



ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФРАНЦУЗСКОГО ЯЗЫКА

Ю.В. Кузнецова

Аннотация. В представленной работе проведено исследование проблемы профессионального выгорания среди преподавателей французского языка. Актуальность данной проблемы не вызывает сомнений: она была актуальна на протяжении многих лет и остается таковой по сей день, поскольку профессия преподавателя требует высокого уровня навыков и умений в абсолютно разных областях, требуя от учителя умения делать многое и учиться разному, постоянно повышать свою квалификацию, обновлять и углублять знания языка, следить за новыми тенденциями и качественно выполнять свою работу. Более того, преподавание французского языка – это ответственная задача, которая требует от преподавателя постоянного контакта с учениками, внимательного выслушивания, исправления ошибок и корректной обратной связи. И чаще всего это происходит за счет внутренних резервов преподавателя, что приводит к его физическому и эмоциональному истощению и феномену выгорания. Более того, работа в сфере «человек-человек» – одна из самых сложных, т.к. помимо профессиональных качеств, преподаватель должен воспитывать в себе моральные ценности и принципы, которые он может передать своим обучающимся в рамках воспитательной функции учебного процесса. Тот факт, что 50% преподавателей французского языка страдают от выгорания, вызывает беспокойство и указывает на необходимость принятия мер и разработки профилактики выгорания, поскольку эмоциональное истощение напрямую влияет на профессиональную деятельность преподавателя и его отношение к работе, что, в свою очередь, позволяет обучающимся либо добиваться определенных успехов и положительно относиться к предмету, либо полностью его отрицать.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, преподаватели французского языка, стресс, профессиональная деятельность, психология

FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT OF FRENCH LANGUAGE TEACHERS

Yu. Kuznetsova

Abstract. In the present work, a study of the problem of professional burnout among French language teachers has been conducted. The relevance of this problem is beyond doubt: it has been relevant for many years and remains so to this day, since the teaching profession requires a high level of skills and abilities in completely different fields, requiring teachers to be able to do a lot and learn in different ways, constantly improve their

qualifications, update and deepen their knowledge of the language, follow new trends and perform their work efficiently. Moreover, teaching French is a responsible task that requires the teacher to be in constant contact with students, attentive listening, correcting mistakes and correct feedback. And most often this happens at the expense of the teacher's internal reserves, which leads to his physical and emotional exhaustion and the phenomenon of burnout. Moreover, working in the field of «human-to-human» is one of the most difficult, because in addition to professional qualities, teachers must cultivate moral values and principles that they can pass to their students within the educational function of the educational process. The fact that 50% of French language teachers suffer from burnout is disturbing and indicates the need to take measures and develop burnout prevention, since emotional exhaustion directly affects the professional activity of a teacher and his attitude to work, which, in turn, allows students to either achieve certain success and have a positive attitude towards the subject, or completely deny it.

Keywords: *professional burnout, French language teachers, stress, professional activity, psychology*

Вопрос о неизбежности эмоционального выгорания среди преподавателей иностранных языков стоял очень остро с момента введения в научный оборот соответствующего термина Гербертом Фрейденбергером в 1975 году [11]. Ежегодно процент преподавателей, испытывающих на себе эмоциональное истощение, растет: уже сейчас двадцать – тридцать процентов преподавателей в России демонстрируют умеренный либо высокий уровень выгорания, ведь особенности педагогической деятельности, ее высокая физическая и эмоциональная нагруженность, большое количество факторов, вызывающих стресс, способствуют развитию синдрома эмоционального выгорания у представителей этой профессии. С точки зрения Всемирной организации здравоохранения, эмоциональное выгорание влечет за собой общее переутомление, снижение продуктивности в профессиональной деятельности, утрату семейных ценностей. Одновременно проблема профессионального выгорания преподавателя французского языка обнаруживает актуальность также в контексте общих проблем психологической безопасности личности [9], психологической интерпретации лингвистической безопасности и безопасности иноязычных образовательных практик [7, 8], а также проблемного поля информационно-психологических воздействий [1, 2].

