



UDC 378:159.942.5
LBC 74.58+88.5

Submitted: 11.06.2023
Accepted: 30.06.2023

SELF-EDUCATION OF A HIGHER SCHOOL TEACHER AS A WAY TO PREVENT PROFESSIONAL BURNOUT

Elena Yu. Vasil'eva

Volgograd State Medical University, Volgograd, Russian Federation

Maria S. Nevzorova

Volgograd State Medical University, Volgograd, Russian Federation

Abstract. Professional activity of a teacher is carried out in the conditions of increased emotional stress, connected with work, relations inside a teaching staff and with administrators of an educational institution that can lead to professional burnout of a specialist. The authors give a generalized characteristic of a teacher's professional burnout. The reasons of professional burnout, to which teachers of a foreign language in the higher education institution can be subjected, are investigated and the ways to prevent this condition are revealed in the article. The main attention in the article is drawn to self-education as one of the effective ways of preventing the emotional stress at the working place. Such types of self-education as situational, situational-initiative and initiative are distinguished and described. The significant role of job approval rating of faculty members in creating a motivational basis for self-education is emphasized. This article is devoted to a detailed analysis of actual ways of self-education, which are available to a modern teacher of higher education. The article reveals features of some educational resources and their potential for prevention of teacher's professional burnout. The article substantiates the idea that self-education promotes the improvement of professional level, personal development, acquisition of additional skills, helps to get approval in a professional team, and also activates creative activity.

Key words: professional burnout, prevention of emotional stress, self-education, educational opportunities, teaching a foreign language.

УДК 378:159.942.5
ББК 74.58+88.5

Дата поступления статьи: 11.06.2023
Дата принятия статьи: 30.06.2023

САМООБРАЗОВАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Елена Юрьевна Васильева

Волгоградский государственный медицинский университет, г. Волгоград, Российская Федерация

Мария Сергеевна Невзорова

Волгоградский государственный медицинский университет, г. Волгоград, Российская Федерация

Аннотация. Профессиональная деятельность педагога осуществляется в условиях повышенного эмоционального стресса, связанного с работой, взаимоотношениями внутри педагогического коллектива и руководством образовательного учреждения, что может привести к профессиональному выгоранию специалиста. Авторы дают обобщенную характеристику профессионального выгорания преподавателя. В статье исследуются причины профессионального выгорания, которому могут быть подвержены преподаватели иностранного языка в высшей школе, и раскрываются способы, предотвращающие данное состояние. Основное внимание в работе авторы акцентируют на самообразовании как одном из действенных способов профилактики эмоционального стресса на рабочем месте. Выделяются и описываются такие типы самообразования, как ситуативный, ситуативно-инициативный и инициативный. Подчеркивается значимая роль рейтинга профессорско-преподавательского состава в создании мотивационной основы для самообразования педагога. Данная статья посвящена детальному анализу актуальных способов самообразования, кото-

рые являются доступными современному преподавателю высшей школы. В статье раскрываются особенности отдельных образовательных ресурсов и их потенциал для профилактики профессионального выгорания педагога. Обосновывается мысль о том, что самообразование способствует повышению профессионального уровня, личностному развитию, приобретению дополнительных навыков, помогает получить одобрение в профессиональном коллективе, а также активизирует творческую деятельность.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, профилактика эмоционального стресса, самообразование, образовательные возможности, преподавание иностранного языка.

Введение

В наши дни работа является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Мы работаем для того, чтобы обеспечить свое существование, реализовать себя, получить признание. Возникающие проблемы в различных сферах жизни могут влиять на работу, однако бывает и так, что работа заставляет человека испытывать негативные эмоции, чувствовать себя уставшим и измотанным.

Представитель такой профессии, как преподаватель высшей школы, вовлечен в работу, которая связана с общением. Данная сфера деятельности типа «человек – человек» отличается интенсивностью, сосредоточенностью и напряженностью психоэмоционального состояния. Отсутствие удовлетворенности профессиональной деятельностью и уровнем оплаты труда, напряженный график работы, рабочие конфликты, давление или изоляция в коллективе могут привести к выгоранию, что отрицательно сказывается на работоспособности и качестве жизни. Поэтому целью исследования мы поставили изучение факторов, вызывающих профессиональное выгорание, и выявление профилактического потенциала самообразования для преподавателя иностранных языков.

