

Елена Борисовна Быстрой,
Светлана Николаевна Лещенко
г. Челябинск

Роль тренинга в формировании стрессоустойчивости будущих учителей

Данная статья посвящена важному значению тренинга в развитии стрессоустойчивости будущих учителей. Автор приводит анализ проблемы стрессоустойчивости в теории и практике отечественного и зарубежного педагогического образования, подчеркивая важность контроля за отрицательными эмоциями и важность умения создавать эталонное эмоциональное состояние. В статье рассматриваются цели и задачи тренинга стрессоустойчивости, приводится анализ проведения четырехэтапных тренингов, а также некоторые конкретные психолого-педагогические приемы. Автор анализирует результаты проведенного анкетирования участников тренинга, в ходе которого применялись два теста самооценки стрессоустойчивости. В завершении статьи подводится итог о возможности мгновенной адаптации к факторам стресса умения оперативно справляться с ежедневными стрессовыми ситуациями, что в результате и должно повысить эффективность педагогической деятельности будущего учителя.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, проблема стресса, эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость, стрессоры, управление стрессом, тренинг стрессоустойчивости, стрессогенный фактор, личностный и профессиональный стресс, стрессоустойчивость учителя.

Elena Borisovna Bystray,
Svetlana Nikolaevna Leshchenko
Chelyabinsk

The role of training in the formation of stress resistance of future teachers

This article is devoted to the importance of training in the development of stress tolerance of future teachers. The author analyzes the problem of stress tolerance in the theory and practice of domestic and foreign pedagogical education, emphasizing the importance of controlling negative emotions and the importance of the ability to create a reference emotional state. The article discusses the goals and objectives of stress resistance training, provides an analysis of four-stage trainings, as well as some specific psychological and pedagogical techniques. The authors analyze the results of the survey of the training participants, when we used two tests of self-assessment of stress resistance. At the end of the article, we summarize the possibility of instant adaptation to stress factors, the ability to handle quickly with daily stressful situations, the result of they should increase the effectiveness of the pedagogical activity of the future teacher.

Keywords: stress resistance, stress problem, emotional stability, psychological stability, stressors, stress management, stress resistance training, stress factor, personal and professional stress, stress resistance of the teacher.

Введение: Современная жизнь характеризуется наличием различного рода внешних и внутренних проблем и конфликтов, необходимостью противостояния различным факторам, в том числе глобального масштаба, таким как загрязнение окружающей среды, различной этиологии пандемии и их последствия, чрезвычайные ситуации, иным, что негативным образом сказывается на психологическом и эмоциональном состоянии каждого отдельного члена социума.

Российскому обществу для выполнения работ, оказания услуг нужны граждане, у которых наличие определенной профессиональной квалификации сочетается с рядом определенных личностных черт и способностей. Для учителей особую значимость приобрело такое качество, как стрессоустойчивость, и умение ему обучать.

Подготовка подрастающего поколения к разрешению вышеперечисленных ситуаций, помимо стандартных и типовых проблем, является чрезвычайно важной составляющей процесса обучения и воспитания в процессе обучения. Учитель, являясь доминантой современной образовательной системы, призван в том числе обучать противостоянию вышеперечисленным проблемам и разрешению самостоятельно, собственными силами, следовательно,

он сам должен быть стрессоустойчивым, толерантным, уметь управлять своим психическим состоянием, контролировать свои эмоции, качественно и эффективно выполнять свою работу в любых условиях, в том числе в условиях стресса, а также под воздействием иных неблагоприятных факторов.

