

# ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

УДК 159.955.4

## АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ НЕМОВНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Цимбал С.В.

Національний університет біоресурсів і природокористування України

Досліджено аналіз теоретичних підходів до корекції тривожності студентів немовних спеціальностей. Виявлено, що забезпечення оволодіння іноземною мовою для вільного спілкування є найважливішим завданням системи освіти на сучасному етапі розвитку. Показано, що одним з результатів міжнародної інтеграції є необхідність усунення мовного бар'єру між її учасниками. Доведено, що викладачі повинні відігравати важливу роль у зменшенні тривожності серед своїх студентів, створюючи привабливу, теплу атмосферу в аудиторії та підвищуючи мотивацію студентів до вивчення англійської мови. Вони повинні допомогти своїм студентам впоратись із негативними настроями та неприємними відчуттями щодо вивчення англійської мови.

**Ключові слова:** інтеграційні процеси, мовний бар'єр, психологічний стан, вивчення іноземної мови, тренінги.

**Постановка проблеми.** Однією з ознак сьогодення стали різноманітні інтеграційні процеси, які визначають сутність сучасного життя в усіх сферах та напрямках. Взаємодія різних соціально-політичних та економічних процесів, перш за все міжнародного характеру, стала невід'ємною частиною сучасного світу. В свою чергу інтеграція в культурному полі обумовлює посилення інших інтеграційних процесів. Одним з результатів міжнародної інтеграції є необхідність усунення мовного бар'єру між її учасниками. Відповідно до цього забезпечення оволодіння іноземною мовою для вільного спілкування є найважливішим завданням системи освіти на сучасному етапі розвитку. Зростання освітнього, виховного й розвивального значення іноземних мов у житті суспільства й кожної людини, а також наявність багатомовного й полікультурного середовища в усіх європейських країнах обумовили поширення спрямованості системи навчання на розвиток індивідуального мовного досвіду особистості [1; 17].

Незважаючи на те, що діалог є найпоширенішим видом спілкування, він викликає в студентів багато труднощів, а саме: встановлення контакту, вибір правильної форми звертання, невиправдані паузи, використання аргументів для захисту власної точки зору, зловживання увагою співрозмовника, зайва або недостатня емоційність, відсутність вміння реалізувати мету діалогу та зробити правильні висновки. Саме тому підготовка кваліфікованих фахівців з високим рівнем культури діалогічного спілкування є досить актуальною [2, 2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У психологічній літературі тривожність визначається як психологічний стан занепокоєння, неясний страх, який лише побіжно пов'язаний з об'єктом [3]. MacIntyre і Gardner описують це явище як суб'єктивне відчуття напруження, занепокоєння, нервування та тривожності, пов'язані з порушеннями вегетативної нервової системи [6]. Вивчення іноземної мови – це ви-

снажлива робота, оскільки цей процес вимагає значних зусиль, часу та енергії. Є багато факторів, які впливають на вивчення мови, такі як стиль навчання, мотивація, культурна основа, емоційні фактори тощо. Одним з найважливіших афективних факторів, які можуть перешкодити вивченню мови, є іншомовна тривожність. Концепт ІМТ також визначається як «побоювання, що виникають тоді, коли ситуація вимагає використання другої мови, якою індивід не володіє повною мірою». Тому іншомовна тривожність розглядається як стійка ознака особистості, що стосується схильності особи напружено реагувати під час говоріння, слухання, читання чи письма другою мовою» [6, 5].

