии, что достигается преимущественно воспитанием. Взгляд на гармонию как определенный баланс между двумя внутренними элементами человека – чувственностью и рассудком – предложил Иммануил Кант, знаменитый немецкий философ.

Свой вклад в развитие и дополнение понятия гармонии внесли и идеологи марксистско-ленинской эпохи. Идея гармоничного развития человека выдвигалась одним из результатов построения коммунизма – неантагонистического общества после социалистической революции, которая была призвана ликвидировать классовые противоречия.

Понятие гармонии отечественным ученым сообществом рассматривается с различных позиций. Некоторыми из них являются философская, музыкальная, архитектурная, математическая и другие. Так, в работах В.Т. Мещерякова, А.Н. Деева и ряда других ученых понятие гармонии подвергнуто анализу через призму одной из основных категорий философии, а именно сущности бытия. Работы Д.И. Шульгина, Н.С. Гульницкой отражается понятие гармонии с позиции музыкального звучания и его чувственного восприятия человеком. Гармония в архитектуре исследуется в работах таких ученых, как Я.Д. Гликина, Ю.С. Лебедева, И.И. Шевелева. Как утверждал Э.М. Сороко, гармония присуща и математике. М.А. Марутаев рассматривал основную идею гармонии в качестве некой универсальной закономерности, идеальном состоянии, к которому стремятся все объекты. Гармония присутствует во всем, что нас окружает, а мы воспринимаем и познаем эти элементы через ощущения [7].

Определения термину “гармония” даются в различных источниках, таких как словари, энциклопедии, научные труды. Несмотря на их разнообразие, в них можно выделить и общее: под гармонией в большинстве определений понимается некая соразмерность, согласованность отдельных частей, но существующих с одной стороны независимо друг от друга, а с другой – как единое целое [2,4,5,9]. Степень гармоничность определяет субъект через свое восприятие окружающего мира и оценки объекта рассмотрения. Философский словарь уточняет, что гармония проявляется редко как результат слепой удачи, а есть результат труда или адаптации [13].

В современных условиях особую актуальность приобретает рассмотрение гармоничного развития личности преподавателя вуза через призму различных подходов к определению понятия гармонии. Отметим, что в настоящее время не до конца выстроена целостная структура гармонизации личности в ее преломлении к профессиональной деятельности. С позиции психологии, как науки, гармония какого-либо объекта/субъекта может воздействовать на него порождая разнообразные эмоции, и даже создавая определенное мироощущение. В тоже время, чувства, как "... устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности..." [3] могут оказывать влияние, вызывать и усиливать переживание как согласованности и взаимного совпадения внутреннего и внешнего, так и дисгармонии, отторжения в восприятии как окружающего мира, так и самого себя. Чувство гармонии может оказывать огромное влияние на человека, в том числе на его поведение, стимулировать или тормозить его активность по достижению поставленных целей.

В общем случае гармонизацию личности целесообразно рассматривать как процесс исследования, освоения согласованного и адекватного отношения к явлениям и предметам окружающего мира, профессии, обществу, коллегам, семье, самому себе.

Рассматривая профессиональную деятельность преподавателя вуза, необходимо отметить, что после начала трудовой деятельности у человека, как правило, актуализируется стремление к гармонизации отношений в области приложения усилий. Существо проявления гармонии заключается в соответствии личностно значимых качеств самого человека тем компетенциям, функциям, которыми он обладает и которые являются наиболее востребованными обществом при функционировании специалиста, а также поддержании этого соответствия во времени.

В ходе разработки вопросов гармонизации, выделен ряд условий, оказывающих существенное влияние на деятельность преподавателя. К ним относят: личностные особенности; отношение педагога к взаимодействию с обучающимися в социально-эмоциональном контексте; обладание профессионально важными качествами, в том числе соответствующими умениями и навыками; возлагаемые надежды на педагога администрацией образовательной организации. Данные условия можно классифицировать по общепринятым основаниям и в результате выделить в классификационной схеме субъективные (определяемые непосредственно субъектом) и объективные (влияющие на поведение субъекта и порой детерминирующие его действия); внешние и внутренние факторы.