Исследовательская часть: Изучением стрессоустойчивости занимались многие зарубежные, советские и российские ученые. Основоположником теории стресса является доктор медицины Г. Селье, который начал изучение проблемы стресса с 1936 года, и в 1949 году был номинирован на Нобелевскую премию мира. Среди советских и российских ученых наиболее часто в литературе и в практической работе используются труды Л.М. Аболина, А.П. Акимовой, А.А. Баранова, В.А. Бодрова, Ю.М. Блудова, А.В. Махнач, Л.М. Митиной, Л.А. Китаева-Смыка, В.А. Плахтненко и других ученых и специалистов, однако единого мнения по проблеме и теме стресса так и не сложилось. Связано это преимущественно с тем, что разные ученые, углубляясь в специфику проблемы стресса и рассматривая ее со своей стороны, с учетом своего образования и опыта, рассматривают стрессоустойчивость как эмоциональную устойчивость, некоторые авторы трудов по теории стресса отождествляют стрессоустойчивость с

нервно-психической устойчивостью. Ученые, специализирующиеся в области психологии, изучающие теорию стресса, ассоциируют стрессоустойчивость с психологической устойчивостью. В качестве примеров рассмотрим выводы, заключения и определения некоторых из перечисленных выше авторов по рассматриваемой теме. Так, А.А. Баранов полагает, что устойчивость к стрессу преимущественно связана с личностными особенностями человека. Он отмечает, что темперамент и характер безусловно играют важную роль, но в том числе уровень стрессоустойчивости человека определяется и рядом других характеристик, а именно: род, вид, стиль деятельности, особенности поведения, профессиональные способности и возможности, стремление к постоянному обучению, саморазвитию и совершенствованию себя как личности [1, С.13]. Л.М. Митина, опираясь на свои исследования по рассматриваемой теме, а также на исследования других советских и российских ученых, анализируя их выводы по проблеме стрессоустойчивости отмечает, что ученые как правило при предпочтении того или иного направления в изучении стрессоустойчивости, опираются на степень его разработанности. При этом Л.М. Митина описывает эмоциональную устойчивость человека как «свойство психики человека, благодаря которому он способен в достаточной степени осуществлять ту или иную деятельность в сложных для него эмоциональных условиях» [7, С.115]. Также Л.М. Митина обращает внимание на то, что любой личности необходимо осуществлять контроль за своими условно отрицательными эмоциями, а также уметь создавать так называемое эталонное, характерное только для данной личности, эмоциональное состояние, которое будет способствовать сохранению или увеличению исключительно его работоспособности в условиях воздействия стресса [7, С.118]. Это особенно актуально в современных условиях жесткой конкуренции между людьми в различных сферах жизни. Ю.М. Блудов, как и В.А. Плахтненко, указывает, что «эмоциональная устойчивость — это свойство темперамента..., позволяющее надежно выполнять целевые задачи... деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии» [10, С.78]. По мнению П.Б. Зильбермана, стрессоустойчивость — это одно из самых сложных личностных качеств личности, он считает, что стрессоустойчивость — это «интегративное свойство личности, характеризующееся ... взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают ... успешное достижение цели ... в сложной эмотивной обстановке» [4, С.151]. Несколько иное толкование термина стрессоустойчивости предлагает использовать А.В. Михеева: по ее мнению стрессоустойчивость - это «... интегративное свойство личности, характеризую-

щееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, которое в сложной эмотивной обстановке обеспечивает человеку способность руководить своими эмоциями, сохранять высокую профессиональную работоспособность, адекватное функционирование и определенную направленность своих действий» [8, С.87].

В.А. Бодров, активно занимавшийся научно-практической и исследовательской деятельностью, связанной с психофизиологическим анализом работников определенной профессии и изучением их функциональных состояний в процессе выполнения ими определенной работы в рамках конкретной рассматриваемой профессии, определяет стрессоустойчивость как «...стабильность функций организма и психики при воздействии стресс-факторов, их резистентность ... и толерантность ... к экстремальным воздействиям, функциональную ...адаптированность человека к жизни и деятельности в конкретных экстремальных условиях ..., способность компенсировать чрезмерные функциональные ...нарушения... при воздействии стрессоров» [2, С.97]. Интерпретируя определения стрессоустойчивости, данные В.А. Бодровым в различных трудах, Л.М. Митина делает вывод о том, что стрессоустойчивость, исходя из исследовательских выводов В.А. Бодрова, — «интегративное свойство человека, которое, во-первых, характеризует степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней ... и внутренней ... среды... Во-вторых, оно определяется уровнем функциональной надёжности субъекта деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях. И, в-третьих, это свойство проявляется в активации функциональных ресурсов (и оперативных резервов) организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надёжности деятельности» [7, С. 353].