Щоб зменшити негативний вплив іноземної мови на студентів, які вивчають її як другу мову, необхідно визначити причини іншомовної тривожності, щоб краще зрозуміти її характер, а також допомогти вчителям англійської мови знайти ефективні стратегії зменшення цього явища в аудиторіях ESL. Horwitz та його колеги стверджують, що тривожність в іноземній мові може бути пов'язана з побоюванням спілкування (страх спілкування з іншими людьми), побоюванням оцінювання (страх іспитів, тестів та інших видів робіт, що використовуються для оцінки компетенції) та страх перед засудженням (хвилювання, коли інші дивляться на оратора) [4]. Крім того, Young описав низку причин, які можуть викликати іншомовну тривожність, такі, як низька самооцінка, конкуренція, впевненість у низькому рівні здібностей, страх спілкування, неприйняття колективом та власні негативні ставлення та переконання щодо вивчення мови [9]. Також «інституційні» побоювання можуть бути додані до переліку видів діяльності, які можуть викликати тривожність. Вони можуть включати: (а) спонтанну роль; (Б) необхідність виступати перед аудиторією; (В) усну презентацію та звіт; Г (г) написання завдання на дошці [8].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** У нашому дослідженні ми

використали анкету «Шкала інституційної іншомовної тривожності» (FLCAS), розроблену Howitz та ін. [4], яка є 33-елементним, 5-бальним інструментом визначення тривожності, що коливається від «рішуче погоджуюся» до «рішуче не погоджуюся». Анкету FLCAS було запропоновано студентам першого курсу під час занять з курсу англійської мови наприкінці осіннього семестру. Твердження, сформульовані в анкеті, стосуються таких станів, як страх спілкування, побоювання випробувань та страх негативної оцінки на заняттях з іноземної мови. Відповіді на всі питання FLCAS подані в таблиці 1. Усі вказані відсотки визначають кількість студентів, які погодились або рішуче погодились (або не погодились і рішуче не погодились) з твердженнями, що вказують на тривожність в іноземній мові.

**Мета статті.** Основна мета статті полягає у аналізі теоретичних підходів до корекції тривожності студентів немовних спеціальностей.

**Виклад основного матеріалу.** Наші висновки свідчать про те, що студенти відчувають значну іншомовну тривожність у багатьох аспектах вивчення англійської мови. Більшість тверджень, що відображають занепокоєння (дев'ятнадцять із тридцяти трьох пунктів), підтримали третина чи більше обстежуваних студентів, а більше половини студентів підтримали сім тверджень. Хоча на даний момент ми можемо лише припускати, наскільки багато людей відчувають серйозні психологічні проблеми у вивченні іноземних мов, ці результати свідчать про те, що студенти, які виявляють той чи інший ступінь тривожності, є загальною тенденцією на заняттях з іноземної мови (принаймні, на першому курсі університету).

Друге питання дослідження стосується стратегій, які можуть бути використані вчителями та студентами для подолання іншомовної тривожності. Взагалі, педагоги мають два варіанти, коли спілкуються зі студентами у стані тривожності: 1) вони можуть допомогти їм навчитися справлятися з наявним контекстом, що провокує тривожність; або 2) вони можуть перетворити навчальний контекст на менш стресовий.

Виходячи з опитування, ми визначили такі групи та умови, що провокують тривожність:

1. Тривожність, пов'язана з роботою в аудиторії (участь у занятті без достатньої підготовки, тривожність щодо невдачі складання іспитів, виконання завдань, проходження мовного курсу, роботи на занятті тощо);

2. Сприйняття себе (тривожність, пов'язана з власним володінням англійською мовою);

3. Загальне занепокоєння загострюється в англомовних контекстах (проблема у вираженні ідей, взаємодія з одногрупниками, які володіють мовою більш вільно, страх помилок, страх перед оцінкою тощо);

4. Тривожність, пов'язана з англомовним спілкуванням (спілкування англійською в аудиторії, труднощі у розумінні викладачів (і одногрупників), труднощі у вираженні своєї думки англійською мовою тощо).

Стратегії подолання ІМТ можуть включати такі:

– брати участь у занятті з позитивним ставленням;

– активно вирішувати труднощі;

– віддалятися від неприємностей;

– заздалегідь підготуватися до заняття з англійської мови;

– докласти більших зусиль, щоб подолати свою тривожність;

– просити про допомогу одногрупників (і вчителів);

– намагатися пройти через труднощі;

– ігнорувати труднощі;

– використовувати англійську мову в межах своєї компетенції;

– намагатися вирішити цю проблему конструктивно;

– робити репетицію перед презентацією;

– налаштувати себе «все спрацює!»;

– намагатися не турбуватися про помилки в презентаціях;

– перевірити завершене завдання кілька разів.

