

## Феноменология и профилактика профессионального выгорания преподавателя иностранного языка неязыкового вуза

Леушина Ирина Владимировна<sup>1</sup>, Рябова Любовь Игоревна<sup>2</sup>

<sup>1</sup>доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры иностранных языков, Нижегородский государственный технический университет им. П. Е. Алексеева, Россия, г. Нижний Новгород. E-mail: leushinaiv@yandex.ru

<sup>2</sup>кандидат технических наук, доцент кафедры металлургических технологий и оборудования, Нижегородский государственный технический университет им. П. Е. Алексеева, Россия, г. Нижний Новгород. ORCID: 0000-0002-4363-0534. E-mail: kafmto@mail.ru

**Аннотация.** В центре внимания авторов феномен «профессионального выгорания» преподавателя иностранного языка неязыкового вуза. В последние годы проблема профессионального выгорания членов вузовского сообщества, особенно в условиях динамичного развития социума, должна постоянно находиться в центре внимания его представителей, поскольку пренебрежение данной проблемой предопределяет высокие риски лавинообразного развития у преподавателей одноименного синдрома и снижения эффективности их работы со студентами. В рамках поиска минимизации и нейтрализации негативных последствий этого явления проведен информационно-аналитический обзор открытых источников по теме исследования; выявлен механизм возникновения профессионального выгорания; сформулированы конкретные практические меры; проведена опытно-экспериментальная работа, позволившая доказать их эффективность. Задачи исследования решались с использованием теоретических методов (критический анализ, сравнение и обобщение), а также эмпирических методов сбора и накопления данных, контроля и измерения, оценивания и обработки данных (математические, статистические, графические, табличные). Показано, что с учетом характерных особенностей лингвообразовательного процесса в неязыковом вузе, а именно: четкой профессиональной направленности данного процесса в целом; субъект-субъектного характера взаимодействия, варьирования ролей и доминирования дивергентного мышления участников лингвообразовательного процесса; сочетания личностно- и практико-ориентированного подходов к подготовке выпускников – с наилучшей стороны показали себя меры профилактики и нейтрализации профессионального выгорания, ориентированные на повышение готовности преподавателей иностранного языка в неязыковом вузе поддерживать коммуникацию со студентами по темам их будущей профессиональной деятельности. Результаты работы могут быть использованы в практике преподавания иностранного языка неязыкового вуза.

**Ключевые слова:** высшая школа, преподаватель, иностранный язык, неязыковой вуз, лингвообразовательный процесс, профессиональное выгорание, механизм, профилактика.

**Введение.** Тематика «профессионального выгорания» совсем не нова и обсуждается научным сообществом уже полвека. Американский исследователь Г. Дж. Фрейденбергер в работе «Выгорание: высокая цена высоких достижений», написанной в 1974 г., впервые использовал термин «выгорание», обозначив им эмоциональное истощение людей, приводящее к изменениям в социальной жизни и сфере общения [25]. Как известно, там же Фрейденбергер выделил свои знаменитые 12 ступеней выгорания и заявил о том, что оно схоже с хронической усталостью, но лишь по внешним признакам, поскольку является следствием усталости. Российские ученые-психологи определили выгорание как негативное психологическое состояние человека в профессиях «помогающего» типа, или типа «человек – человек», для которых характерны в том числе гуманистическая направленность и значительный уровень рефлексии [12; 20; 22].

Чаще всего ученые рассматривают выгорание в качестве состояния физического, эмоционального и умственного истощения со следующими компонентами: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений [23; 28]. Это свидетельствует о том, что выгорание как социальное явление должно быть предметом изучения не одной, а многих областей науки, не только смежных с психологией, но и имеющих отношение к профессии конкретного человека. В этой связи в ряде публикаций появился термин «профессиональное выгорание» [1; 19]. Ряд исследователей трактует «профессиональное выгорание» как состояние эмоционального, физического и умственного истощения со снижением

устойчивости к стрессу; крайней степенью усталости; деморализацией, потерей интереса к работе, людям, цинизмом, черствостью и безразличием [26], другие – как совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом [16].

В значительной степени профессиональному выгоранию подвержены преподаватели вузов, фактически всегда первыми принимающие на себя социальные перегрузки, связанные, например, со сменой общественного строя, технологических укладов или модернизацией такой чувствительной к любым изменениям сферы общественной жизни, как образование, и испытывающие высокие нервные напряжения и эмоциональные переживания, обусловленные спецификой своей профессиональной деятельности.

Американская Ассоциация по изучению системы образования (ASHE) считает, что выгоранию подвержены представители профессий, максимально предполагающих общение, и отдающие больше, чем получают от других.

Очевидно, проблема профессионального выгорания в вузовском сообществе, особенно в условиях динамичного развития социума, которое имеет место в последние десятилетия, должна постоянно находиться в центре внимания его представителей, поскольку пренебрежение ею предопределяет высокие риски лавинообразного развития у них одноименного синдрома и снижения эффективности их работы. Как следствие, феноменология профессионального выгорания преподавателей вузов в целом и отдельных групп и категорий в частности по-прежнему представляет интерес для исследования.

*Цель и задачи исследования.* Цель исследования – поиск путей минимизации негативных последствий профессионального выгорания преподавателя иностранного языка неязыкового вуза.

Для достижения указанной цели авторами статьи последовательно решались следующие задачи:

- информационно-аналитический обзор открытых источников по теме исследования;
- выявление механизма профессионального выгорания преподавателя иностранного языка неязыкового вуза;
- выработка предложений, направленных на минимизацию негативных последствий профессионального выгорания;
- проведение опытно-экспериментальной работы, включающей первичную оценку степени профессионального выгорания преподавателя иностранного языка неязыкового вуза и вторичную оценку после реализации некоторых из предложений с использованием соответствующего инструментария.