Проблема психологического благополучия преподавателей является одной из самых актуальных и ключевых в современной педагогической психологии. В связи с этим особое значение имеет исследование эмоционального выгорания – феномена, отрицательно влияющего на психофизическое состояние и продуктивность работы специалистов, занятых в данной сфере [8, с. 19].

Актуальность нашего исследования определяется переносом фокуса исследовательского внимания на личность педагога как субъекта образовательной деятельности, на его эмоциональное состояние, а также необ-

ходимостью анализа ресурсов самообразования для предотвращения профессионального выгорания.

Методы и материалы

В нашем исследовании мы опирались на изучение современной литературы отечественных и зарубежных авторов; анализ сайтов образовательных организаций, предоставляющих услуги по профессиональной переподготовке и повышению квалификации преподавателей; проводили мониторинг социальных сетей и интернет-сообществ по методике преподавания иностранных языков; а также использовали критическое осмысление собственного профессионального академического опыта.

Американский психиатр Х. Фрейденберг был первым, кто ввел термин «выгорание», который подразумевал под собой психологическое состояние физического здорового человека, предоставляющего свою профессиональную помощь другим людям в условиях активного общения в эмоционально-наполненной обстановке (цит. по: [10, с. 7]). До настоящего времени данная тема не утратила своей актуальности и привлекает к себе большое число современных ученых, рассматривающих факторы выгорания в связи с появлением новых условий организационной среды, которые значительно влияют на эмоциональное состояние работника и продуктивность трудовой деятельности. Одним из таких факторов может быть, например, угроза потери работы. Как отметила Т.В. Форманюк, неслучайно эмоциональное выгорание изначально было определено в англоязычной литературе как особый вид профессионального заболевания у человека, работающего с людьми [9, с. 60].

Профессиональное выгорание лишает современного учителя жизненно важного –

внутренних ресурсов для качественной работы. Обращаясь к вопросу профессионального выгорания педагога, И.А. Курапова определяет эмоциональное выгорание как один из феноменов личностной деформации. Его изучение является особенно значимым для профессиональной деятельности, связанной с длительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, характеризующимися высокой эмоциональной плотностью [3, с. 87].

Описывая работу учителей, следует отметить ежедневное умственное напряжение, необходимость руководствоваться нормативными стандартами, потребность в творческом подходе к процессу обучения и стресс, который возникает из-за чувства тревоги по поводу возможного эгоистичного и капризного поведения учащихся. При изучении проблемы выгорания педагогов необходимо принимать во внимание не только профессиональные особенности, но и аспект личной жизни, включая гендерные и семейные роли. Например, одним из факторов стресса в процессе эмоционального выгорания могут быть семейные отношения.

Как следствие, выгорание проявляется у преподавателей в нарушении сна, возможны такие состояния, как раздражительность, нервозность, апатия, могут развиваться депрессивные расстройства.

Таким образом, низкая самооценка, низкая самоэффективность, отсутствие определенных управленческих и организационных навыков могут провоцировать более интенсивное переживание стресса и, как следствие, приводят к эмоциональному истощению и выгоранию. Поэтому особое значение приобретают способы коррекции эмоционального состояния преподавателя и средства стимулирования познавательного интереса. Этому может способствовать повышение вовлеченности в исследовательскую деятельность и удовлетворенности результатами своего труда посредством формирования навыков конструктивного поведения в стрессовых и конфликтных ситуациях, навыков отстаивания своих интересов; самореализация, включающая активность, инициативность, сотрудничество с коллегами; создание здоровой рабочей обстановки; соблюдение баланса работы и отдыха; разработка материального и нематериального поощрения.

Анализ

Переориентация образовательного процесса на новую парадигму, которая закрепляет необходимость компетентностно-ориентированной подготовки специалистов и, следовательно, предполагает выстраивание самим педагогом собственной образовательной траектории в долгосрочной перспективе [1; 12]. На первый план выходит непрерывное профессиональное развитие, под которым понимается стратегически планируемое, самоиницируемое и саморегулируемое развитие преподавателя с обязательной последующей рефлексией полученного опыта [2]. Этот процесс многогранен, так как включает не только приобретение профессионально значимых умений, но и развитие личностных характеристик и социальных навыков.