Синдром эмоционального выгорания можно рассматривать с разных точек зрения, как это делали различные ученые. Так, А. Лэнгле считает выгорание видом депрессии, которое развивается не в результате травматичных событий и высокоэффективной профессиональной деятельности, а лишь из-за постепенной утраты жизненных ценностей [4]. По мнению Е.В. Орла, базовой системой, в которой зарождается и развивается выгорание, является именно система профессионального становления личности, в ходе которой человек настолько погружается в работу, что перестает замечать весь окружающий его мир [6].

Профессиональное выгорание действительно приводит к серьезным последствиям: ослабление эмпатии, которая важна в работе педагога, неудовлетворенность работой и собой как преподавателем, ошибки в работе. Более того, работа преподавателя складывается из множества факторов, ему необходимо активизировать все свои физические ресурсы и душевные силы. Увеличение стажа работы приводит к накоплению усталости, следствием которой является повышенная утомляемость, что явля-

ется преградой в данной сфере, так как правильно общаться со студентами и воспитать зрелую личность может только психологически здоровый преподаватель.

Изучаемое понятие неразрывно связано с современностью, так как оно является следствием интенсификации профессиональной деятельности, роста информационных, коммуникативных, эмоциональных нагрузок при дефиците двигательной активности и нарушении гармоничного образа жизни современного человека. За последнее десятилетие было опубликовано множество статей, которые были посвящены изучению различных аспектов феномена выгорания. Ученые акцентируют свое внимание на том, что со времени обучения в школе, а потом и в вузе, мы проходим большое количество тем, постоянно изучаем что-то, но нас никто не учит правильно обращаться с эмоциями: как следить за своим эмоциональным состоянием и как его регулировать. Именно поэтому разработка концепций развития и сохранения человеческого капитала (ресурсов) относится к фундаментальным проблемам психологической науки, в ходе изучения которых акценты с изучения психологического выгорания как такового смещаются на поиск эффективных способов противодействия данному явлению.

Известно, что одним из главных факторов и причин выгорания преподавателей иностранных языков является стресс, и учителя французского языка не являются исключением. Так, в исследовании Л.М. Митиной уделяется особое внимание стрессогенности педагогической профессии [5]. Согласно полученным ею данным, 95% из 450 опрошенных воспринимают свою работу как эмоционально и интеллектуально напряженную. Это влияет на физическое и психическое здоровье преподавателя французского языка. В основном, именно эмоциональный стресс, вызванный высоким уровнем ответственности и интенсивным режимом обучения, приводит к потере мотивации. В современных реалиях высокий темп обучения во многом осуществляется посредством цифровых технологий и процесса цифровизации учебной деятельности, что подвластно не всем преподавателям ввиду различных факторов.

Одним из таких факторов является возраст преподавателя. В 1945 году, когда была создана Организация Объединённых Наций, и английский язык официально стал международным, популярность французского языка снизилась. В том числе и с точки зрения выбора его как первого иностранного языка для изучения. Из-за этого количество преподавателей французского снизилось и остается на примерно том же уровне и сегодня. Это обуславливает тот факт, что возраст большинства преподавателей колеблется между 45-50 годами. Здесь мы сталкиваемся с проблемой внедрения цифровых технологий в учебную деятельность, а ввиду этого и проблемой адаптации к современным реалиям. Все эти факторы ведут к потере мотивации, отсутствие которой играет большую роль в уровне подверженности выгоранию. Более того, по мнению В.Е. Орла, это также приводит к нарушениям двигательного и речевого поведения [6].

Говоря о возрасте преподавателей французского языка и о том, как он влияет на общее состояние человека в профессиональной деятельности, важно отметить, что синдрому выгорания подвержены также и молодые преподаватели. Устойчивость к выгоранию и противодействие ему предполагает сформированную личностную зрелость, высокий уровень эмоционального интеллекта и способность к саморегуляции (Е.П. Крупник, И.А. Подымов) – для того, чтобы преподаватель воспитал себя именно с этих сторон, ему необходим опыт и большое количество практики [3]. Но и здесь молодые преподаватели французского языка сталкиваются с проблемой: существует

достаточно мало школ с французским языком, в которых они бы могли, например, пройти практику и получить необходимый опыт. Им приходится сразу работать в условиях большой нагрузки и ответственности, которые требуют максимальной вовлеченности и отдачи на протяжении большого отрезка времени. Преподаватель старается выполнить абсолютно все, иногда даже то, что ему неподвластно. Такие условия быстрого темпа профессиональной деятельности могут также усугубляться давлением со стороны преподавателей, давно работающих в данной системе, что делает внедрение в коллектив молодых коллег еще более стрессогенным. Все эти факторы в дальнейшем, как известно, и способствуют развитию выгорания у преподавателей, в том числе и французского языка.

