

*Гончар Наталия Николаевна, к. ф. н., доцент кафедры иностранных языков*

*Тверской государственной технической университет, Тверь, Россия*

*Торгованова Ольга Николаевна, старший преподаватель*

*Тверской государственной технической университет, Тверь, Россия*

*Шабанова Анна Евгеньевна, старший преподаватель*

*Тверской государственной технической университет, Тверь, Россия*

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА**

**Аннотация:** Преподаватели берут на себя ответственность за управление и организацию занятий в классе, планирование и мониторинг обучения, применение инструкций на практике, руководство развитием учащихся и содействие их обучению. В результате различных ключевых ролей, которые преподаватели играют в условиях обучения, их психическое здоровье считается очень важным. Одним из пагубных факторов для психического здоровья преподавателей является эмоциональное выгорание, которое характеризуется отсутствием компетентности справляться с тревогой, неблагоприятными социальными взаимодействиями, истощением и снижением интереса к профессии. Эмоции тесно связаны практически с каждым аспектом процесса преподавания и обучения, и, следовательно, понимание природы эмоций в контексте школы имеет важное значение. Однако исследование эмоциональных факторов преподавателей сопряжено с конструкциями, включающими аффективный, психологический, когнитивный, экспрессивный и мотивационный компоненты.

**Ключевые слова:** обучение, иностранный язык, студент, обучаемый, преподаватель, эмоции, выгорание.

**Abstract:** Among the factors affecting learners' performance at school levels, teachers are considered among the most important variables. Teachers take the responsibility of managing and organizing classroom, planning and monitoring the instruction, putting the instruction into practice, directing learners' development, and facilitating their learning. As a result of various key roles teachers play in the learning settings, their mental health is viewed to be of high importance. One detrimental factor to teachers' mental health is burnout which is characterized as the absence of the competence to cope with job-related anxiety, unfavorable social interactions, exhaustion, and diminished interest in the profession. Burnout is conceptualized as the emotional and physical exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment that can occur among individuals who do people work of some kind. Emotions are intimately involved in virtually every aspect of the teaching and learning process and, therefore, an understanding of the nature of emotions within the school context is essential. However, investigating emotional factors of teachers has some complexities, with such emotions as multidimensional constructs comprising affective, psychological, cognitive, expressive, and motivational components.

**Keywords:** teaching, foreign language, student, learner, teacher, emotions, burnout.

Профессиональная деятельность преподавателя носит творческий, стохастический характер, постоянно развивается и совершенствуется. Поэтому и «система показателей, критериев оценки ее продуктивности и результативности не носит раз и навсегда утвержденного характера» [6, с. 46]. Потребности общества, условия осуществления педагогической деятельности требуют от учителя постоянного совершенствования и саморазвития. Педагоги берут на себя ответственность за управление и организацию занятий в классе, планирование и мониторинг обучения, применение инструкций на практике, руководство развитием учащихся и содействие их обучению. В результате различных ключевых ролей, которые преподаватели играют в условиях обучения, их психическое здоровье считается очень важным. Психическое

здоровье и психологические переменные преподавателей влияют на эмоциональный статус учебного контекста, который, в свою очередь, влияет на педагогический опыт учащихся.

Одним из пагубных факторов для психического здоровья учителей является эмоциональное выгорание, которое характеризуется как отсутствие компетентности справляться с тревогой, связанной с работой, неблагоприятными социальными взаимодействиями, истощением и снижением интереса к профессии [8].