Понятие "профессионально-личностной гармонии" разрабатывалось Н.Н. Радулом. В своих работах он описывает это понятие как некоторую совокупность объединенных в единое целое элементов, которая состоит из внешних и внутренних компонентов [12]. К внутренней составляющей, как правило, относят: тип темперамента и его проявление, преобладающие установки и мотивационная направленность, склад характера, отличительные черты сложившегося образа, внешнего вида и т.п. Внешний компонент не менее сложен по составу и имеет свои особенности. Прежде всего, исходя из того, что деятельность педагога реализуется в учебной организации, одним из элементов выступают ожидания как самого педагога от своей работы, так и ожидания руководства от деятельности педагога. Кроме этого, состав внешнего компонента дополняется установленными правилами деятельности (очень часто находят свое выражение в законах, приказах, договорах), этическими нормами, требованиям к качеству предоставляемых услуг. Существенное влияние на эффективность деятельности преподавателя оказывает ее востребованность организацией, государством, обществом в целом.

Существование внутренних и внешних компонент в гармонии не происходит как по маговению волшебной палочки или как "самообразования", а является результатом целенаправленной деятельности как самого преподавателя по самосовершенствованию, так и администрации образовательной организации, государственных органов власти по созданию условий для реализации эффективной деятельности педагога.

Нарушение гармонии может приводить к разнонаправленным тенденциям. С одной стороны, может наблюдаться активизация профессионального самосовершенствования как ответ на дестабилизирующий фактор с целью привести систему в состояние баланса. Но чаще наблюдается другое проявление – человек переходит в состояние фрустрации. В настоящее время дисгармония находит свое отражение во внутриличностном конфликте, когда у человека противопоставляются взаимоисключающие правила и необходимо сделать выбор в пользу одного из них. Это приводит к снижению результативности деятельности педагога, он может потерять ориентиры в своей деятельности, что, в свою очередь, может негативно отразиться на обучающихся. Установлено, что проблемы с гармонией в большей степени характерны опытным преподавателям, стаж работы которых превысил десять лет. В качестве гипотезы можно выдвинуть утверждение, что на такое положение дел оказывает влияние ряд факторов, основными из которых являются: дисбаланс между первоначальным ожиданием от реализации социально значимой функции по обучению и воспитанию с одной стороны и отдачей, которую педагог получает, в том числе и в социально-эмоциональном плане. Молодому преподавателю это может являться стимулом к самосовершенствованию, но с годами приходит и понимание сложившейся ситуации. Поэтому от некоторых именитых педагогов порой можно услышать рекомендацию не заниматься педагогической деятельностью. Несоответствие ожиданий и реалий приводит к неудовлетворенности, искусство переходит в ремесленничество, что ведет к профессиональному выгоранию.

В современном информационном обществе зачастую происходит искажение общественного мнения относительно труда преподавателя. Доступность информации посредством электронных образовательных и информационных ресурсов в сети Интернет способствует нивелированию педагогической функции в части передачи информации, а тестовые системы проверки знаний с одной стороны упрощают труд педагога, снижая субъективность оценки, а, с другой стороны, как бы убирают и контрольную функцию. Однако, истинность этих утверждений достаточно сомнительна, так как преподаватель выполняет не только функцию транслятора знаний, но и реализует воспитательную функцию [10]. А возможный субъективизм позволяет подходить к обучающимся избирательно, стимулируя или поощряя их дальнейшую деятельность, реализуя индивидуальный подход. Таким образом, складывающееся порой общественное мнение о ненужности труда преподавателя, и, как следствие, возможной полной замены, в корне не верно и может повлечь за собой тяжелые последствия для всех участников образовательного процесса.

Важным фактором является и оценка труда преподавателя непосредственным руководством образовательной организации. В результате перехода к рыночным отношениям, появления официального набора обучающихся на платной основе, труд преподавателя администрацией вуза начинает оцениваться не по формируемым у обучающихся компетенциям, не по их дальнейшему трудоустройству, а по получаемой от процесса обучения прибыли. Это приводит к увеличению нагрузки на преподавателей и, несмотря на декларируемый паритет, некоторому перекоосу в отношении к обучающимся. Также наблюдается гонка за рейтинговыми показателями, которые не всегда отражают реальную картину, но предполагают опять-таки дополнительную нагрузку на преподавателей посредством выдвижения дополнительных требований к количеству публикаций.

Наравне с внешней оценкой общества и руководства для преподавателя огромное значение имеет и его внутреннее отношение к деятельности и ее результатам, которое формируется на осознании смыслового содержания деятельности и ее качества. Баланс этих оценок с учетом их важности для индивида, формирует мотивационный фон для его самореализации и саморазвития, предопределяет формирующийся профиль профессиональной индивидуальности. А наложение вышеупомянутых требований ведет к значительному росту нагрузки, что способствует временному перераспределению функций и, следовательно, уровня саморазвития и самосовершенствования педагога.