Преподаватели французского языка всех возрастов сталкиваются также с большим количеством рабочих часов и большой нагрузкой, так как, ввиду популярности английского языка, учителей французского очень мало. Чаще всего в университетах изучение языка делится на несколько аспектов, которые ведут разные преподаватели, но в случае с французским языком ситуация развивается иным образом: из-за того, что в преподавании французского языка заинтересовано лишь относительно небольшое количество обучающихся, происходит нехватка кадров, и тогда одному преподавателю приходится вести несколько аспектов сразу, что в разы увеличивает не только рабочие часы, но и те часы, в течение которых он готовит необходимые рабочие материалы. Высокая интенсивность работы ведет к большей усталости преподавателя французского языка, что, в свою очередь, неизбежно влияет на эмоциональную и профессиональную истощенность.

В.Э. Чудновский говорит о новой тенденции в сфере преподавания, которая выражается в переходе от устаревшего принципа педагогики, когда центром всего процесса был педагог, к новому, когда ученик ставится в центр системы и его роль считается преобладающей [10]. Так, формируется принцип «личность воспитывается личностью», который требует от преподавателей смены курса их деятельности, подбор и поиск таких форм взаимодействия с обучающимся, которые бы посредством языка воспитывали в нем еще и личность. Помимо сложности перехода к новым тенденциям обучения, что, по сути своей, подразумевает использование большого запаса эмоциональных ресурсов, преподаватель также зависит от настроения и мотивированности своих обучающихся, что на порядок усложняет его работу. Это, без всяких сомнений, может вызывать большой стресс у преподавателя, ведь французский язык является не только средством межличностной коммуникации, но и средством представления культуры страны, что в современных реалиях может показаться достаточно трудным. Более того, происходит конфликт принципов педагогики, ведь преподавателю нужно полностью включиться в новый мир и изменить укоренившиеся в нем принципы преподавания – для этого нужны силы, мотивация, энергия, время – одним словом, данный конфликт может эмоционально сломать индивида и погрузить его в атмосферу отчаяния и безразличия по отношению к своей работе.

Продолжая тему постоянно меняющегося мира, хотелось бы упомянуть аксиологическую составляющую профессионального выгорания преподавателя французского языка. Исходя из нравственных, эстетических и других принципов и ценностей, задающих направленность жизни людей, мотивированность конкретных деяний и поступков, обнаруживается, что важность изучения французского языка несколько обесценена, так как на данный момент тенденция направлена на западные ценности,

по преимуществу англоязычные. Современное поколение детей, в частности ученики и студенты, все чаще интересуется американской культурой и идеями. А английский язык является неотъемлемой частью познания этих идей, из чего мы можем сделать вывод, что большинство молодых людей хотят изучать именно английский, чтобы как можно глубже погрузиться в ценности культурных движений. Таким образом, в школах или университетах с двумя иностранными языками ученики не отдают предпочтение французскому языку, а значит и менее мотивированы изучать его. Совершенно очевидно, что это не может не отразиться и на мотивации преподавателя: чувствуя немотивированность студентов, он не может реализовываться в полную меру своих возможностей, и это влияет на него самым негативным образом. Это, так или иначе, приводит его самого к отсутствию мотивации, которая занимает фундаментальное место в проблеме профессионального выгорания. Он будет чувствовать себя ненужным и потеряет всяческие цели и стремления, которые, возможно, ставил перед собой в начале учебной деятельности.