Выгорание концептуализируется как «эмоциональное и физическое истощение, деперсонализация и снижение личных достижений, которые могут возникать у людей, выполняющих какую-либо работу с людьми» [10, с. 3]. В нашей работе мы придерживаемся определению Ермаковой Е.В., согласно которому под «эмоциональным выгоранием» понимают специфический синдром, который развивается у человека в процессе его профессиональной деятельности и выражается в состоянии эмоционального и физического истощения, отчуждения от людей, с которыми человек взаимодействует, а также в отсутствии профессиональных планов и крушении надежд [4]. Поскольку профессия учителя требует высокой степени человеческого взаимодействия, педагогического стресса и личной вовлеченности в работу с учащимися, это вероятно, вызовет эмоциональное выгорание у учителей. Можно утверждать, что большое воздействие на трудных учеников и их деструктивное поведение, а также проблемы с управлением классом могут привести к негативному влиянию на оценку учителя своей самооэффективности, тем самым повышая уровень их педагогического стресса и вредных эмоций. Одна из высоко оцененных моделей эмоционального выгорания была представлена Maslach, который принимал во внимание социальное окружение работника и исследовал взаимодействие сотрудников. Согласно Maslach, эмоциональное выгорание представляет собой три взаимосвязанных элемента, включая эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение личных достижений [10]. С этой точки зрения учителя могли бы получить

эмоциональное истощение, как только они становятся эмоционально истощенными при общении с другими людьми, особенно со своими учениками; деперсонализация происходит в том случае, если учителя придерживаются неприятного отношения к другим, и снижение личных достижений происходит, когда профессиональные компетенции у педагога исчерпаны. Утверждается, что эмоциональное истощение включает в себя ключевые составляющие эмоционального выгорания.

Что касается педагогического образования, то эмоциональный аспект рассматривается как неотъемлемый элемент эффективного обучения. Эмоциональным аспектам в образовании уделялось значительное внимание в исследованиях за последние два десятилетия. По словам Pintrich, «эмоции тесно связаны практически с каждым аспектом процесса преподавания и обучения, и, следовательно, понимание природы эмоций в контексте школы имеет важное значение» [11, с. 199]. С этой точки зрения утверждается, что «эмоции учителей в занятия в классе существенно влияют на их поведение при обучении, управление классом и манеры учащихся». В результате исследование эмоциональных конструкторов в педагогическом образовании набрало большой импульс благодаря тому факту, что эмоции играют жизненно важную роль в обучении [8]. Подчеркивая эмоциональные переживания учителей, исследователи утверждают, что учителя, у которых есть положительные эмоции, скорее всего, приветствуют подход, ориентированный на учащихся, в то время как учителя, испытывающие негативные эмоции, могут применять подходы, ориентированные на учителей, в своих классах. Управление или регуляция эмоций имеет большое значение для учителей для достижения своих целей. (Способность регулировать свои эмоции, вероятно, способствует интеллектуальному и эмоциональному прогрессу, что приводит к интеграции эмоций и познания. С этой точки зрения ожидается, что успешные преподаватели будут эффективно регулировать эмоции, чтобы создать благоприятную и полезную обстановку в классе). Эмоциональное выгорание характерно для педагогов, поскольку «их профессиональная деятельность

связана с длительным пребыванием в стрессовых, эмоционально перегруженных ситуациях» [5, с. 41]. Этот синдром развивается, когда сила воздействия стрессовых факторов длительное время преобладает над ресурсами (внешними и внутренними), которыми обладает человек.

Что касается эмоциональных аспектов педагогов, то таким состояниям как жизнестойкость, эмоциональный интеллект, удовлетворенность работой, когнитивные способности учителей, эмоциональное выгорание и идентичность, было уделено значительное внимание в исследованиях [5; 8]. Эмоции учителей имеют большое значение, поскольку они помогают учителям преодолеть свое эмоциональное истощение и педагогическое выгорание и повышают их мотивацию прилагать дальнейшие усилия в своей преподавательской деятельности. Однако исследование эмоциональных факторов преподавателей сопряжено с некоторыми сложностями, поскольку рассматривают такие эмоции как «многомерные конструкции, включающие аффективный, психологический, когнитивный, экспрессивный и мотивационный компоненты» [9, с. 5]. В отличие от представителей тех профессий, в которых профессиональное выгорание профилактируется и преодолевается централизованно, преподаватели преимущественно сами используют подходящие им способы [1, с. 68-69]. Тем не менее, важной составляющей являются профилактические мероприятия, которые должны направляться на «снятие производственного напряжения, повышение профессиональной мотивации, установление баланса между затраченными усилиями и получаемым результатом» [2, с. 71].