На бытовом уровне внутреннюю гармонию обычно рассматривают как равновесие и взаимное дополнение четырех составляющих его жизни, таких, как тело, разум, сердце и душа. Физиологически человеку присущи определенные потребности, удовлетворение которых необходимо физической оболочке (телу) для поддержания своей жизнедеятельности. Согласно уровням иерархии потребностей А. Маслоу, низшими, относящимися к физической составляющей нашего бытия, являются потребности выживания как самого индивида, так и целого вида. К ним относят потребности в воде, пище, одежде и обуви, размножении, жилье, безопасности существования и защищенности. Игнорирование этих потребностей практически невозможно, пренебрежение даже частью из них может привести к нарушению здоровья, не достижению поставленной цели и нарушению внутренней гармонии. Согласно указанной выше градации на уровне инстинктов могут удовлетворяться врожденные потребности, а в ходе социализации, развития человека формируются и актуализируются потребности более высокого уровня [11]. Разум отвечает за развитие и формирование знаний, умений, навыков, позволяет человеку перейти от уровня инстинктов к осознанности, в том числе при удовлетворении своих потребностей. Это требует согласованности с устанавливаемыми человеком целями с учетом навыков, которые предполагается получить в будущем.

Следующим элементом является “сердце”. И отвечает эта составляющая не только за личностные предпочтения к окружающим людям, но и за предрасположенность, любовь к выбранной профессиональной деятельности. Достижение внутренней гармонии невозможно, если человек испытывает отрицательные эмоции к своей деятельности. Положительное же отношение, или, по сути, любовь к своему делу, способствует более сильной мотивации к достижению наилучших результатов и снимает необходимость эмоциональных затрат на борьбу с собой.

Проявление влияния “души” наблюдается в улучшении человеком как своей жизни, так и жизни окружающих. Это способствует положительному влиянию на труд и служит дополнительным стабилизирующим и мотивационным фактором.

Закон гармонии является одним из важнейших, проявление которого наблюдается в социальной среде. В разных источниках формулировки этого закона немного отличаются друг от друга, но сходятся в одном, что любой объект в природе, любая социальная организация стремится к оптимальному состоянию и функционированию. Примечательно проявление закона гармонии в личности человека. Как известно, законы объективны, то есть проявляются вне зависимости от знаний субъекта о них. В следствие этого, проявление закона может носить интуитивный характер, когда индивид стремится к установлению баланса между разнонаправленными мотивами. С точки зрения психологии происходит борьба мотивов, подавление одних и актуализация других. Но может в результате внутренней мотивации появиться и совершенно другой мотив, реализация действий под воздействием которого приведет к максимально полному удовлетворению потребностей в сложившихся условиях. Иными словами, осознанно или неосознанно человек стремится к гармонии внутри себя с учетом воздействия внешней среды. Все эти усилия направлены на установление гармонии как с самим собой, так и с окружающим миром.

При рассмотрении динамики процесса, необходимо акцентировать внимание на таком факте, что все объекты с одной стороны стремятся к равновесию, но в равновесии находятся непродолжительное время. Это обуславливает то, что в постоянном изменении находятся как внешние, так и внутренние факторы, которые, как уже отмечалось ранее, в идеале должны находиться в равновесном состоянии, т.е. в гармонии. Иногда это действительно может способствовать развитию личности. Однако, дестабилизирующее информационное воздействие может приводить к потере внутреннего равновесия личности в психологическом отношении.

В этой связи целесообразно обратить внимание на определение психологической гармонии, которое предложено современной наукой. О.И. Мотков предложил понимать под психологической гармонией прежде всего характеристику человека, обладающую свойством комплексности.