Нельзя забывать и о социальных факторах, которые влияют на профессиональное выгорание. В своем исследовании В.Е. Орел отмечает, какое сильное воздействие оказывают политические и социальные устои на профессиональное истощение [6]. Одним из факторов автор называет заработную плату, которая влияет на мотивы людей, ведь мотивированность работника напрямую зависит от уровня оплаты его профессиональной деятельности. У каждого преподавателя иностранного языка, как и всех других, есть базовая человеческая потребность в финансовой стабильности: ее отсутствие повергает человека в стресс и снижает желание работать и развиваться. Более того, высокая заработная плата чаще всего свидетельствует о комфортных условиях труда, которые также немаловажны для эмоциональной стабильности. По статистическим данным, самую высокую денежную стимуляцию получают преподаватели английского языка, что приводит нас к мысли о том, что преподаватель французского языка получает меньшее денежное вознаграждение за свой труд, что пагубно влияет на профессиональную поведенческую активность работника. Помимо этого, более высокая заработная плата влияет на два дополнительных показателя. Первый – это привлечение новых кадров, так как уровень оплаты труда является одним из основных драйверов смены места работы. То есть, повышение заработной платы преподавателей французского языка также поможет решить и проблему с нехваткой кадров, позволит снизить интенсивность работы, что приведет к снижению и уровня профессионального выгорания. Второй фактор – продвижение по карьерной лестнице, что также заложено в потребности каждого работника и человека в целом. Необходимо видеть смысл в том, что ты делаешь, и цели, к которым необходимо прийти, для того, чтобы как можно дольше оставаться в состоянии эмоциональной стабильности или не подвергаться самым тяжелым стадиям профессионального выгорания.

Таким образом, мы выяснили, что профессиональное выгорание – это очень распространенное явление, которое затрагивает в жизни практически каждого работающего человека. Вопрос о профессиональном выгорании преподавателей стоит особенно остро, так как работа в системе «человек-человек» неизбежно приводит к хроническому состоянию физического и эмоционального истощения, которое возникает в результате чрезмерной работы и/или постоянного стресса.

Основными причинами синдрома эмоционального выгорания являются отсутствие баланса между работой и жизнью, ведение профессиональной деятельности да-

же в нерабочие часы или работа сверхурочно, недостаточное количество отдыха, нездоровая рабочая среда и отсутствие поддержки со стороны руководства и коллег, а также нездоровый перфекционизм. Именно поэтому очень важно знать, каким образом нужно проводить психологическую диагностику профессионального выгорания, чтобы обнаружить его и оказать противодействующий эффект как можно быстрее, так как последствия могут быть очень серьезными.

Преподаватели французского языка также подвержены большому количеству факторов, которые приводят их к физическому и моральному истощению. Среди них, в частности, отсутствие мотивированности студентов ввиду приоритетности выбора английского языка, цифровизация рабочего процесса, которая вводит преподавателей с большим стажем в дополнительный стресс, большая нагрузка из-за нехватки кадров, а также неудовлетворенность заработной платой.

Таким образом, профессия преподавателя французского языка относится к числу стрессогенных профессий, требующих от него самообладания и саморегуляции, так как проявления стресса в работе преподавателя разнообразны и обширны, они могут оказывать негативное воздействие на него с абсолютно разных сторон, что одновременно истощает преподавателя гораздо быстрее.

Список литературы:

1. Краснянская Т.М., Тылец В.Г. Психологическая характеристика виртуальных ресурсов безопасности личности // *Веснік Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.А. Куляшова. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі: педагогіка, псіхалогія, метадыка.* – 2016. – №1 (47). – С. 37-43.

2. Краснянская Т.М., Тылец В.Г. Субъектный импринтинг принципа безопасности в условиях массовых информационных воздействий // В сборнике: II Моисеевские чтения: культура как фактор национальной безопасности России. Доклады и материалы Общероссийской (национальной) научной конференции; под ред. А.В. Костиной, В.А. Лукова. – 2019. – С. 267-272.

3. Крупник Е.П., Подымов Н.А. Психологическая устойчивость учителя как условие преодоления инновационных барьеров в его профессиональной деятельности // *Мир психологии.* – 1999. – № 2. – С. 175-179.

4. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа: теоретическое исследование // *Вопросы психологии.* – 2008. – № 2. – С. 3-16.

5. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. – М.: Флинта, 1998. – С. 140-141.

6. Орел В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: дис. ... д-ра психол. наук. – М., 2006. – С. 120-145.