С другой стороны, вера преподавателя в свою способность организовывать и выполнять конкретные учебные действия в конкретной образовательной среде приводит к повышению не только качества образования, но и самооффективности педагога. По словам Bandura, на самооффективность влияют и формируют ее четыре ключевых источника, включая вербальное убеждение, замещающий опыт, опыт овладения и эмоциональное возбуждение [7]. Утверждается, что опыт мастерства является наиболее влиятельным

источником самоэффективности в том смысле, что предыдущий опыт мастерства учителей повышает их восприятие своей эффективности как практиков, а опыт неудач может снизить и поставить под угрозу их чувство эффективности.

Таким образом, феномен выгорания по отношению к педагогическим работникам может рассматриваться как «негативная тенденция индивидуальной деформации» [3, с. 145], которая находит проявление как на личностном уровне (в негативных переживаниях, эмоциональном истощении, деперсонализации, снижении уровня самооценки; усталости; отсутствии мотивации; проблемах в познавательной сфере и т.д.), так и в профессиональной деятельности (в снижении достижений и результатов труда, негативном отношении к профессиональной деятельности, разочаровании в профессии, сознательном ограничении возможностей и пр.).

#### **Библиографический список:**

1. Егорышев, С. А. Эмоциональное выгорание учителей как фактор снижения эффективности их профессиональной деятельности / С. А. Егорышев // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2023. – Т. 23, № 1. – С. 61-73. – DOI 10.22363/2313-2272-2023-23-1-61-73. – EDN KZGKTD.

2. Линевич, Т. И. Синдром эмоционального выгорания у учителей общеобразовательных учреждений / Т. И. Линевич // Вестник науки. – 2022. – Т. 1, № 11(56). – С. 69-73. – EDN OJPGFJ.

3. Пазухина, С. В. влияние индекса удовлетворенности жизнью на личностно-профессиональное выгорание школьных учителей / С. В. Пазухина // Заметки ученого. – 2022. – № 10. – С. 138-146. – EDN JCKICZ.

4. Петросян, С. К. Синдром эмоционального выгорания учителей как актуальная проблема современного образования / С. К. Петросян // Педагогический вестник. – 2022. – № 21. – С. 24-26. – EDN SYGDYC.

5. Смирнова, Е. И. Профилактика эмоционального выгорания учителя как

одно из направлений профессионально-прикладной физической подготовки в педагогическом вузе / Е. И. Смирнова, О. А. Сухостав // Вестник педагогических наук. – 2022. – № 6. – С. 40-44. – EDN ZRDSLE.

6. Шпаковская, О. А. Инновационное поведение учителя в современном образовательном процессе: как не получить эмоциональное выгорание / О. А. Шпаковская // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 95-2. – С. 45-48. – DOI 10.18411/trnio-03-2023-66. – EDN NGFYCU.

7. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York, NY: W H Freeman.

8. Bing, H., Sadjadi, B., Afzali, M., & Fathi, J. (2022). Self-efficacy and emotion regulation as predictors of teacher burnout among English as a foreign language teachers: A structural equation modeling approach. *Frontiers in Psychology*, 13.

9. Frenzel, A. C., and Stephens, E. J. (2013). “Emotions,” in *Motivation, and Self-Regulation: A Handbook for Teachers*, eds N. C. Hall and T. G. Emotion (Bingley: Emerald), 1–56.

10. Maslach, C., Jackson, S. E., and Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual*, 3rd Edn. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.

11. Pintrich, P. R. (1991). Editor’s comment. *Educ. Psychol.* 26, 199–205.