

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
В ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

**PROFESSIONAL BURNOUT OF FOREIGN LANGUAGE
TEACHERS AT A TECHNICAL UNIVERSITY**

ЧЕЧЕТ Тамара Ивановна

Волгоградский государственный технический
университет, Волгоград, Россия
E-mail: titsch1@yandex.ru

ЛИХАЧЕВА Татьяна Сергеевна

Волгоградский государственный технический
университет, Волгоград, Россия
E-mail: tatslix@gmail.com

СТРЕПЕТОВА Надежда Владимировна

Волгоградский государственный технический
университет, Волгоград, Россия
E-mail: strepetova.nv@gmail.com

Аннотация. В представленной работе были рассмотрены причины возникновения профессионального выгорания у преподавателей иностранных языков в техническом университете и предложены пути решения указанной проблемы на индивидуальном и групповом уровнях. Также было установлено, что грамотное построение образовательной среды с учетом современных тенденций в системе высшего образования, а именно, проведение методических мероприятий, использование новейших информационных технологий, «институт» наставничества, создание эмоциональной и комфортной среды для обучения студентов способствуют профилактике профессионального выгорания преподавателей.

TCHECHET Tamara I.

Volgograd State Technical University,
Volgograd, Russia
E-mail: titsch1@yandex.ru

LIKHACHEVA Tatiana S.

Volgograd State Technical University,
Volgograd, Russia
E-mail: tatslix@gmail.com

STREPETOVA Nadezda V.

Volgograd State Technical University,
Volgograd, Russia
E-mail: strepetova.nv@gmail.com

Abstract. The paper examined the causes of professional burnout among foreign language teachers at a technical university and proposed ways to solve this problem at the individual and group levels. It was also found that a well-designed educational environment, which takes into account current trends in higher education – specifically, implementing methodological activities, using the latest information technologies, mentoring, and creating an emotionally comfortable environment for student learning – can help prevent teacher burnout.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, преподаватель иностранных языков, обучение и изучение иностранных языков, образовательная среда, профилактика выгорания, технический университет.

Keywords: professional burnout, foreign language teachers, foreign language teaching and learning, educational environment, burnout prevention, technical university.

Ссылка для цитирования: Чечет, Т. И. Профессиональное выгорание преподавателей иностранных языков в техническом университете / Т. И. Чечет, Т. С. Лихачева, Н. В. Стрепетова // *Primo aspectu*. – 2025. – № 4 (64). – С. 81–85. DOI: 10.35211/2500-2635-2025-4-64-81-85.

Citation link: Tchechet, T. I. Professional burnout of foreign language teachers at a technical university / T. I. Tchechet, T. S. Likhacheva, N. V. Strepetova // *Primo aspectu*. – 2025. – № 4(64). – P. 81–85. DOI: 10.35211/2500-2635-2025-4-64-81-85.

Современная социокультурная и связанная с ней экономическая ситуация в стране оказывает непосредственное влияние на все области жизнедеятельности нашего общества. Она затронула и сферу высшего образования, особенно в отношении изучения иностранных языков, так как интерес к освоению дисциплины «Иностранный язык» стал катастрофически падать. В большей степени это коснулось технических вузов, где студенты в силу их технического образа мышления и ранее сталкивались с трудностями при знакомстве с гуманитарным предметом, для которого характерно овладение иноязычной культурой и связанными с ней иноязычными компетенциями. Следовательно, преподаватели иностранных языков соприкасаются с дополнительными трудностями, ведущими к их моральной и физической нагрузке, эмоциональному истощению, стрессу и, как итог, к их более раннему профессиональному выгоранию.

Проблема профессионального выгорания не является новой. В сфере отечественного и зарубежного высшего образования указанной проблеме традиционно уделялось значительное внимание. Однако авторы представленной работы заинтересовались состоянием проблемы на современном этапе развития педагогики и методики. В современных исследованиях по этому вопросу подчеркивается мысль о непосредственной связи профессионального выгорания с эмоциональным, о комплексе профессиональных стрессоров, получаемых преподавателем, о перенагрузке, неудовлетворенности своими профессиональными достижениями, о приобретаемой с годами демотивации осуществлять свой труд качественно и с полной отдачей (Найерния, Бабаян 2019; Макаренко 2020; Алькарни 2021; Мессинева, Мануйлова, Фетисов 2021; Мула-Фалкон, Cruz-Gonsález, Lucena Rodriguez 2022; Сато, Фернандес Кастилло, Оянедель 2022; Никулина 2023; Мурафа, Баркова, Карпенко 2024 и др.).