Профилактический потенциал самообразования состоит в самостоятельном определении тематики, направления и сроков достижения образовательной цели, возможности удовлетворения основных эмоциональных потребностей (признания, поддержки, одобрения), расширении круга профессиональных контактов. Самообразование гарантирует педагогу актуальность его профессиональных знаний и умений, позволяет быстро адаптироваться к постоянно меняющимся стандартам и потребностям образовательной среды.

Анализ научной литературы позволяет составить типологию самообразования с учетом мотивационной составляющей этого процесса. Выделяют ситуативный, ситуативно-инициативный и инициативный типы самообразования [7]. Рассмотрим данную типологию более подробно.

При ситуативном типе самообразования познавательная деятельность педагога возникает как ответная реакция на внешнее требование или воздействие. Например, появляется необходимость в прохождении курсов повышения квалификации или же подобные курсы нужно пройти преподавателю согласно кафедральному плану, однако сам преподаватель не мотивирован в силу нехватки времени, незаинтересованности тематикой курса или, если курс не оправдывает его познавательных ожиданий. Отсутствие мотивации со стороны педагога не позволяет продуктивно пройти данный курс и получить желаемый результат.

В отличие от первого типа самообразование ситуативно-инициативного типа обусловлено инициативой самого педагога, однако у данного процесса отсутствует системный характер. Преподаватель может быть заинтересован в участии в отдельном вебинаре, мастер-классе и т. д., но при этом не предпринимает дальнейших целенаправленных действий по получению информации или организации образовательного процесса.

Инициативный тип самообразования характерен для педагогов с высоким уровнем профессионального мышления, которые могут самостоятельно поставить конкретную образовательную цель, определить свою собственную образовательную траекторию, а также создать условия для целенаправленного достижения цели самообразования.

Типология самообразования наглядно показывает, что способность и готовность преподавателя к самообразованию не присуща каждому профессионалу по умолчанию. Среди возможных причин отсутствия мотивации можно назвать нехватку времени и перегруженность в учебной нагрузке, отсутствие стимулов к повышению своего профессионального уровня и усвоению новых навыков и компетенций, низкая информированность о имеющихся и доступных для конкретного преподавателя самообразовательных возможностях.

Стоит отметить, что новая парадигма образования, провозглашающая образование длиною в жизнь, позволяет скорректировать вектор профессионального развития педагога на любом этапе его профессионального пути [11]. Мотивацию к самообразованию можно повысить самостоятельно или с помощью коллег в процессе самоанализа и анализа профессиональных достижений других специалистов.

Важным мотивирующим фактором инициативного самообразования преподавателя высшей школы считаем рейтинг профессорско-преподавательского состава (ППС). Основной целью рейтинговой оценки деятельности преподавателя является «стимулирование роста квалификации, профессионализма, продуктивности педагогической и научной работы, развитие творческой инициативы путем дифференциации оплаты их труда» [6].

Успешность данного стимулирующего инструмента напрямую зависит от того, на-

сколько учитываются и находят свое отражение в рейтинговой таблице актуальные для конкретного преподавателя рейтинговые показатели профессиональных достижений. Поскольку законодательными актами закреплено право за каждым университетом самостоятельно определять перечень показателей достижений для ППС, а также возможность ежегодного его обновления, в том числе исключение неактуальных или дополнение новых показателей, университеты способны значительно скорректировать рейтинг сотрудников и разноплановые показатели. Таким образом, существует необходимость ежегодного мониторинга изменяющихся условий и способность своевременной коррекции предпринимаемых усилий.

Результаты

Результатом проведенной работы по описанию и анализу актуальных способов самообразования, доступных преподавателю высшей школы, стал следующий перечень ресурсов:

1. Курсы профессиональной переподготовки или курсы повышения квалификации.
2. Семинары и вебинары, проводимые экспертами в области преподавания иностранных языков и методического сопровождения.
3. Научно-практические конференции и летние школы для педагогов.
4. Активное участие преподавателей в грантовой деятельности.
5. Подготовка и успешная сдача международного квалификационного экзамена (CELTA/DELTA, и др.), с последующим получением сертификата.
6. Группы в социальных сетях, созданные для общения и обменом профессиональным опытом и педагогическим мастерством.