*Методология исследования.* В работе применялись теоретические методы (критический анализ, сравнение и обобщение), эмпирические методы сбора и накопления данных (наблюдение, опрос), контроля и измерения (шкалирование), оценивания (экспертная оценка), обработки данных (математические, статистические, графические, табличные с использованием программы MS Excel).

**Результаты исследования и их обсуждение.** *Итоги информационно-аналитического обзора.* Как показал проведенный авторами данной статьи информационно-аналитический обзор, рост интереса к проблематике профессионального выгорания в нашей стране наблюдался с 2000 г. Российские ученые (психологи, социологи) выпустили большое число статей, зафиксированных в Elibrary. За рубежом, в основном в США, также активно исследовали профессиональное выгорание преподавателей [10]. При этом максимальное количество статей увидели свет в 2021 г.

Ставшее уже классическим понимание явления «профессионального выгорания» в российской науке дается в работе В. В. Бойко [3].

Публикации по проблематике профессионального выгорания преподавателя вуза, в основном, можно условно разделить на следующие группы:

- 1) сфокусированные на генезе явления, включающем как его зарождение, так и дальнейшее развитие;
- 2) ориентированные на фиксацию факторов проявления выгорания;
- 3) посвященные диагностике явления и методикам обработки полученных результатов;
- 4) выявляющие особенности выгорания в зависимости от статуса преподавателя – принадлежность к определенной категории по одному из признаков (пол, возраст, должность, педагогический стаж, форма обучения студентов);
- 5) нацеленные на профилактику негативных последствий выгорания;
- 6) стремящиеся рассмотреть все перечисленные аспекты во взаимосвязи.

Так, например, в работе Л. Н. Молчановой [20] из первой группы публикаций сделана попытка рассмотреть генез состояния психического выгорания у педагогов в контексте профессиональной успешности с использованием теории о функциональной психологической системе деятельности по трем его фазам «напряжение – резистенция – истощение».

По результатам исследования И. В. Никулиной [21] (вторая группа публикаций), профессиональное выгорание представляет собой синдром, характеризующийся эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией персональных достижений. В работе детально описаны признаки их проявления.

Бразильско-испанский коллектив авторов работы [30] по итогам проведенного систематического обзора открытых публикаций без языковых ограничений или ограничений по датам поиска информации, зафиксированных в Международных базах данных PubMed, Science Direct, PsycINFO, SciELO, LILACS и Web of Science, акцентирует внимание читателей на физических и психологических последствиях профессионального выгорания.

В работах [5; 8; 18; 24] из третьей группы публикаций описан опыт использования для диагностики и квалиметрии явления как отечественных, так и зарубежных методик – опросника «Эмоциональное выгорание» по В. В. Бойко, «Опросника профессионального выгорания MBI/ПВ» К. Маслач (в адаптации Н. Е. Водопьяновой), методики «Шкала профессиональной апатии JAS» Г. Шмидт (в адаптации А. А. Золотаревой). Однако данные методики в большей степени акцентируют внимание на психологическом аспекте профессионального выгорания.

В статье китайских исследователей вопроса, опубликованной в журнале «Frontiers in Psychology» в 2022 г. [31], исследуется роль агрессии и выгорания китайских преподавателей английского языка как иностранного в их профессиональном успехе. В исследовании принимали участие 362 человека (59 мужчин и 303 женщины), которые опрашивались по трем методикам: опросник К. Маслач, шкала агрессии и шкала профессионального успеха преподавателя. Результаты показывают, что агрессия и профессиональное выгорание преподавателей играют негативную роль и в значительной степени коррелируют с их профессиональным успехом. Преподаватели с более высокими уровнями агрессии и выгорания считаются менее профессионально успешными, поскольку чувствуют агрессию и выгорание, теряют энергию и не склонны поддерживать и помогать своим ученикам.

В статье А. А. Кузнецовой [11], отнесенной к четвертой группе публикаций, изложены результаты исследований автором особенностей выгорания преподавателей конкретного вуза, имеющих различный профессионально-должностной статус. Авторы других публикаций этой группы говорят о том, что профессиональному выгоранию в первую очередь подвержены старшие преподаватели и доценты, проработавшие от 10 до 20 лет, а женщины в большей степени, чем мужчины. При этом зафиксирована тенденция снижения уровня профессионального выгорания с возрастом преподавателя и замедление этого примерно с 50 лет. Имеет значение и роль преподаваемых учебных дисциплин в контексте подготовки выпускников вуза, и степень внимания администрации конкретного вуза к преподавателям.

Статью К. М. Гайдара и О. П. Малютиной [7] вполне можно включить в пятую группу публикаций, поскольку в ней среди прочего обращают на себя внимание меры профилактики синдрома профессионального выгорания, логично вытекающие из того, что авторы статьи характеризуют профессиональное выгорание как «не одномоментный акт, а длительный процесс «сгорания дотла». К трем наиболее эффективным мерам профилактики негативных последствий профессионального выгорания преподавателей вуза, уже подтвердивших свою эффективность на практике, авторы относят системное ведение здорового образа жизни, в частности, двигательную активность, правильное питание и занятия физкультурой и спортом, рациональный режим дня; активный отдых, общение с домашними животными, природой; культивирование занятий и увлечений, не связанных с преподаванием (хобби, кружки по интересам). В этой же группе публикаций выделяется работа И. Ю. Ильиной, в которой не только выявляются причины возникновения и способы предотвращения профессионального выгорания преподавателей вузов, а также факторы, определяющие специфику профессионального выгорания преподавателей в период модернизации высшей школы, но и даны конкретные варианты формирования организационно-управленческого механизма, направленного на снижение негативных последствий явления [9]. Оригинально в этой группе публикаций смотрится работа А. Е. Макаренко о том, что в качестве меры профилактики профессионального выгорания может рассматриваться активное применение информационных технологий в образовательном процессе [15].