С.Л. Евенко и Л.Б. Погибенко, изучив теоретические аспекты психологических компонентов стрессоустойчивости и базовые психологические характеристики, определяющие способности человека управлять стрессом, описывают следующие психологические компоненты для формирования стрессоустойчивого человека: психофизиологический, мотивационный, эмоциональный и практико-ориентированный. Другие ученые добавляют к ним интеллектуальный, информационный компоненты и некоторые другие [5,6,3].

Исходя из многолетней практики изучения проблемы стресса и стрессоустойчивости и многообразия научных исследований по данной проблеме следует, что стрессоустойчивость — совокупность качеств личности, позволяющих человеку

адаптироваться переносить и управлять воздействием на него стрессом.

Анализ научных, практических и исследовательских работ российских ученых по проблеме стрессоустойчивости позволяет сделать вывод о многообразии и неоднозначности подходов к определению термина стрессоустойчивости. На наш взгляд, интегративный подход к определению стрессоустойчивости в большей степени, чем другие, изучен и обоснован учеными, включает в себя совокупность психологических компонентов личности.

Основываясь на мнении ученых, а также анализируя опыт различных профессиональных авторов по рассматриваемой теме, можно сделать вывод о том, что от индивидуальных личностных особенностей человека, его знаний, умений и навыков, уровня самоорганизации и самодисциплины, его поведения и умений адаптироваться в агрессивной среде, неоднозначно зависит, явится ли та или иная жизненная ситуация причиной, вызывающей у него стресс, создаст ли эта ситуация предпосылки или условия для развития стресса у человека, либо человек способен ее самостоятельно, либо с помощью других людей или различных способов нивелировать. Иными словами, развивая и совершенствуя себя, улучшая свои адаптационные возможности, человек становится стрессоустойчивым.

В современном мире постоянно возникает множество многообразных причин, ведущих к стрессовому состоянию людей. Именно поэтому возникает серьезная необходимость использовать различные способы, формы и методы воздействия или влияния на те или иные стрессовые ситуации.

Одной из эффективных широко применяемых форм интерактивного обучения, позволяющей влиять на стрессоустойчивость человека, является тренинг стрессоустойчивости, целью которого является выработка навыков профессионального поведения в период воздействия стресса. Г.Б. Моница вводит дополнительное нестандартное, по нашему мнению, определение тренинга для развития стрессоустойчивости личности, называя его «областью практической психологии, ориентированной на использование интерактивных, аутоактивных, психокоррекционных методов, с целью развития внешних и внутренних ресурсов стрессоустойчивости личности» [9, С. 15].

Стрессоустойчивость учителя с учетом специфики педагогической деятельности – это единство мотивационного, практико-ориентированного и эмоционального компонентов. Формирование стрессоустойчивости учителя наиболее эффективно посредством тренингов стрессоустойчивости.

Целью тренинга стрессоустойчивости, на наш взгляд, должно стать обучение в строго определенном сроке методам и практическим приемам, способствующим, с учетом индивидуальных особенностей, особенностей внешней и внутренней среды, научение новым стратегиям поведения, способствующим повышению стрессоустойчивости и адаптации к стрессогенным факторам.

Задачи тренинга стрессоустойчивости: сформировать у человека достоверное и наиболее верное представление о стрессе, его влиянии на физиологию и психологию человека, не допуская путаницы в понятии стресса; изучить признаки стресса и научиться их распознавать; дать представление о стрессоустойчивости; освоить методы и методики, позволяющие адаптироваться, влиять и управлять стандартными или типизированными видами стресса и, тем самым, повысить свою стрессоустойчивость.

Четырехэтапные тренинги стрессоустойчивости являются, по мнению авторов, наиболее оптимальными, что подтверждается также многочисленными рекомендациями ученых, педагогов, психологов, психоневрологов и клинических психиатров, военных психологов, результаты их применения на разнообразных целевых аудиториях отражены в научных трудах 2019-2021 гг. групп исследователей Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования, Санкт-Петербургского государственного университета.