Остановимся более подробно на некоторых из указанных выше ресурсов для более подробного их описания.

Курсы повышения квалификации, а также профессиональной переподготовки являются одними из самых доступных источников самообразования и, несомненно, способствуют повышению компетентности преподавателя и развитию педагогических навыков. Анализ официальных страниц образователь-

ных учреждений показал, что подобные программы проводятся не только ведущими государственными университетами [4], но и частными образовательными организациями Relod [13], Педобучение.рф [5] и другие. Так, например, Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова предлагает разнообразные варианты для повышения квалификации по 23 иностранным языкам, из которых 18 можно пройти с носителями языка, а также есть возможность составить свою собственную образовательную траекторию с учетом цели, тематики и глубины усвоения знаний. Компания Relod предлагает как кратковременные курсы по отдельным методическим аспектам (Classroom Management / Управление познавательной деятельностью учащихся (на английском языке), Games People Play in English: использование игр в обучении английскому языку взрослых и пр.), так и курсы для преподавателей в рамках Школы педагогического мастерства (Формирование грамматических и лексических навыков в обучении английскому языку взрослых, Особенности обучения взрослых английскому языку: проблемы и решения и пр.).

Прохождение таких курсов будет способствовать не только совершенствованию профессиональных навыков, но и поможет создать ситуацию успеха и социального одобрения со стороны коллег, что является крайне важным аспектом профилактики профессионального выгорания.

Участие в различных семинарах и вебинарах с экспертами в преподавании иностранных языков также может благоприятно воздействовать на повышение уверенности в себе и мотивации к самосовершенствованию. Внедрение информационных технологий в образовательный процесс и их активное использование в период пандемии COVID-19 привнесло множество положительных моментов в организацию образовательного процесса педагога без отрыва от основной деятельности. Теперь нет необходимости выезжать на встречи с коллегами, что экономит время, а охват аудитории слушателей значительно расширил географию и позволяет обмениваться опытом большему числу людей.

Отдельно стоит прокомментировать участие преподавателей в грантовой деятельно-

сти, поскольку это дает возможность форсированного развития дополнительных навыков в смежных дисциплинах, которые не входят в область профессиональной компетентности преподавателя, активизируют развитие творческого потенциала, умение использовать компьютерную технику и различные компьютерные программы, а также стимулирует развитие гибких навыков (soft skills), связанных с личностными качествами (лидерство, коммуникативные навыки, навыки активного слушания, навыки по грамотному распределению своего времени).

Участие в группах и сообществах в социальных сетях, мониторинг блогов преподавателей иностранного языка помогает расширить профессиональные знакомства, разрешить эмоциональные проблемы и получить профессиональный совет от коллег. В качестве примера приведем сообщества в Telegram-каналах English_teachers_upgrade (3 408 участников) и Teachers' aid Chat (499 участников), участники которых обсуждают проблемы организации учебного процесса, взаимодействия с учениками, информируют о возможности участия в различных мероприятиях и пр.

Заключение

Проведенное исследование показало, что самообразование является действенным способом профилактики эмоционального выгорания педагога, поскольку помогает получить одобрение и высокие оценки профессиональной деятельности со стороны коллег и руководства образовательной организации. В процессе активного обучения повышается профессиональный уровень специалиста, а также формируются навыки в смежных дисциплинах, гибкие навыки (так называемые soft skills), затрагивающих личностное развитие педагога, активизируется творческая деятельность, а также повышается информированность о возможных путях и способах самообразования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баклагова, Ю. В. О рефлексивной деятельности в работе преподавателя иностранного языка в вузе / Ю. В. Баклагова // Мир науки. Педагогика и

психология. – 2022. – Т. 10, № 4. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/39PDMN422.pdf>

2. Бондаренко, О. Р. Международный академический портфель как стратегия профессионального послевузовского развития преподавателя иностранного языка / О. Р. Бондаренко // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2018. – №3 (13). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/mezhdunarodnyy-akademicheskij-portfel-kak-strategiya-professionalnogo-poslevuzovskogo-razvitiya-prepodavatelya-inostrannogo-yazyka>

3. Курапова, И. А. Духовно-нравственные детерминанты эмоционального выгорания у педагогов / И. А. Курапова // Вестник Адьгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. – 2009. – № 2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/duhovno-nravstvennye-determinanty-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov>

4. Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова : официальный сайт. – Режим доступа: <https://lunn.ru/>

5. Педобучение.рф. Профильные курсы: официальный сайт. – Режим доступа: https://?54>1CG5=85•.@D•/catalog/professionalnaya_perepodgotovka/

6. Положение о рейтинговой оценке деятельности педагогических работников ФГБОУ ВО ВолГМУ Минздрава России : Приказ ФГБОУ ВО ВолГМУ Минздрава России № 439-КО от 28 марта 2022 г. – Режим доступа: https://www.volgmed.ru/uploads/files/2022-3/156730-prikaz_ob_utverzhenii_polozeniya_o_rejtingovoj_ocenke_pedagogicheskikh_rabotnikov_volggmu_na_2022_god.pdf

7. Самообразование педагога как фактор профессионального саморазвития // МГК Железнодорожного транспорта им. Е.П. Юшкевича : официальный сайт. – URL: <http://ptk-zht.minsk.edu.by/main.aspx?guid=52961>

8. Свидерская, С. П. Диагностика профессиональной самореализации педагогов / С. П. Свидерская, Е. А. Шабашева, Ю. О. Игнатович // Научно-методический электронный журнал «Калининградский вестник образования». – 2021. – № 4 (12) / декабрь. – С. 12–22. – Режим доступа: <https://koirojournal.ru/realises/g2021/24dec2021/kvo402/>.

9. Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57–64.

10. Черникова, Т. В. Эмоциональное выгорание: диагностика и психопрофилактика : учеб.-метод. пособие / Т. В. Черникова, В. В. Болучевская. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2012. – 271 с.

11. Blaschke, L. M. Neutagogy and lifelong learning: a Review of Neutagogical Practice and Self-Determined Learning / L. M. Blaschke // The

International Review of Research in Open and Distance Learning (IRRODL). – Mode of access: <https://www.irrodl.org/index.php/irrodl/article/view/1076>

12. Gerstein, J. Moving from Education 1.0 Through Education 2.0 Towards Education 3.0 / J. Gerstein // Experiences in Self-Determined Learning. – Mode of access: https://scholarworks.boisestate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1104&context=edtech_facpubs

13. Relod : интернет-магазин иностранной литературы : официальный сайт. – Режим доступ: <https://shop.relod.ru/>

REFERENCES

1. Baclagova Yu. V. O refleksivnoj deyatel'nosti v rabote prepodavatelya inostrannogo yazyka v vuze [On Reflexive Aactivity in the Work of a Foreign Language Teacher at the Uuniversity]. *Mir nauki. Pedagogika i psyhologiya* [World of Science. Pedagogy and Psychology], 2022, vol. 10, no. 4. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/39PDMN422.pdf>

2. Bondarenko O.P. Mezhdunarodnyy akademicheskij portfel kak strategiya professionalnogo poslevuzovskogo razvitiya prepodavatelya inostrannogo yazyka [International Academic Portfolio as a Strategy for Professional Postgraduate Development of a Foreign Language Teacher]. *Vestnik RGTU. Seriya Psyhologiya. Pedagogika. Obrazovanie* [Bulletin of Russian State University of Humanities. Series “Psychology. Pedagogy. Education”], 2018, no. 3 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mezhdunarodnyy-akademicheskij-portfel-kak-strategiya-professionalnogo-poslevuzovskogo-razvitiya-prepodavatelya-inostrannogo-yazyka>

3. Kurapova I.A. Duhovno-nravstvennyje determinant emocionalnogo vygoraniya u pedagogov [Spiritual and Moral Determinants of Emotional Burnout in Teachers]. *Vestnik Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3, Pedagogika i psikhologiya* [Bulletin of Adygeyan State University. Series 3: Pedagogy and Psychology], 2009, no. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/duhovno-nravstvennye-determinanty-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov>

4. *Nizhegorodskii gosudarstvennyi lingvisticheskii universitet im. N.A. Dobroliubova: ofitsialnyi sait* [Nizhny Novgorod State Linguistic University Named After N.A. Dobrolyubov: Official Website]. URL: <https://lunn.ru/>