Проявление элементов указанной характеристики наблюдается в мотивационной и эмоциональной сферах, выражается в способностях, а наблюдается в поведении конкретного индивида. В научной литературе рассматриваются три группы признаков психологической гармоничности личности [1], Данные группы находятся в полном согласовании с приведенной ранее классификацией, дополняя, расширяя и обогащая ее с научной точки зрения. К ним относят:

здоровье человека, которое подразделяется на физическое, психологическое, социальное и духовное. При выходе одного из параметров за допустимые границы происходит дестабилизация состояния личности, которое может привести к смерти индивида. Отметим, что данные параметры не могут быть всегда абсолютны и, как правило, предполагают некоторые отклонения, способствующие накоплению важного опыта самостоятельного поиска путей поддержания их в норме;

функционирование и развитие индивидуума, предполагающее реализацию функции его адаптации к изменяющейся внешней среде. Причем деятельность человека должна быть полезна окружающей среде (социуму, в котором он находится), творческой и длительной. Процесс адаптации предполагает приобретение новых качеств, необходимых прежде всего для выживания и позволяющих эффективно функционировать. Если ранее приобретенные качества не востребованы, постепенно они утрачиваются, уступая место актуальным;

достижение согласия как с самим собой, так и с окружающими людьми, миром в целом. Это состояние определяется достижением баланса между несогласованными устремлениями, ожидаемого и реального, возможностей и притязаний.

Гармонию в жизни преподавателя можно наблюдать в следующих проявлениях:

наличие размеренного уклада жизни, который имеет положительный эмоциональный окрас;

физическое и психическое здоровье;

устойчивые положительные представления о себе самом;

наличие выполняемых на регулярной основе разнообразных видов деятельности;

отсутствие явно непоследовательных, несогласованных, антагонистических устремлений, наличие устойчивых положительных тенденций в саморазвитии;

адекватность оценки притязаний и возможностей;

в целом позитивная оценка своих достижений;

предрасположенность к сотрудничеству с коллегами;

регулярное проведение времени на природе [6].

Данные социологических исследований свидетельствуют о том, что существует тенденция увеличения доли времени, когда человек находится в физическом или эмоциональном напряжении. В то же время результаты психологических исследований свидетельствуют о стрессоустойчивости только каждого четвертого испытуемого. Здесь же необходимо уточнить, что стрессовая ситуация не была для них неожиданностью, тестируемые ожидали ее и готовились к ней. Тем не менее 75% не показали положительного результата, у них наблюдалось волнение, у некоторых даже чрезмерное возбуждение, ступор. Говорить в этом случае об адекватном поведении в стрессовой ситуации большей части испытуемых излишне. Стрессовые ситуации могут постоянно возникать в деятельности людей столь важной для общества профессии, как преподаватель и отражается и на его деятельности самым непосредственным образом. Особенность этой профессии состоит в том, что помимо необходимых знаний, умений и навыков, лежащих в основе успешного общения с людьми на бытовом уровне, необходимо грамотно организовывать взаимоотношения с учащимися, коллегами, помогать обучающимся в формировании и поддержании нормальных и стабильных отношений между ними.

В психологии труда известен и подробно описан синдромом профессионального выгорания. К такому итогу обычно приводит затянувшаяся дисгармония. Отмечается, что в группе риска по этому фактору находятся педагоги и этому есть рациональное объяснение. Установлено, что напряженность труда (в психической, эмоциональной и порой даже в физической сфере) у педагогов на современном этапе очередного реформирования образования в среднем больше, чем у представителей иных профессий, таких как директоров, банкиров, менеджеров различных уровней управления.

Проявления синдрома профессионального выгорания весьма разнообразны и имеют сходство с заболеваниями. Он выражается в хронической усталости, низком уровне психического, эмоционального потенциалов. При этом у педагога может вырасти частота заболеваний простудными заболеваниями, возможно даже получение травм из-за трудностей в концентрации внимания. Наблюдается также рост раздражительности, нарушение аппетита, режима сна. Все это в комплексе может привести не только к утрате значимости профессиональной деятельности, но и жизни в целом.

Для предотвращения появления такого состояния необходимо обратить внимание на факторы, которые его провоцируют. К таким факторам относят в первую очередь продолжительную нагрузку на рецепторы человека, при которой педагог должен поддерживать высокую концентрацию внимания с целью анализа поступающей информации, постоянное ее запоминание и переработку, с целью формирования адекватной реакции. Кроме этого, в ходе не прекращающегося нервно-психического стрессового состояния происходит аккумулярование отрицательных переживаний, что приводит к истощению личностных ресурсов. Влияние приведенных факторов на индивида находится в тесной взаимосвязи с его внутренним состоянием гармонии.