Авторы работы [2], представляющей шестую группу публикаций, делают акцент на эмоциональной составляющей профессионального выгорания преподавателя, согласно МКБ-11 [6], характеризующейся как синдром, в результате хронического, не преодоленного вовремя стресса на рабочем месте.

Ее признаками являются: ощущение мотивационного или физического истощения; растущее психическое дистанцирование от профессиональных обязанностей и/или чувство негативизма или цинизма по отношению к профессиональным обязанностям; уменьшение работоспособности.

К этой же группе публикаций можно отнести и работу польско-украинского коллектива исследователей [29], в которой проблема профессионального выгорания рассматривается в контексте адаптации преподавателя иностранного языка к образовательным инновациям в условиях карантина COVID-19 и необходимости работать удаленно.

Группа испанских ученых в своей статье [27] успешно выявили тесную корреляционную связь между некоторыми компонентами «благополучия» преподавателя вуза (внутренняя мотивация, ожидания хорошей профессиональной деятельности, профессиональный дистресс, профессиональное истощение, иррациональные убеждения, эмоциональный интеллект и эмоциональное выгорание) и успешностью будущей профессиональной деятельности их воспитанников-студентов. По мнению авторов этой работы, к числу этих компонентов-доминант можно отнести только эмоциональный интеллект и внутреннюю мотивацию преподавателя иностранного языка.

К итогам проведенного информационно-аналитического обзора авторы данной статьи относят и то, что в открытых отечественных и зарубежных источниках найдено довольно большое число публикаций, акцентированно или косвенно касающихся вопросов, вынесенных в ее название, что лишний раз подтверждает актуальность выбранной темы исследования.

*Механизм профессионального выгорания преподавателя иностранного языка неязыкового вуза.* Не секрет, что для работы преподавателей российских вузов на фоне необходимой высокой мотивации к ее выполнению характерными являются существенные нервно-энергетические и временные затраты, часто не соответствующие получаемому моральному и материальному вознаграждению со стороны руководства и оценкам социума. Именно это можно считать первопричиной возникновения хронического стресса, предопределяющего их профессиональное выгорание. Помимо этого, вузовские преподаватели иностранного языка, чаще всего женщины, наиболее восприимчивы к стрессам, ощущают перманентный внутриличностный конфликт между значимыми ценностями работы и семьи, подвергаются серьезной бюрократической нагрузке, связанной с завышенными объемами отчетности по учебно-методической работе, не изолированы от различных проявлений социально-экономической нестабильности в стране и находятся под ежедневным прессом многочисленных негативных факторов проживания в мегаполисе (вузы обычно располагаются в крупных городах), дестабилизирующих психическое состояние.

Лингвообразовательный процесс в техническом университете характеризуется явственной профессиональной направленностью процесса; субъект-субъектным характером взаимодействия; сочетанием личностно- и практикоориентированного подходов к подготовке выпускников [13]. Это дополнительно увеличивает нагрузку на преподавателя иностранного языка, требуя от него новых, нетипичных компетенций. Дело усложняется и тем, что традиционно в неязыковом вузе дисциплины, ориентированные на иноязычную подготовку студентов, квалифицируются как неосновные, а соответствующая кафедра – как непрофильная. Отсюда возникает целый ряд проблем, с которыми приходится сталкиваться преподавателю иностранного языка в своей ежедневной работе [14]. Среди них особенно выделяется повсеместная неготовность преподавателей иностранного языка поддерживать коммуникацию со студентами по темам их будущей профессиональной деятельности. В этой связи возникают падение качественных показателей работы, неуверенность в себе, неудовлетворенность профессиональными результатами, заниженная самооценка. Как следствие, преподаватель, априори характеризующийся высоким уровнем ответственности и самоорганизации, пытается выправить ситуацию, что называется, уходит в работу с головой, изматывает себя и только усугубляет положение, что в свою очередь ведет к исчезновению интереса к работе, падению мотивации, сужению контактов с коллегами.

*Предлагаемые меры профилактики и нейтрализации негативных последствий профессионального выгорания.* В качестве мер профилактики возникновения синдрома профессионального выгорания, учитывающих специфику работы преподавателя иностранного языка неязыкового вуза, авторами данной статьи предлагаются:

– повышение квалификации преподавателей иностранного языка по программам дополнительного профессионального образования, соответствующим направлениям будущей профессиональной деятельности их студентов;

– модернизация программ подготовки выпускников путем усиления роли иноязычной составляющей образовательного процесса (факультативы-практикумы по применению иностранного языка в области будущей профессиональной деятельности выпускников; группы углубленного изучения иностранного языка заинтересованными студентами);

– привлечение преподавателей иностранного языка к участию в совместных научных и образовательных проектах с выпускающими кафедрами неязыкового вуза.