Рассмотрим основные этапы предлагаемого и апробированного авторами четырехэтапного тренинга стрессоустойчивости. Первый этап – ознакомительный – где изучаются основные понятия и характеристики по теме стресса и стрессоустойчивости (уточняется определение стресса; рассматриваются виды, фазы стресса, основные признаки его проявления – так называемые «симптомы» стресса; разбираются причины возникновения личностных и профессиональных стрессов, стрессогенные факторы и другие основополагающие сведения по теме тренинга). На втором этапе изучаются различные методы, формы, методики и техники адаптации к стрессу, его снижению и основы самостоятельного управления стрессом. На третьем практическом этапе осуществляется обучение участников тренинга способам достижения и закрепления эталонных состояний за счет проработки новых поведенческих стратегий в условиях стресса, на основе теоретических знаний, полученных и усвоенных на втором этапе. На четвертом этапе посредством обратной связи между тренером и участниками тренинга формулируются и формализуются результаты тренинга и подводятся итоги тренинга по каждому из участников с элементами практического тестирования для оценки применимости участниками полученных знаний, умений в реальной жизни.

Нами было проведено исследование среди студентов факультета иностранных языков Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета в форме тестирования, в котором принимали участие 20 студентов 5 курса указанного университета. В ходе данного исследования нами применялись 2 теста: тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона, а также тест, разработанный Ю.В. Щербатых, для

определения так называемого «учебного стресса». Данные, полученные по результатам тестирования с применением первого теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона, свидетельствуют об адекватном восприятии студентами собственной стрессоустойчивости: большинство из них самостоятельно оценивают свою стрессоустойчивость как хорошую (37,1%) и удовлетворительную (56,2%). Анализ результатов тестирования для определения так называемого «учебного стресса» студентов по методике Ю.В. Щербатых, показал следующие результаты: среди проблем, выделенных студентами, которые оказывают наибольшее влияние на развитие «учебного стресса», наиболее существенной является большая учебная нагрузка, помимо этого – чрезмерный перфекционизм в учебной деятельности, неумение планировать и организовать свой труд и время, нерациональное определение соотношения времени обучения и времени отдыха. Стресс, связанный с учебой, для большинства студентов проявляется через чувство необъяснимой тревоги, ощущения постоянной нехватки времени, боязни куда-то опоздать или что-то не сделать. Волнение перед экзаменами студентами оценивалось 77%. Основными приемами, которые использовались студентами для снятия стресса, явились сон и общение с друзьями (83%), физическую активность и хобби, как способ снятия стресса, отмечали 22% тестируемых студентов. Ретроспективная авторская рефлексия здесь служит для систематизации и анализа изученного, проведенных на основании теоретической базы отдельных самостоятельных исследований в направлении изучения гипотезы эффективности рекомендуемых и практикуемых многоступенчатых тренингов стрессоустойчивости выражается в следующем. Проведенные в несколько этапов среди студентов тренинги стрессоустойчивости подтверждают рекомендации специалистов, предлагающих именно тесты и анкетирование в качестве способа выявления уровня, типа стресса. Изучив результаты многоступенчатого тестирования отдельных специалистов в схожих целевых аудиториях уровня стрессоустойчивости, заметим, что количество снижение ступеней тестирования дает весьма поверхностные результаты, не позволяет осуществить в полной мере проработку поведенческих стратегий для адаптации в условиях стресса студентами и получить достоверную обратную связь. Увеличение же количества этапов тренинга сводится либо к дублированию его отдельных составляющих и подэтапов, или повторном переигрывании отработанных навыков, попытках их «переиграть», в результате чего теряется или сам навык, или неверно определяется поведенческая стратегия тестируемыми.