С увеличением опыта работы, а, следовательно, и возраста преподавателей, расширения рамок профессиональной деятельности и увеличения нагрузки как правило происходит рост усталости, ее накопление, появляется тревожность, портится настроение, наблюдается общее ухудшения здоровья и даже психологические срывы. Таким образом, следует отметить, что психологическое, социальное и физическое состояние преподавателя образовательной организации в настоящее время испытывает огромный прессинг, что способно отрицательно сказаться на всех участниках образовательного процесса.

Возникающие в профессиональной деятельности противоречия, определяющие снижение гармонии личности преподавателя, могут иметь различные основания и зависеть от разнообразных факторов, в том числе стажа педагогической работы.

В этой связи крайне важно для каждого преподавателя освоить техники психологической саморегуляции, активации внутренних личностных ресурсов. Данный процесс может быть реализован посредством специальных или естественных приемов и методик, способствующих процессу гармонизации личности.

Психологическая саморегуляция определяется как возможность человека управлять своим психоэмоциональным состоянием. Она может быть достигнута через словесное, мыслеобразное воздействие человеком на самого себя либо посредством его управления тонусом своих мышц или дыханием [8].

В психологической литературе приведены различные способы природной саморегуляции. К ним относят: продолжительный и крепкий сон, качественное питание, контакт с живой природой, различные виды массажа, танцевальные упражнения, прослушивание музыкальных произведений и др. Тем не менее их применение бывает достаточно проблематично в рабочее время при возникновении напряженной ситуации или сильном утомлении. В этом случае рекомендуется использовать:

способы словесного самовоздействия, характеризующиеся тем, что они активируют механизмы самогипноза человека через самоприказы. Данный вид представляет из себя четкие,



краткие команды для себя самого, которые способствуют сдерживанию эмоций, соблюдению личного достоинства. Действие в виде самозапрограммирования предполагает самонастройку человека на успех посредством воспоминания успешных аналогичных ситуаций и многократного закрепления для себя данной программы. Следующим видом самовоздействия является самоодобрение. Оно хорошо срабатывает при нехватке положительных оценок деятельности у человека. Отметим, что их дефицит может привести к раздражению и даже агрессии;

способы мышечной саморегуляции, основывающиеся на процессе расслабления различных групп мышц, позволяющем исключать нервное напряжение и воссоздавать силы за краткий срок;

дыхательная саморегуляция оказывает наиболее действенное воздействие на центры мозга, отвечающие за эмоциональное состояние и мышечный тонус.

Положительным результатом деятельности по саморегуляции может считаться наблюдение трех основных эффектов:

снятие эмоциональной напряженности;

снижение утомления;

психологическая и физическая активизация организма.

Проведенные исследования свидетельствуют, что к наиболее действенным для преподавателей, имеющих педагогический опыт более 10 лет, следует отнести способы, связанные со словесным воздействием и дыханием. Наиболее эффективна медитация, аутогенные тренировки и приемы сосредоточения внимания на позитивных объектах внутреннего и внешнего мира.

Для преподавателей, имеющих стаж менее 10 лет, наилучшего результата позволяют добиться саморегуляция, на основе движения, а также специально разработанные компьютерные программы и игры.

Отметим, что в наше время разработаны специальные аппаратные методы психологической саморегуляции. Они подходят для личного (индивидуального) использования и задействуют различные группы сенсоров человека посредством аудиовизуального, тактильного, температурного и других воздействий.

На основании вышеизложенного, можно прийти к следующим выводам.

Профессиональная деятельность современного преподавателя вуза протекает в достаточно напряженных и сложных условиях. Они предопределяются сильнейшим информационным воздействием, расхождением между заявленным профессиональным статусом и реальным восприятием в обществе, ограниченными возможностями самореализации в следствии ограниченности временного ресурса из-за значительного увеличения аудиторной нагрузки, большим объемом и разнообразием требований со стороны руководства, постоянным общим реформированием не только системы образования, но и практически всех сфер жизни.

Гармонизация личности имеет две составляющие: внутреннюю (личностную) составляющую и внешнюю, характеризующую взаимодействие с окружающим миром.

Для поддержания внутренней гармонии преподавателям следует освоить и использовать различные способы саморегуляции.

Целесообразно проводить регулярные исследования и коррекцию профессиональной нагрузки преподавателя в зависимости от фактических уровней технической оснащенности и технологизации процессов обучения и потребностей общества.

Профессиональный рост и самореализация преподавателя может быть обеспечена гармоническим сочетанием личностно значимых элементов и высокой общественной оценкой деятельности наряду с формированием адекватного объема профессиональной нагрузки со стороны руководства вуза.