*Опытно-экспериментальная работа.* Авторами статьи проводилась опытно-экспериментальная работа (ОЭР) с целью определения эффективности предложенных мер. К исследованию привлекались старшие преподаватели и доценты кафедры «Иностранные языки» Нижегородского государственного технического университета им. Р. Е. Алексеева (18 человек, все женщины) в возрасте до 50 лет, имеющие стаж работы 10–12 лет. Им было предложено в течение учебного года поучаствовать в практической реализации предложенных мер. В конце предшествующего учебного года, а также по окончании одного учебного семестра и работы в целом проводили опрос участников исследования на предмет выявления физиологических признаков-симптомов профессионального выгорания, в качестве которых были выбраны отмеченные как характерные в публикациях [4; 17]:

– признак 1 – хроническая усталость;

– признак 2 – снижение естественных реакций как на новые ситуации, так на ситуации, связанные с опасностью и риском;

– признак 3 – постепенная астенизация (ослабление) организма;

– признак 4 – ухудшение работы сенсорных систем (зрения, слуха и др.);

– признак 5 – бессонница и другие нарушения сна;

– признак 6 – обострение хронических заболеваний.

Результаты опроса приведены на рис. 1–3. Таблица 1 содержит итоги статистической обработки этих результатов, выполненной с использованием программы MS Excel.

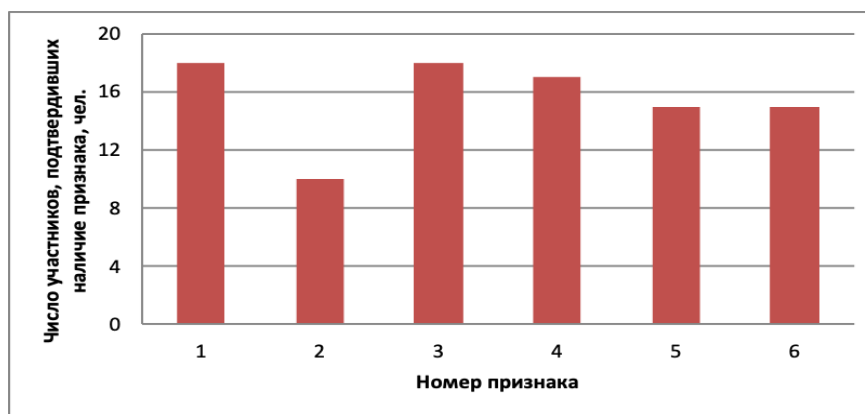


Рис. 1. Диагностика профессионального выгорания (начало исследования)

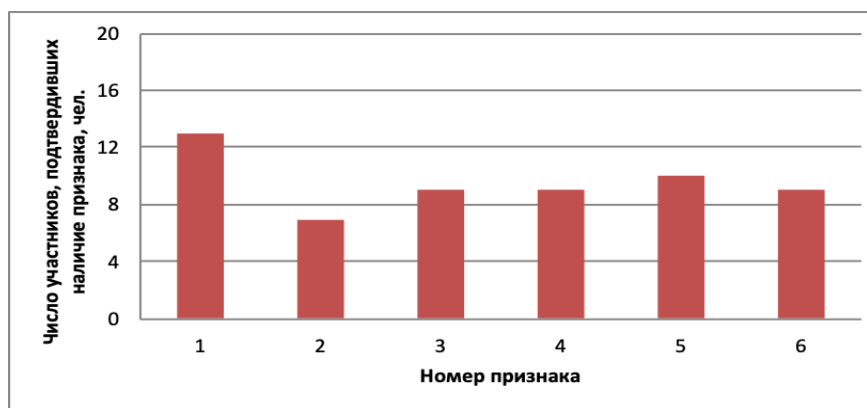


Рис. 2. Диагностика профессионального выгорания (после первого семестра)



Рис. 3. Диагностика профессионального выгорания (окончание контрольного учебного года)

Таблица 1.

**Итоги статистической обработки результатов опроса**

Показатель	Временной срез		
	начало исследования	после первого семестра	окончание контрольного учебного года
Среднее значение по выборке*	15,5	9,5	3,7
Медиана*	16	9	3,5
Мода*	18	9	5
Дисперсия по выборке*	9,1	3,9	1,5
Изменение среднего значения по выборке относительно предыдущего временного среза, %	0 (база)	-38,7	-61,0

\*число участников опроса, подтвердивших наличие признаков профессионального выгорания

Прежде всего констатируется снижение статистических показателей (среднее значение, медиана, мода и дисперсия по выборке), и соответственно можно говорить о тренде на уменьшение всех без исключения признаков профессионального выгорания у преподавателей по временным срезам. При этом на втором временном интервале этот тренд проявляется почти вдвое больше (-61 % против -38,7 %). Интересно, что на первом временном срезе в наибольшей степени проявляют себя такие признаки-симптомы профессионального выгорания, как хроническая усталость, постепенная астенизация (ослабление) организма, а также бессонница и другие нарушения сна, но в дальнейшем доминирует только первый признак.

Сравнение статистических выборок по двум временным срезам (начало исследования и окончание контрольного учебного года) проводили по непараметрическому Т-критерию Вилкоксона. Его расчетное значение оказалось равным  $W_{расч}=12$ , то есть большим критического значения ( $W_{крит}=2$ ) при уровне значимости 0,05, что подтвердило достоверность полученных результатов ОЭР.

На фоне общего устойчивого эффекта уменьшения проявления признаков профессионального выгорания у преподавателей как результата практической реализации предложенных мер отмечаем, что эти меры в большей степени снижают такие признаки-симптомы, как снижение естественных реакций как на новые ситуации, так на ситуации, связанные с опасностью и риском, и обострение хронических заболеваний, и напротив, в меньшей степени хроническая усталость, а также бессонница и другие нарушения сна.