Для оценки эффективности проведенных мероприятий нами была проведена повторная проверка индивидуально-психологических характери-

стик тестируемых. С целью определения статистической значимости выявленных изменений, достигнутых результатов использовался традиционно применяемый в таких случаях на одной и той же выборке, тестируемых критерий Вилкоксона. Сравнительный анализ данных, собранных через 3 месяца после проведения первого тренинга, позволяет сделать вывод о том, что примененный четырехступенчатый тренинг стрессоустойчивости, проводимый по вышеуказанной методике, достиг запланированных результатов на 63,5%, и подтвердил нашу гипотезу, ранее изученную на студентах военных училищ, рабочих определенных профессий и сфер деятельности.

Поскольку стрессоустойчивость является важным профессиональным качеством будущего учителя в психологической и педагогической сфере его деятельности, свойством его личности, которое способствует преодолению «учебного стресса», работа по ее изучению в высших и профессиональных учебных заведениях является важной и необходимой.

Заключение: Универсальные методы, методики, формы и способы преодоления стресса, его возможной профилактики, по сути, образуют систему стрессоустойчивости учителя.

Научная новизна представленной работы заключается в применении методически выверенного, тщательно спланированного и качественно подготовленного четырехступенчатого тренинга стрессоустойчивости как наиболее апробированного среди различных групп испытуемых на территории РФ в качестве основного инструмента для определения уровня стресса, стрессоустойчивости и отработки моделей, поведения, новых навыков, позволяющих самостоятельно успешно справиться со стрессом.

Дальнейшие разработки по теме тестирования и научения стрессоустойчивости ребенка, студента, взрослого – педагогов, менеджеров, специалистов различных специальностей – ведутся практически на всех уровнях – с момента поступления ребенка в различные начальные учебные заведения до момента осуществления уже взрослым человеком профессиональной деятельности граждан, огромную роль снижению стрессоустойчивости этому уделяет Министерство здравоохранения Российской Федерации, в дополнениях к программе непрерывного медицинского образования, делая роль не на подавление симптомов стресса лекарственными препаратами, а на научение методам управления стрессом, Министерство труда и социального развития Российской Федерации – в своих нормативно-правовых актах, направленных на защиту сотрудников, осуществляющих работы в условиях стресса, их реабилитацию, Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Министерство просвещения Российской Федерации, с этой целью разрабатываются отдельные инновационные кластеры.

Повышение стрессоустойчивости педагогов к различным стрессогенным факторам является, в том числе, залогом психологического здоровья и успеха их личности, возможностью, не отвлекаясь на стресс, привнести много нового в профессию и повседневную работу с подрастающим поколением. Возможности мгновенной адаптации к факторам стресса, умение оперативно справляться с

ежедневным стрессом, обусловленным современным уровнем и скоростью изменения окружающего мира, личными и личностными особенностями учителя, его профессиональной и иной деятельностью, существенным образом обеспечит качественные изменения и повысит эффективность его деятельности, будет способствовать его более успешной самореализации как личности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Баранов, А.А. Психология стрессоустойчивости педагога: теоретические и прикладные аспекты : диссертация : автореферат / А.А. Баранов, 2002. – 48 с. Текст: непосредственный.
2. Бодров, В.А. Информационный стресс : учеб. пособие для вузов / В.А. Бодров. - Москва: ПЕРСЭ, 2000. – 352 с. – Текст: непосредственный.
3. Василюк, Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – Москва : изд. московского университета, 1984. – 200 с. – Текст: непосредственный.
4. Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда / Под ред. Е.А. Милеряна. – Москва : Наука, 1974. – 308 с. – Текст: непосредственный.
5. Ли Канг Хи. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека : диссертация: автореферат / Ли Канг Хи. – Москва : РГСУ, 2005. – 26 с. – Текст: непосредственный.
6. Лозгачева, О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: на примере юридического Вуза : диссертация / О.В. Лозгачева. – Екатеринбург, 2004. – 158 с. – Текст: непосредственный.
7. Митина, Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности / Л.М. Митина. – Москва : Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002. – 400 с. – Текст: непосредственный.
8. Михеева, А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения / А.В. Михеева // Вестник РУДН, серия Вопросы образования: языки и специальность – 2010. – № 2 – С. 82–87. – Текст: непосредственный.
9. Мони́на, Г.Б., Раннала, Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г.Б. Мони́на, Н.В. Раннала. – СПб. : Речь, 2009. – 25 с. – Текст: непосредственный.
10. Плахтиенко, В.А., Блудов, Ю.М. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов // Физкультура и спорт. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с. – Текст: непосредственный.
11. Алиев, У., Кораблина, Ю.Е., Шингаев, С. Тренинг стрессоустойчивости как способ развития навыков преодоления стрессовых состояний / У. Алиев, Ю.Е. Кораблина, С. Шингаев. // Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки. – 2019. – № 4 (50). – 76 с. – Текст: непосредственный.