## Выводы

Подтвердились гипотезы о том, что при реализации гармонизации профессиональной деятельности педагога увеличивается продолжительность его эффективной профессиональной деятельности по обучению и воспитанию учеников.

## Заключение

Исследования могут быть продолжены в направлении создания системы мониторинга различных факторов, характеризующих деятельность преподавателя и влияющих на нее. К таким факторам могут быть отнесены профессиональные достижения преподавателя, характеристики его эмоциональной стабильности, отношения к деятельности, наличие предкризисных симптомов и др. На основе данных мониторинга возможно проведение анализа (как вариант – в автоматизированном режиме) и формирование рекомендаций по преодолению негативных тенденций.

## Литература:

1. Абдалина Л.В. Психолого-акмеологическая модель развития профессионализма педагога: дис. ... докт. псих. наук: 19.00.13. Тамбов, 2008. 394 с.
2. Большая советская энциклопедия URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/bse/77694> (дата обращения: 21.01.2019).
3. Большой психологический словарь / Под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. СПб.: 2003. 672 с.
4. Большой толковый словарь по культурологии URL: [https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc\\_culture/1439/Гармония](https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_culture/1439/Гармония) (дата обращения: 21.01.2019).
5. Большой Энциклопедический словарь URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc3p/97806> (дата обращения: 23.01.2019).
6. Гармония личности // URL: <https://mydocx.ru/9-30562.html> (дата обращения: 19.01.2019).
7. Каткова Н.Б. Общее представление о чувстве гармонии как профессионально важном качестве дизайнера // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obschee-predstavlenie-o-chuvstve-garmonii-kak-professionalno-vazhnom-kachestve-dizaynera> (дата обращения: 25.01.2019).
8. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2010. 519 с.
9. Новейший философский словарь URL: [https://dic.academic.ru/dic.nsf/dic\\_new\\_philosophy/297/ГАРМОНИЯ](https://dic.academic.ru/dic.nsf/dic_new_philosophy/297/ГАРМОНИЯ) (дата обращения: 25.01.2019).
10. Останина Е.А., Останин О.В. Деятельность педагога вуза в условиях реализации дистанционных образовательных технологий // Актуальные проблемы качества образования в высшей школе. Тверь: Тверской государственный технический университет, 2017. С. 72-77.
11. Останина Е.А., Останин О.В. Мотивация деятельности преподавателя вуза в социотехнической среде // Тенденции и перспективы развития социотехнической среды. М.: НОЧУ ВО “Московский экономический институт”, 2017. С. 515-518.
12. Радул Н.Н. Особенности профессиональной самореализации военного психолога: дис. ... канд. псих наук: 19.00.13. М., 2001. 158 с.
13. Философский словарь URL: [https://philosophy\\_sponville.academic.ru/406/Гармония](https://philosophy_sponville.academic.ru/406/Гармония) (дата обращения: 25.01.2019).

**Останина Елена Анатольевна.** E-mail: [neka1818@mail.ru](mailto:neka1818@mail.ru)

**Останин Олег Владимирович.** E-mail: [kn0377@mail.ru](mailto:kn0377@mail.ru)

Дата поступления 19.12.2018

Дата принятия к публикации 10.03.2019

**PERSONALITY HARMONIZATION AS AN ELEMENT  
OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF THE TEACHER  
OF THE MODERN HIGHER EDUCATION INSTITUTION**

DOI: 10.25629/HC.2019.03.11

**Ostanina E.A.<sup>1,2</sup>, Ostanin O.V.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Moscow Aviation Institute (National Research University. Russia, Moscow

<sup>2</sup>Military Academy of the Strategic Missile Forces named after Peter the Great. Russia, Balashikha

**Abstract.** The dynamics of the socio-economic processes of the post-industrial society imposes additional requirements both on the vocational education system as a whole and on the teacher. The consequence of changing requirements is the intensification of the teacher's activities, which sometimes leads to professional burnout. The article deals with the issues of harmonization of the professional activity of a teacher as a way to prolong his effective activity.

**Keywords.** Professional development, professional development, teacher, teacher, teacher's self-realization, higher education institution, harmony, education, professional burnout, professional crisis, professional motivation.

**Ostanina Elena Anatolyevna.** E-mail: neka1818@mail.ru

**Ostanin Oleg Vladimirovich.** E-mail: kn0377@mail.ru

Date of receipt 19.12.2018

Date of acceptance 10.03.2019