Стоит отметить и тот факт, что, по мнению преподавателей, участвовавших в ОЭР, наиболее эффективной мерой профилактики и нейтрализации профессионального выгорания из трех предложенных авторами данной статьи оказалась первая – повышение квалификации преподавателей иностранного языка по программам дополнительного профессионального образования, соответствующим направлениям будущей профессиональной деятельности их студентов.

Очевидно, что полученные результаты ОЭР с учетом характерных особенностей лингвообразовательного процесса в неязыковом вузе, а именно: четкой профессиональной направ-

вленности данного процесса в целом; субъект-субъектного характера взаимодействия, варьирования ролей и доминирования дивергентного мышления участников лингвообразовательного процесса; сочетания личностно- и практико-ориентированных подходов к подготовке выпускников получены за счет правильного выбора мер профилактики и нейтрализации профессионального выгорания, ориентированных на повышение готовности преподавателей иностранного языка в неязыковом вузе поддерживать коммуникацию со студентами по темам их будущей профессиональной деятельности.

**Заключение.** Феномен «профессионального выгорания» преподавателя вуза по-прежнему привлекает к себе внимание исследователей как уникальное явление, находящееся на стыке психологии, педагогики высшей школы, социологии и других наук, имеющих непосредственное отношение к линейке направлений профессиональной деятельности выпускников. Успешный поиск путей минимизации и нейтрализации негативных последствий этого явления невозможен без погружения в самую суть механизмов его возникновения и развития, без кропотливого изучения специфики работы преподавателя как центральной фигуры в современной образовательной среде.

Авторами данной статьи сделана попытка обратиться к этой проблеме на конкретном примере преподавателя иностранного языка в неязыковом вузе. Как показали результаты проведенного исследования, наиболее эффективными мерами нивелирования последствий синдрома профессионального выгорания оказываются в первую очередь ориентированные на повышение готовности преподавателей иностранного языка поддерживать коммуникацию со студентами по темам их будущей профессиональной деятельности.

### Список литературы

1. *Абдулазимова Т. Х., Омарова Э. М., Малаев А. Х.* К проблеме профессионального выгорания педагога // Мир науки, культуры, образования. 2023. № 6 (103). С. 364–367.
2. *Богдан Н. Н., Самсонова Е. А.* Эмоциональное выгорание у преподавателей вузов: способы выявления и предупреждения // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 6 (96). Ч. 2. С. 170–175.
3. *Бойко В. В.* Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб. : Питер, 1999. 363 с.
4. *Бойко В. В.* Энергия эмоций в общении: Взгляд на себя и на других. М. : Филинъ, 1996. 467 с.
5. *Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2008. 336 с.
6. Всемирная организация здравоохранения: Международная классификация болезней: «профессиональный синдром» эмоционального выгорания. URL: [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/ru/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/ru/) (дата обращения: 14.05.2024).
7. *Гайдар К. М., Малютин О. П.* Особенности профессионального выгорания преподавателя высшей школы в современных условиях // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2016. № 2. С. 27–30.
8. *Золотарева А. А.* Диагностика апатии. М. : Смысл, 2020. 135 с.
9. *Ильина И. Ю.* Профессиональное выгорание преподавателей вузов: факторы возникновения и способы предотвращения // Научный журнал «Экономика. Социология. Право». 2022. № 3 (27). С. 22–27.
10. *Кочетков Н. В., Маринова Т. Ю., Орлов В. А.* Актуальные зарубежные исследования профессионального выгорания у учителей // Современная зарубежная психология. 2023. Т. 12. № 2. С. 43–52.
11. *Кузнецова А. А.* Особенности состояния выгорания у преподавателей высшей школы с учетом профессионально-должностного статуса // Современные наукоемкие технологии. 2012. № 7. С. 17–18.
12. *Курапова И. А.* Система отношений в профессиональной деятельности и эмоциональное выгорание педагогов // Психологический журнал. 2009. Т. 30. № 3. С. 84–95.
13. *Леушина И. В., Леушина Л. И.* Профессиональная креативность преподавателя иностранного языка и результативность иноязычной подготовки студентов технического вуза // Вестник Томского государственного университета. 2023. № 495. С. 160–170.
14. *Леушин И. О., Леушина И. В.* Иностраный язык и индивидуализация подготовки студентов: реалии, тренды, варианты // Высшее образование в России. 2019. Т. 28. № 3. С. 147–154.
15. *Макаренко А. Е.* Использование информационных технологий для профилактики профессионального выгорания преподавателей // Вестник университета. 2020. № 1. С. 188–194.
16. *Матвеева Т. Н.* Проблема профессионального выгорания преподавателей высших учебных заведений // Перспективы науки и образования. 2013. № 6. С. 124–127.
17. *Мессинева Е. М., Мануйлова Н. Б., Фетисов А. Г.* Проблема профессионального выгорания у преподавателей ВУЗов // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. № 2. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/40PSMN221.pdf> (дата обращения: 13.05.2024).

18. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко // Психологический практикум. URL: <https://psylist.net/praktikum/19.htm> (дата обращения: 14.05.2024).
19. Михайлова А. В., Власова К. М. Профессиональные деформации и профессиональное выгорание педагогов // Педагогическая перспектива. 2022. № 2 (6). С. 38–44.
20. Молчанова Л. Н. Состояние психического выгорания у педагогов высшей школы в контексте профессиональной успешности // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 348. С. 128–132.
21. Никулина И. В. Профессиональное выгорание преподавателей вуза // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. 2023. Т. 25. № 3 (90). С. 32–37.
22. Серегина И. И., Щербич Л. И. «Психологическое выгорание» преподавателей вуза: причины и последствия // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике). Курск : КГУ, 2007. С. 140–143.
23. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М. : Ин-т психологии РАН, 2011. 512 с.
24. Ткачева Т. М., Сазонова З. С. Эмоциональное выгорание педагога вуза: превентивные меры и ликвидация последствий // Вестник Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Московский государственный агроинженерный университет». 2014. № 4. С. 30–35.
25. Фрейденбергер Х. Дж., Рихельсон Г. Выгорание: высокая цена высоких достижений. Нью-Йорк : Bantam Books, 1980. С. 356–358.
26. Хадарцев А. А., Токарев А. Р., Трефилова И. Л. Профессиональный стресс у преподавателей (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. 2019. № 4. С. 122–128.
27. Cardoso-Pulido M. J., Guijarro-Ojeda J. R., Pérez-Valverde C. A correlational predictive study of teacher well-being and professional success in foreign language student teachers // Mathematics. 2022. 10 (10): 1720. URL: [https://www.researchgate.net/publication/360697920\\_A\\_Correlational\\_Predictive\\_Study\\_of\\_Teacher\\_Well-Being\\_and\\_Professional\\_Success\\_in\\_Foreign\\_Language\\_Student\\_Teachers?\\_sg=rLclv6oOxASBhljMQsWmmp1pgiaeGyJiAsfrDen75oQHZ9s7Pq6ohlNHI5teu3TbUUR9Eal4aeADD61&\\_tp=eyJjb250ZXh0ljp7ImZpcnN0UGFnZSI6InNjaWVuY2VUb3BpYyIsInBhZ2UiOiJfZGlyZWN0In19](https://www.researchgate.net/publication/360697920_A_Correlational_Predictive_Study_of_Teacher_Well-Being_and_Professional_Success_in_Foreign_Language_Student_Teachers?_sg=rLclv6oOxASBhljMQsWmmp1pgiaeGyJiAsfrDen75oQHZ9s7Pq6ohlNHI5teu3TbUUR9Eal4aeADD61&_tp=eyJjb250ZXh0ljp7ImZpcnN0UGFnZSI6InNjaWVuY2VUb3BpYyIsInBhZ2UiOiJfZGlyZWN0In19) (дата обращения: 23.08.2024).
28. Maslach C., Jackson S. E. Patterns of burnout among a national sample of public contact workers // Journal of Health and Human Resources Administration. 1984. Vol. 7. Pp. 189–212.
29. Morska L., Polok K. New technologies and their impact on foreign language teacher professional burnout (under COVID-19 pandemic conditions) / M. Bukowska, I. Ladanivska // Advanced Education. 2022. № 20. Pp. 35–44.
30. Salvagioni D. A. J., Melanda F. N., Mesas A. E. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: a systematic review of prospective studies. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0185781> (дата обращения: 23.08.2024).
31. Yang D. Unpacking the role of Chinese EFL teacher aggression and burnout in their professional success: A teachers' psychology perspective // Frontiers in Psychology. URL: [file:///C:/Users/%D0%9B%D1%8E%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D1%8C/Downloads/Unpacking\\_the\\_role\\_of\\_Chinese\\_EFL\\_teacher\\_aggressi.pdf](file:///C:/Users/%D0%9B%D1%8E%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D1%8C/Downloads/Unpacking_the_role_of_Chinese_EFL_teacher_aggressi.pdf) (дата обращения: 23.08.2024).

## Phenomenology and prevention of professional burnout of a foreign language teacher at a non-linguistic university

Leushina Irina Vladimirovna<sup>1</sup>, Ryabova Lyubov Igorevna<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Doctor of Pedagogical Sciences, associate professor, professor of the Department of Foreign Languages, Nizhny Novgorod State Technical University n. a. R. E. Alekseev.

Russia, Nizhny Novgorod. E-mail: leushinaiv@yandex.ru

<sup>2</sup>PhD in Technical Sciences, associate professor of the Department of Metallurgical Technologies and Equipment, Nizhny Novgorod State Technical University n. a. R. E. Alekseev.

Russia, Nizhny Novgorod. ORCID: 0000-0002-4363-0534. E-mail: kafmto@mail.ru

**Abstract.** The authors focus on the phenomenon of "professional burnout" of a foreign language teacher at a non-linguistic university. In recent years, the problem of professional burnout among members of the university community, especially in the context of the dynamic development of society, should constantly be the focus of attention of its representatives, since neglect of this problem determines the high risks of avalanche-like development of teachers of the same syndrome and a decrease in the effectiveness of their work with students. As part of the search to minimize and neutralize the negative consequences of this phenomenon, an information and analytical review of open sources on the research topic was conducted; the mechanism of profes-



sional burnout was identified; specific practical measures were formulated; experimental work was carried out to prove their effectiveness. The research objectives were solved using theoretical methods (critical analysis, comparison and generalization), as well as empirical methods of data collection and accumulation, control and measurement, evaluation and data processing (mathematical, statistical, graphical, tabular). It is shown that, taking into account the characteristic features of the linguistic education process in a non-linguistic university, namely: a clear professional orientation of this process as a whole; the subject-subject nature of interaction, varying roles and the dominance of divergent thinking of participants in the linguistic education process; The combination of personality- and practice-oriented approaches to graduate training has proved to be the best way to prevent and neutralize professional burnout, aimed at increasing the willingness of foreign language teachers at a non-linguistic university to communicate with students on the topics of their future professional activities. The results of the work can be used in the practice of teaching a foreign language at a non-linguistic university.

**Keywords:** higher school, teacher, foreign language, non-linguistic university, language education process, professional burnout, mechanism, prevention.