По мнению многих авторов, профессиональное выгорание более характерно для преподавателей иностранных языков в технических вузах, так как они оказываются в особой зоне риска. Преподаватель иностранного языка осуществляет интенсивное общение со студентами на иностранном языке, требующее постоянной концентрации, быстрой обработки информации, реакции и эмоциональной отдачи. Необходимость «проживать» язык через диалоги, ролевые игры и обсуждения делает его труд крайне энергозатратным. При преподавании предмета для студентов технических университетов, у которых зачастую снижен интерес к гуманитарному предмету «Ино-

странный язык» и которые считают его необязательным для своей будущей профессии, преподавателю начинает казаться, что его эмоциональная работа становится излишней и ненужной, а это ведет к эмоциональному истощению. Профессиональная деятельность преподавателя иностранного языка в техническом университете обладает рядом особенностей, которые становятся питательной средой для синдрома выгорания. Это связано с тем, что их деятельность протекает на стыке гуманитарной и технической культур. Не будучи инженерами по образованию, при обучении иностранным языкам преподавателям приходится преподавать технический язык, самостоятельно осваивая определенные технические сферы, дополнительно изучая специализированную лексику. Кроме того, в техническом университете дисциплина «Иностранный язык» часто воспринимается студентами как второстепенная, непрофильная, так как доминируют технические кафедры (Лихачева, Топоркова, Стрепетова, Алексеенко 2024).

Зарубежные исследователи указывают также другие причины профессионального выгорания у преподавателей иностранных языков вузов. Н. А. Алкарни отмечает, что преподаватели могут подвергаться дополнительному давлению и стрессу из-за трудностей, возникающих в процессе обучения студентов новым языковым навыкам, что стрессовая жизнь с большой рабочей нагрузкой и финансовыми проблемами может негативно повлиять на благополучие преподавателей (2021:8). З. Сейс пришла к выводу, что выгорание оказывает свое воздействие не только на отдельных людей, оно заразно и может распространяться среди сотрудников, в итоге, те, кто испытывает данное состояние, могут отрицательно влиять на своих коллег из-за проблем в личном и профессиональном плане (2023:245). Специфика преподавателя иностранных языков такова, что необходимо одновременно распределять внимание и его концентрацию на все языковые аспекты (например, фонетический, грамматический, лексический), к тому же, самому специалисту необходимо поддерживать свои навыки на высоком уровне. Недостаточное развитие навыков говорения, письма и аудирования может стать предпосылкой развития одного из проявлений выгорания. Так, низкий уровень навыков письма может обусловить эмоциональное истощение, низкий уровень навыков говорения может усилить деперсонализацию, а низкий уровень навыков говорения и аудирования – неудовлетворенность личными достижениями (Найерния, Бабаян 2019:3). Причем студенты могут сами выдвигать завышенные требования к преподавателям в отношении их уровня владения иностранным языком.

На основе анализа вышеперечисленных причин профессионального выгорания преподавателей, с учетом многолетнего опыта авторов в преподавании иностранных языков в техническом университете и общения со многими преподавателями иностранных языков неязыковых вузов, авторы могут предложить некоторые пути профилактики профессионального выгорания. Профилактика профессионального выгорания должна вестись системно, на трех уровнях: индивидуальном, групповом и институциональном. Остановимся на первых двух, так как именно для них мы как преподаватели можем предложить конкретные шаги для решения проблемы. Индиви-

дуальная профилактика связана с тем, что преподаватель сам признает наступление этапа выгорания, пройдя, например соответствующее тестирование. Установив этот факт, следует начать формировать навыки саморегуляции, управления стрессом, эмоциями и осознанного отношения к своей профессиональной деятельности. Последнее предполагает грамотное построение образовательной среды с учетом современных тенденций в системе высшего образования. С одной стороны, возможно использование новейших информационных технологий (искусственный интеллект, мессенджеры, социальные сети, информационные образовательные ресурсы вуза, разработка удобных как для преподавателя, так и для студента учебных курсов на образовательной платформе университета (Топоркова, Новоженина, Чечет, Басакова 2022)). С другой стороны, необходимо формирование эмоциональной и комфортной среды для обучения студентов, что создается внедрением новых заданий и форм работы на уроке и на внеклассных мероприятиях, использование учебных пособий и методических указаний, написанных с учетом современных тенденций в области лингвистики и методики преподавания иностранных языков, внесение положительных изменений в интерьер аудитории, использование новых методов преподавания, различных творческих заданий (разыгрывание сценок, проведение занятий игрового и соревновательного характера, составление кроссвордов, прослушивание песен, просмотр видео и т. п.). Кроме того, целесообразно пройти курсы по методике CLIL (Content and Language Integrated Learning – предметно-языковое интегрированное обучение), что позволит чувствовать себя более интегрированным в технический контекст, заняться репетиторством, переводческой деятельностью для смены профессиональной среды, любимым увлечением, не связанным с иностранным языком, внести занятия спортом в еженедельный распорядок, снизить объем нагрузки при проявлении признаков выгорания и научиться разграничивать работу и личную жизнь.