Щоб навчальний контекст був менш стресовим, вчителі повинні:

– створювати дружнє та сприятливе навчальне середовище на мовних заняттях;

– намагатися заохотити своїх студентів, коли вони помиляються на мовних заняттях;

– використовувати тактичні методи виправлення помилок;

– завжди бути напоготові запропонувати слова заохочення;

– організувати обговорення проблемних сфер роботи студентів на мовних заняттях;

– планувати свої заняття з перспективи студента (орієнтовані на студентів);

– відкрито обговорювати мовну тривожність зі своїми студентами.

Крім того, слід використовувати спеціальні тренінги, заняття для зменшення мовної тривожності серед ESL студентів. Роль таких методів у зменшенні мовної тривожності є величезною. Одне з них – це кооперативне навчання, яке передбачає формування невеликих груп студентів різного рівня здібностей, які працюють разом для виконання різних мовних завдань. Цей метод створює відчуття спільності в аудиторії, і студенти відчувають себе більш спокійно. На думку Kagan і Kagan [5], деякі з кооперативних навчальних заходів можуть включати:

– «Раунд Робін»;

– «Обмін парами»;

– «Внутрішнє-зовнішнє коло»;

– «Знайти того, хто»;

– «Порівняй пари»;

– «Знайди вимисел».

Викладачі мови також можуть навчити студентів використовувати афективні стратегії для зниження їх тривожності [7]. Студенти можуть використати методи поступової релаксації, глибокого дихання, медитації та заспокійливу музику, щоб налаштувати себе на позитивний настрій. Щоб заохотити релаксацію, вчителі можуть також використовувати смішні відеоролики, анекдоти, рольові ігри, ігри та інші цікаві заходи з метою стимулювати веселу атмосферу та зробити навчання для студентів більш невимусеним.

Навчання студентів стимулювати себе – це ще одна афективна стратегія, яка може допомогти зменшити рівень тривожності [7]. Настій-

но рекомендується навчати студентів регулярно висловлювати позитивні твердження про себе та про свій прогрес у вивченні мови. Деякі позитивні твердження можуть бути такими:

*Я розумію набагато більше того, що сказано цільовою мовою.*

*Гаразд, якщо я помиляюсь, це допомагає мені вчитися.*

*Чим більше я практикую розмову, тим краще моя вимова стає.*

*Я ризикнув сьогодні і спробував використати нову фразу.*

*Сьогодні у мене була успішна бесіда цільовою мовою.*

Студенти також повинні заохочуватися винагороджати себе, коли вони досягають особистої мети [7]. Визначення цілей та нагородження себе може бути гарним способом покращення ставлення та мотивації щодо процесу вивчення мови. Крім того, вчителі мови можуть застосовувати більш прямий підхід до зменшення тривожності студентів: обговорення зі студентами їх стану та застосування конкретних стратегій та заходів, спрямованих на створення навчального середовища з низьким ступенем тривожності.

**Висновки і пропозиції.** Результати цього дослідження чітко вказують на те, що, незважаючи на використання сучасних комунікативних підходів та методів викладачами університетів,

студенти все ж відчують тривожність в процесі вивчення англійської мови. Студентам часто бракує впевненості, вони нездатні брати участь у дискусіях на занятті, занадто переймаються проблемою, задилюються на граматичних формах та структурах, мають низьку самооцінку, сприйняття мовлення, нервують та відчувають тривожність.

Викладачі повинні відігравати важливу роль у зменшенні тривожності серед своїх студентів, створюючи привабливу, теплу атмосферу в аудиторії та підвищуючи мотивацію студентів до вивчення англійської мови. Вони повинні допомогти своїм студентам впоратись із негативними настроями та неприємними відчуттями щодо вивчення англійської мови. Крім того, вони повинні формувати впевненість у студентів, використовуючи позитивне налаштування, більше заохочень.