### References

1. Abdulazimova T. H., Omarova E. M., Malaev A. H. *K probleme professional'nogo vygoraniya pedagoga* [On the problem of professional teacher burnout] // *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya* – The world of science, culture, education. 2023. No. 6 (103). Pp. 364–367.
2. Bogdan N. N., Samsonova E. A. *Emocional'noe vygoranie u prepodavatelej vuzov: sposoby vyyavleniya i preduprezhdeniya* [Emotional burnout among university teachers: ways to identify and prevent] // *Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal* – International Scientific Research Journal. 2020. No. 6 (96). Part 2. Pp. 170–175.
3. Bojko V. V. *Sindrom "emocional'nogo vygoraniya" v professional'nom obshchenii* [The syndrome of "emotional burnout" in professional communication]. SPb. Piter, 1999. 363 p.
4. Bojko V. V. *Energiya emocij v obshchenii: Vzglyad na sebya i na drugih* [The energy of emotions in communication: A look at oneself and others]. M. Filin, 1996. 467 p.
5. Vodop'yanova N. E., Starchenkova E. S. *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. SPb. Piter, 2008. 336 p.
6. *Vsemirnaya organizaciya zdavoohraneniya: Mezhdunarodnaya klassifikaciya boleznej: "professional'nyj sindrom" emocional'nogo vygoraniya* – World Health Organization: International classification of diseases: "occupational syndrome" of emotional burnout. Available at: [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burnout/ru/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burnout/ru/) (date accessed: 14.05.2024).
7. Gajdar K. M., Maljutina O. P. *Osobennosti professional'nogo vygoraniya prepodavatelya vysshej shkoly v sovremennyh usloviyah* [Features of professional burnout of a higher school teacher in modern conditions] // *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Problemy vysshego obrazovaniya* – Herald of Voronezh State University. Series: Problems of higher education. 2016. No. 2. Pp. 27–30.
8. Zolotareva A. A. *Diagnostika apatii* [Diagnostics of apathy]. M. Smysl (Sense), 2020. 135 p.
9. Il'ina I. Yu. *Professional'noe vygoranie prepodavatelej vuzov: faktory vozniknoveniya i sposoby predotvrashcheniya* [Professional burnout of university teachers: factors of occurrence and ways of prevention] // *Nauchnyj zhurnal "Ekonomika. Sociologiya. Pravo"* – Scientific journal "Economics. Sociology. The right." 2022. No. 3 (27). Pp. 22–27.
10. Kochetkov N. V., Marinova T. Yu., Orlov V. A. *Aktual'nye zarubezhnye issledovaniya professional'nogo vygoraniya u uchitelej* [Actual foreign studies of professional burnout among teachers] // *Sovremennaya zarubezhnaya psihologiya* – Modern foreign psychology. 2023. Vol. 12. No. 2. Pp. 43–52.
11. Kuznecova A. A. *Osobennosti sostoyaniya vygoraniya u prepodavatelej vysshej shkoly s uchetom professional'no-dolzhnostnogo statusa* [Features of the state of burnout among higher school teachers, taking into account their professional and official status] // *Sovremennye naukoemkie tekhnologii* – Modern science-intensive technologies. 2012. No. 7. Pp. 17–18.
12. Kurapova I. A. *Sistema otnoshenij v professional'noj deyatel'nosti i emocional'noe vygoranie pedagogov* [The system of relations in professional activity and emotional burnout of teachers] // *Psihologicheskij zhurnal* – Psychological Journal. 2009. Vol. 30. No. 3. Pp. 84–95.
13. Leushina I. V., Leushina L. I. *Professional'naya kreativnost' prepodavatelya inostrannogo yazyka i rezul'tativnost' inoyazychnoj podgotovki studentov tekhnicheskogo vuza* [Professional creativity of a foreign language teacher and the effectiveness of foreign language training for students of a technical university] // *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* – Herald of Tomsk State University. 2023. No. 495. Pp. 160–170.
14. Leushin I. O., Leushina I. V. *Inostrannyj yazyk i individualizaciya podgotovki studentov: realii, trendy, varianty* [Foreign language and individualization of student training: realities, trends, options] // *Vyshee obrazovanie v Rossii* – Higher education in Russia. 2019. Vol. 28. No. 3. Pp. 147–154.
15. Makarenko A. E. *Ispol'zovanie informacionnyh tekhnologij dlya profilaktiki professional'nogo vygoraniya prepodavatelej* [The use of information technologies to prevent professional burnout of teachers] // *Vestnik universiteta* – Herald of the University. 2020. No. 1. Pp. 188–194.