Групповой уровень осуществляется на уровне кафедры и связан, прежде всего, с отношениями преподавателя со своими коллегами и заведующим кафедрой. Преподаватель вынужден не только преподавать язык, но и адаптировать его к узкоспециальной тематике (технический иностранный язык, иностранный язык для специальных целей). Это требует постоянного самообразования для понимания основ преподаваемых технических дисциплин и поиска мостиков между двумя различными картинами мира – гуманитарной и инженерной. Постоянная необходимость переводить не только язык, но и контекст, является мощным источником интеллектуального стресса. Поэтому на кафедре необходима организация семинаров в сотрудничестве с техническими кафедрами или отдельными инженерами-специалистами в определенных технических областях. Кроме того, проведение регулярных методических семинаров на актуальные темы позволит преподавателю повышать свой профессиональный уровень и поднимать собственную самооценку. В качестве примера можно назвать некоторые темы возможных семинаров: «Тайм-менеджмент при изучении иностранных языков», «Мнемонические способы запоминания иностранных слов», «Использование мессенджеров и социальных сетей при обучении иностранным

языкам», «Возможности искусственного интеллекта при обучении и изучении иностранных языков». Наряду с этим следует восстановить «институт» наставничества, когда более опытные преподаватели шефствуют над молодыми менее опытными коллегами, делясь своим опытом, помогая шаг за шагом грамотно осваивать профессию. Такие социальные факторы, как поддержка коллег и наставников на рабочем месте может способствовать позитивным эмоциям и достижению и/или поддержанию благополучия преподавателей (Алькарни 2021:10).

В ходе проведенного исследования было выявлено, что перечисленные выше пути решения рассматриваемой проблемы понижают риск эмоционального выгорания и способствуют профилактике профессионального выгорания преподавателей. Особенно это актуально для преподавателей иностранных языков в техническом университете, которые благодаря предоставленным возможностям реализации своего потенциала смогут обеспечить высокий уровень международной компетентности будущих инженеров.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Лихачева, Т. С. Мотивация изучения английского языка студентами неязыковых специальностей / Т. С. Лихачева, О. В. Топоркова, Н. В. Стрепетова, Н. В. Алексеенко // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12. – № 5. – Режим доступа: URL: <https://mir-nauki.com/PDF/25PDMN524.pdf>
2. Макаренко, А. Е. Использование информационных технологий для профилактики профессионального выгорания преподавателей / А. Е. Макаренко // Вестник университета. – 2020. – № 1. – С. 188–194.
3. Мессинева, Е. М. Проблема профессионального выгорания у преподавателей вузов / Е. М. Мессинева, Н. Б. Мануйлова, А. Г. Фетисов // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – № 2. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/40PSMN221.pdf>
4. Мурафа, С. В. Проблемы эмоционального выгорания преподавателей высшей школы и практические пути их решения / С. В. Мурафа, Н. Н. Баркова, А. В. Карпенко // Вестник практической психологии образования. – 2024. – № 21 (2). – С. 102–112. – Режим доступа: <https://doi.org/10.17759/bppe.2024210213>
5. Никулина, И. В. Профессиональное выгорание преподавателей вуза / И. В. Никулина // Известия Самарского научного центра РАН. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. – 2023. – Т. 25. – № 3. – С. 32–37. DOI: 10.37313/2413-9645-2023-25-90-32-37
6. Топоркова, О. В. Возможности электронной информационной образовательной среды при обучении студентов иностранным языкам в техническом вузе / О. В. Топоркова, Е. В. Новоженина, Т. И. Чечет, А. Р. Баскакова // Педагогический журнал. – 2022. – Т. 12. – № 5А. – С. 110–119. DOI: 10.34670/AR.2022.75.95.013
7. Яковлева, Е. Н. Эмоциональное выгорание преподавателя вуза в реалиях нынешнего времени / Е. Н. Яковлева // Бизнес. Образование. Право. – 2022. – № 4 (61). – С. 315–320. DOI: 10.25683/VOLBI.2022.61.403.
8. Alqarni, N. A. (2021). Well-being and the Perception of Stress among EFL University Teachers in Saudi Arabia. *Journal of Language and Education*, 7(3), 8-22. – Режим доступа: <https://doi.org/10.17323/jle.2021.11494>
9. Ghanizadeh A., Jahedizadeh S. Teacher Burnout: A Review of Sources and Ramifications // *British Journal of Education, Society & Behavioural Science* 6(1): 24-39, 2015 DOI: 10.9734/BJESBS/2015/15162
10. Nayernia A., Babayan Z. EFL teacher burnout and self-assessed language proficiency: exploring possible relationships // *Language Testing in Asia* (2019) 9:3/ – Режим доступа: <https://DOI.org/10.1186/s40468-019-0079-6>
11. Sato M, Fernández Castillo F. and Oyanedel J.C. (2022) Teacher Motivation and Burnout of English-as-a-Foreign-Language Teachers: Do Demotivators Really Demotivate Them? *Front. Psychol.* 13:891452. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.891452
12. Seis, Z. (2023). The challenge EFL teachers face in Turkey: Burnout. *Futurity Education*, 3(2), 227–250. – Режим доступа: <https://DOI.org/10.57125/FED.2023.06.25.14>
13. Mula-Falcón, J., Cruz-González C., Lucena Rodríguez C. . Burnout Syndrome in University Teachers: A Review of the Literature. *The International Journal of Educational Organization and Leadership*. 2022. 29(2) . 33-46. DOI: 10.18848/2329-1656/CGP/v29i02/33-46.