Стратегії подолання тривожності можуть включати ті, які допомагають студентам навчитися справлятися з контекстом, який провокує тривожність, і ті, які роблять навчальний контекст менш стресовим. Для зменшення тривожності слід використовувати спеціальні тренінги, заняття, такі як пряме обговорення зі студентами їх тривожного стану, спільна навчальна діяльність, поступова релаксація, глибоке дихання, медитація, заспокійлива музика та гумор, а також заохочувальні висловлювання.

## Список літератури:

1. Яременко Н.В. Викладання іноземних мов в умовах євроінтеграції: основні підходи та методи / Н.В. Яременко // Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти. – 2018. – № 1. – С. 17.
2. Литвинова О.В. Аналіз поняття «культура діалогу» у культурологічному аспекті формування особистості / Литвинова О.В., Крамаренко Т.В., Резунова О.С. // Innovative solutions in modern science. – 2017. – № 4 (13). – С. 2.
3. Gardner, R. & MacIntyre, P. (1993). A student's contribution to second language learning. Part II: affect variables. *Language Teaching*, 26, pp. 1-11.
4. Hilgard, E.R., Atkinson, R.C. & Atkinson, R.L. (1971). *Introduction to psychology* (5th ed.). New York: Harcourt.
5. Horwitz, E.K., Horwitz, M.B. & Cope, J.A. (1986). Foreign Language Classroom Anxiety, *The Modern Language Journal*, Vol. (2), pp. 125-132.
6. Kagan, S. & Kagan, M. (2009). *Kagan cooperative learning*. San Clemente, CA: Kagan Publishing.
7. MacIntyre, P.D. & Gardner, R.C. (1994). The subtle effects of language anxiety on cognitive processing in the second language. *Language Learning*, 44, pp. 283-305.
8. Oxford, R. (1990). Applying indirect strategies to the four language skills. In *Language learning strategies: What every teacher should know* (pp. 151-191). Boston, MA: Heinle and Heinle.
9. Young, D.J. (1990). An investigation of students' perspectives on anxiety and speaking. *Foreign Language Annals*, 23(6), pp. 539-553.

**Цимбал С.В.**

Национальный университет биоресурсов и природоиспользования Украины

## АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ НЕЯЗЫКОВЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

### Аннотация

Исследовано анализ теоретических подходов к коррекции тревожности студентов неязыковых специальностей. Выявлено, что обеспечение овладения иностранным языком для свободного общения является важнейшей задачей системы образования на современном этапе развития. Показано, что одним из результатов межнациональной интеграции необходимо устранение языкового барьера между ее участниками. Доказано, что преподаватели должны играть важную роль в уменьшении тревожности среди своих студентов, создавая привлекательную, теплую атмосферу в аудитории и повышая мотивацию студентов к изучению английского языка. Они должны помочь своим студентам справиться с негативными настроениями и неприятными ощущениями по изучению английского языка.

**Ключевые слова:** интеграционные процессы, языковой барьер, психологическое состояние, изучение иностранного языка, тренинги.

**Tsybal S.V.**

National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine

## **ANALYSIS OF THE THEORETICAL APPROACHES TO THE CORRECTION OF THE ANXIETY OF STUDENTS OF NON-LINGUISTIC SPECIALTIES**

### **Summary**

The analysis of theoretical approaches to correction of anxiety of students of non-linguistic specialties is investigated. It is revealed that the provision of mastering a foreign language for free communication is the most important task of the education system at the present stage of development. It is shown that one of the results of interethnic integration is the need to eliminate the language barrier between its participants. It is proved that teachers should play an important role in reducing anxiety among their students, creating an attractive, warm atmosphere in the classroom and increasing the motivation of students to learn English. They should help their students cope with negative attitudes and unpleasant feelings for learning English.

**Keywords:** integration processes, language barrier, psychological state, foreign language learning, trainings.