16. Matveeva T. N. *Problema professional'nogo vygoraniya prepodavatelej vysshih uchebnyh zavedenij* [The problem of professional burnout of teachers of higher educational institutions] // *Perspektivy nauki i obrazovaniya – Perspectives of science and education*. 2013. No. 6. Pp. 124–127.
17. Messineva E. M., Manujlova N. B., Fetisov A. G. *Problema professional'nogo vygoraniya u prepodavatelej VUZov* [The problem of professional burnout among university teachers] // *Mir nauki. Pedagogika i psihologiya – Mir nauki. Pedagogy and psychology*. 2021. No. 2. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/40PSMN221.pdf> (date accessed: 13.05.2024).
18. *Metodika diagnostiki urovnya emocional'nogo vygoraniya V. V. Bojko* – Methodology for diagnosing the level of emotional burnout by V. V. Boyko // *Psychological practice*. Available at: <https://psylist.net/praktikum/19.htm> (date accessed: 14.05.2024).
19. Mihajlova A. V., Vlasova K. M. *Professional'nye deformacii i professional'noe vygoranie pedagogov* [Professional deformations and professional burnout of teachers] // *Pedagogicheskaya perspektiva – Pedagogical perspective*. 2022. No. 2 (6). Pp. 38–44.
20. Molchanova L. N. *Sostoyanie psihicheskogo vygoraniya u pedagogov vysshej shkoly v kontekste professional'noj uspešnosti* [The state of mental burnout among higher school teachers in the context of professional success] // *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Herald of Tomsk State University*. 2011. No. 348. Pp. 128–132.
21. Nikulina I. V. *Professional'noe vygoranie prepodavatelej vuza* [Professional burnout of university teachers] // *Izvestiya Samarskogo nauchnogo centra Rossijskoj akademii nauk. Social'nye, gumanitarnye, mediko-biologicheskie nauki – Proceedings of the Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences. Social sciences, humanities, medical and biological sciences*. 2023. Vol. 25. No. 3 (90). Pp. 32–37.
22. Seregina I. I., Shcherbich L. I. *"Psihologicheskoe vygoranie" prepodavatelej vuza: prichiny i posledstviya* ["Psychological burnout" of university teachers: causes and consequences] // *Problemy issledovaniya sindroma "vygoraniya" i puti ego korekcii u specialistov "pomogayushchih" professij (v medicinskoj, psihologicheskoj i pedagogicheskoj praktike)* – The problems of studying the "burnout" syndrome and ways to correct it among specialists in "helping" professions (in medical, psychological and pedagogical practice). Kursk. KSU, 2007. Pp. 140–143.
23. *Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennom kontekste – Stress, burnout, coping in a modern context* / ed. by A. L. Zhuravlev, E. A. Sergienko. M. Institute of Psychology RAS, 2011. 512 p.
24. Tkacheva T. M., Sazonova Z. S. *Emocional'noe vygoranie pedagoga vuza: preventivnye mery i likvidaciya posledstvij* [Emotional burnout of a university teacher: preventive measures and elimination of consequences] // *Vestnik Federal'nogo gosudarstvennogo obrazovatel'nogo uchrezhdeniya vysshego professional'nogo obrazovaniya "Moskovskij gosudarstvennyj agroinženernyj universitet"* – Herald of the Federal State Educational Institution of Higher Professional Education "Moscow State Agroengineering University". 2014. No. 4. Pp. 30–35.
25. Freudenberger H. J., Richelson G. *Vygoranie: vysokaya cena vysokih dostizhenij* [Burnout: the high price of high achievements]. New-York. Bantam Books, 1980. Pp. 356–358.
26. Hadarcev A. A., Tokarev A. R., Trefilova I. L. *Professional'nyj stress u prepodavatelej (obzor literatury)* [Professional stress among teachers (literature review)] // *Vestnik novyh medicinskih tekhnologij – Herald of New Medical Technologies*. 2019. No. 4. Pp. 122–128.
27. Cardoso-Pulido M. J., Guijarro-Ojeda J. R., Pérez-Valverde C. A correlational predictive study of teacher well-being and professional success in foreign language student teachers // *Mathematics*. 2022. 10 (10): 1720. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/360697920\\_A\\_Correlational\\_Predictive\\_Study\\_of\\_Teacher\\_Well-Being\\_and\\_Professional\\_Success\\_in\\_Foreign\\_Language\\_Student\\_Teachers?sg=rLclv6o\\_OxASBHljMQs-Wmmp1pgiaeGyjiAsfrDen75oQHZ9s7Pq6ohlNH15teu3TbUUR9Eal4aeADD6l&tp=eyJjb250ZXh0ljp7ImZpcnN0UGFnZSI6InNjaWVuY2VUb3BpYyIsInBhZ2UiOiJfZGlyZWNOIn19](https://www.researchgate.net/publication/360697920_A_Correlational_Predictive_Study_of_Teacher_Well-Being_and_Professional_Success_in_Foreign_Language_Student_Teachers?sg=rLclv6o_OxASBHljMQs-Wmmp1pgiaeGyjiAsfrDen75oQHZ9s7Pq6ohlNH15teu3TbUUR9Eal4aeADD6l&tp=eyJjb250ZXh0ljp7ImZpcnN0UGFnZSI6InNjaWVuY2VUb3BpYyIsInBhZ2UiOiJfZGlyZWNOIn19) (date accessed: 23.08.2024).
28. Maslach C., Jackson S. E. Patterns of burnout among a national sample of public contact workers // *Journal of Health and Human Resources Administration*. 1984. Vol. 7. Pp. 189–212.
29. Morska L., Polok K. New technologies and their impact on foreign language teacher professional burnout (under COVID-19 pandemic conditions) / M. Bukowska, I. Ladanivska // *Advanced Education*. 2022. No. 20. Pp. 35–44.
30. Salvagioni D. A. J., Melanda F. N., Mesas A. E. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: a systematic review of prospective studies. Available at: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0185781> (date accessed: 23.08.2024).
31. Yang D. Unpacking the role of Chinese EFL teacher aggression and burnout in their professional success: A teachers' psychology perspective // *Frontiers in Psychology*. Available at: [file:///C:/Users/%D0%9B%D1%8E%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D1%8C/Downloads/Unpacking\\_the\\_role\\_of\\_Chinese\\_EFL\\_teacher\\_aggressi.pdf](file:///C:/Users/%D0%9B%D1%8E%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D1%8C/Downloads/Unpacking_the_role_of_Chinese_EFL_teacher_aggressi.pdf) (date accessed: 23.08.2024).

Поступила в редакцию: 22.05.2024

Принята к публикации: 17.10.2024