7. Тылец В.Г., Краснянская Т.М. Психологическая реальность иноязычных образовательных практик: от комфорта к личной безопасности // *Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета.* – 2008. – № 3. – С. 317-321.

8. Тылец В.Г., Краснянская Т.М. Теоретические аспекты разработки психологической концепции лингвистической безопасности личности // *Прикладная психология и психоанализ.* – 2015. – № 3. – С. 4.

9. Тылец В.Г., Краснянская Т.М., Иохвидов В.В. Темпоральные маркеры психологической безопасности субъектов поздних периодов жизни // *Проблемы современного образования.* – 2019. – № 4. – С. 84-97.

10. Чудновский В.Э. Психологические основы нравственной устойчивости личности школьника: дис ... д-ра психол. наук. – М., 1980. – С. 156-164.
11. Freudenberger H.J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. – 1974. – N 30. – P. 159–165.

References:

1. Krasnianskaya T.M., Tylets V.G. (2016) Psychological characteristics of virtual personal security resources [*Psichologicheskaja karakteristika virtual'nyh resursov bezopasnosti lichnosti*] // Vesnik Magileyskaga dzyarzhaynaga yuniversit is the name of A.A. Kul'yashova. Series C. Psycholaga-pedagogical sciences: pedagogy, psychology, methodology. – № 1(47). – PP. 37-43.
2. Krasnianskaya T.M., Tylets V.G. (2019) Subjective imprinting of the security principle in conditions of mass information influences [*Sub"ektnyj imprinting principa bezopasnosti v uslovijah massovyh informacionnyh vozdeystvij*] // In the collection: II Moses readings: culture as a factor of national security of Russia. Reports and materials of the All-Russian (national) Scientific Conference. Edited by A.V. Kostina, V.A. Lukov. – PP. 267-272.
3. Krupnik E.P., Podymov N.A. (1999) Psychological stability of a teacher as a condition for overcoming innovative barriers in his professional activity [*Psichologicheskaja ustojchivost' uchitelja kak uslovie preodolenija innovacionnyh bar'erov v ego professional'noj dejatel'nosti*] // The world of psychology. – No. 2. – PP. 175-179.
4. Langle A. (2008) Emotional burnout from the standpoint of existential analysis: a theoretical study [*Jemocional'noe vygoranie s pozicij jekzistencial'nogo analiza: teoreticheskoe issledovanie*] // Questions of psychology. – No. 2. – PP. 3-16.
5. Mitina L.M. (1998) Psychology of professional teacher development [*Psihologija professional'nogo razvitija uchitelja*]. – M.: Flinta. – PP. 140-141.
6. Orel V.E. (2006) Structural and functional organization and the genesis of mental burnout [*Strukturno-funkcional'naja organizacija i genezis psihicheskogo vygoranija*]: dis. ... doct. psychological sciences. – Moscow. – PP. 120-145.
7. Tylets V.G., Krasnianskaya T.M. (2008) Psychological reality of foreign language educational practices: from comfort to personal safety [*Psichologicheskaja real'nost' inojazychnyh obrazovatel'nyh praktik: ot komforta k lichnoj bezopasnosti*] // Bulletin of the Pyatigorsk State Linguistic University. – No. 3. – PP. 317-321.
8. Tylets V.G., Krasnianskaya T.M. (2015) Theoretical aspects of the development of the psychological concept of linguistic security of personality [*Teoreticheskie aspekty razrabotki psichologicheskoy koncepcii lingvisticheskoy bezopasnosti lichnosti*] // Applied psychology and psychoanalysis. – No.3. – P. 4.
9. Tylets V.G., Krasnianskaya T.M., Iokhvidov V.V. (2019) Temporal markers of psychological safety of subjects of late periods of life [*Temporal'nye markery psichologicheskoy bezopasnosti sub#ektov pozdnih periodov zhizni*] // Problems of modern education. – No. 4. – PP. 84-97.
10. Chudnovsky V.E. (1980) Psychological foundations of moral stability of a student's personality [*Psichologicheskie osnovy npravstvennoj ustojchivosti lichnosti shkol'nika*]: dis. ... doct. psychological sciences. – Moscow. – PP. 156-164.
11. Freudenberger H.J. (1974) Staff burn-out // Journal of Social Issues. – N 30. – P. 159-165.