5. *Pedobuchenie.rf. Profilnye kursy: ofitsialnyi sait* [Pedobuchenie.rf. Profile Courses: Official Website]. URL: https://?54>1CG5=85•.@D•/catalog/professionalnaya_perepodgotovka/

6. *Polozhenie o reitingovoi otsenke deiatelnosti pedagogicheskikh rabotnikov FGBOU VO VolgGMU*

Minzdrava Rossii: Prikaz FGBOU VO VolgGMU Minzdrava Rossii № 439-KO ot 28 marta 2022 g. [Regulations on the Rating Assessment of the Activities of Teaching Staff of FGBOU VO VolgGMU Ministry of Health of Russia: Order of FGBOU VO VolgGMU Ministry of Health of Russia No. 439-CO of March 28, 2022]. URL: https://www.volgmed.ru/uploads/files/2022-3/156730-prikaz_ob_utverzhdenii_polozeniya_o_rejtingovoj_ocenke_pedagogicheskikh_rabotnikov_volggmu_na_2022_god.pdf

7. Samoobrazovanie pedagoga kak faktor professionalnogo samorazvitiia. *MGK Zheleznodorozhnogo transporta im. E.P. Iushkevich: ofitsialnyi sait* [MSC of Railway Transport: Official Website]. URL: <http://ptk-zht.minsk.edu.by/m/main.aspx?guid=52961>

8. Sviderskaya S.P., Shabasheva E.A., Ignatovich Y.O. Diagnostika professionalnoj samorealizacii pedagogov [Diagnosis of Professional Self-Realization of Teachers]. *Nauchno-metodicheskij elektronnyj zurnal «Kalininogradskij vestnik obrazovaniya»* [Scientific-Methodical Electronic Journal “Kaliningrad Bulletin of Education”], 2021, no. 4 (12), Dec., pp. 12-22. URL: <https://koirojournal.ru/realises/g2021/24dec2021/kvo402/>

9. Formanyuk T.V. Sindrom emocionalnogo vygoraniya kak pokazatel professionalnoj dezadaptacii uchitelya [The Syndrome of “Emotional Burnout” as an Indicator of Professional Disadaptation of a Teacher]. *Voprosy psichologii* [Psychological Issues], 1994, no. 6, pp. 57-64.

10. Chernikova T.V., Boluchevskaya V.V. *Emotsionalnoje vygoraniye: diagnostika i psichoprofilaktika* [Emotional Bburnout: Diagnostics and Psychoprophylaxis]. Volgograd, Izd-vo VolgGMU, 2012. 271 p.

11. Blaschke LM. Heutagogy and Lifelong Learning: A Review of Heutagogical Practice and Self-Determined Learning. *The International Review of Research in Open and Distance Learning (IRRODL)*. URL: <https://www.irrodl.org/index.php/irrodl/article/view/1076>

12. Gerstein J. Moving from Education 1.0 Through Education 2.0 Towards Education 3.0. *Experiences in Self-Determined Learning*. URL: https://scholarworks.boisestate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1104&context=edtech_facpubs

13. *Relod: Online Store of Foreign Literature: Official Website*. URL: <https://shop.relod.ru/>

Information About the Authors

Elena Yu. Vasil’eva, Candidate of Sciences (Philology), Associate Professor, Department of Foreign Languages with Latin Course, Volgograd State Medical University, Pavshikh Bortsov Sq., 1, 400131 Volgograd, Russian Federation, alyn85@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6586-7209>

Maria S. Nevzorova, Candidate of Sciences (Philology), Associate Professor, Department of Foreign Languages with Latin Course, Volgograd State Medical University, Pavshikh Bortsov Sq., 1, 400131 Volgograd, Russian Federation, nevzorovamaria@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-4128-8288>

Информация об авторах

Елена Юрьевна Васильева, кандидат филологических наук, доцент кафедры иностранных языков с курсом латинского языка, Волгоградский государственный медицинский университет, площадь Павших Борцов, 1, 400131 г. Волгоград, Российская Федерация, alyn85@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6586-7209>

Мария Сергеевна Невзорова, кандидат филологических наук, доцент кафедры иностранных языков с курсом латинского языка, Волгоградский государственный медицинский университет, площадь Павших Борцов, 1, 400131 г. Волгоград, Российская Федерация, nevzorovamaria@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-4128-8288>