REFERENCES

1. Baranov A.A. Dissertacija: avtoreferat: Psihologija stressoustojchivosti pedagoga: teoreticheskie i prikladnye aspekty, 2002. - 48 p. (In Russ.)
2. Bodrov V.A. Informacionnyj stress: ucheb. posobie dlja vuzov / V.A. Bodrov. - Moscow: PERSJe, 2000. - 352 p. - (In Russ.)
3. Vasiljuk F.E. Psihologija perezhivanija: analiz preodolenija kriticheskikh situacij. – Moscow: Izd. moskovskogo universiteta, 1984. – 200 p. (In Russ.)
4. Zil'berman P.B. Jemocional'naja ustojchivost' operatora. *Očerki psihologii truda* / Pod red. E.A. Milerjana. - Moscow: Nauka, 1974. - 308 p. (In Russ.)
5. Li Kang Hi. Dissertacija: avtoreferat: Social'no-psihologicheskie tehnologii formirovanija stressoustojchivosti cheloveka. – Moscow: RGSU, 2005. – 26 p. (In Russ.)
6. Lozgacheva O.V. Dissertacija: Formirovanie stressoustojchivosti na jetape professionalizacii: Na primere juridicheskogo Vuza: – Ekaterinburg, 2004. – 158 p. (In Russ.)
7. Mitina L.M. Psihologija razvitija konkurentosposobnoj lichnosti / L.M. Mitina. - Moscow: Moskovskij psihologo-social'nyj institut; Voronezh: Izdatel'stvo NPO “MODJeK”, 2002. - 400 p. (In Russ.)
8. Miheeva A.V. Stressoustojchivost': k probleme opredelenija / A.V. Miheeva. *Vestnik RUDN, serija Voprosy obrazovanija: jazyki i special'nost'* — 2010. - № 2 - pp. 82–87. (In Russ.)
9. Monina G.B., Rannala N.V. Trening “Resursy stressoustojchivosti”. – SPb.: Rech', 2009. – 25 p. (In Russ.)
10. Plahdienko V.A., Bludov Ju.M. Nadezhnost' v sporte / V.A. Plahdienko, Ju.M. Bludov . *Fizkul'tura i sport*. - Moscow: Fizkul'tura i sport, 1983. - 176 p. (In Russ.)
11. Aliev U., Korablina E., Shingaev S., Stress resistance training as a way to develop skills to overcome stressful conditions. - Bulletin of YarSU. Series Humanities. 2019. № 4 (50). -76 p. (In Russ.)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Е.Б. Быстрая, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой немецкого языка и методики обучения немецкому языку, ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет», г. Челябинск, Россия, e-mail: bistraieb@cspu.ru, ORCID: 0000-0001-5976-3465.

С.Н. Лещенко, преподаватель кафедры немецкого языка и методики обучения немецкому языку, ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет», г. Челябинск, Россия, e-mail: sveta1979.ru@mail.ru, ORCID: 0000-0001-5279-0874.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Е.В. Быстры, Doctor of Sciences (Education), Professor, Department Chair, Department of German Language and German Language Teaching Methods, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia, e-mail: bistraieb@cspu.ru, ORCID: 0000-0001-5976-3465.

S.N. Leshchenko, Senior Lecturer, Department of the German Language and Methods of Teaching German, South Ural State Humanitarian and Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia, e-mail: sveta1979.ru@mail.ru, ORCID: 0000-0001-5279-0874.