

## Формування в майбутніх учителів професійних умінь зниження тривожності в учнів у процесі вивчення іноземних мов

А. П. Лісниченко, Т. А. Довгалюк, Т. В. Глазунова

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського, Вінниця, Україна  
Corresponding author. E-mail: alla\_lisnychenko@ukr.net

Paper received 29.04.20; Accepted for publication 18.04.20.

<https://doi.org/10.31174/SEND-PP2020-229VIII93-06>

**Анотація.** У статті розглядається вплив психологічних чинників на успішність вивчення іноземних мов. Високий рівень тривожності є однією із складових афективного фільтра (ментального блоку), який перешкоджає успішному засвоєнню мови. У процесі вивчення іноземних мов учні стикаються з ситуативною, іншомовною навчальною тривожністю, яка розпадається на 1) комунікативну тривожність; 2) тривожність, викликану контролем знань та умінь; та 3) боязнь отримати погану оцінку, осуд з боку інших учнів та педагога. Пропонується комплекс вправ для формування у майбутніх студентів професійного уміння розуміння джерел та симптомів різних видів тривожності, а також способів її запобігання та подолання.

**Ключові слова:** ситуативна тривожність, іншомовна навчальна тривожність, комунікативна тривожність, тривожність, викликана контролем знань та умінь, боязнь отримати погану оцінку.

**Вступ.** Досить часто успішність навчальної діяльності значною мірою залежить не від характеру навчального матеріалу та прийомів, що їх викладач використовує на занятті, а від позитивного ставлення студента до особистості викладача, який зумів створити на занятті комфортну психологічну атмосферу, позбавлену стресу та напруги. При цьому цікаво, що з часом студенти частіше згадують не те, що вони вивчали, а те, як вони при цьому почувалися.

Важливість впливу афективних чинників на вивчення іноземних мов підкреслювалась багатьма дослідниками. Так, згідно теорії «афективного фільтра», високий рівень тривожності, низька самооцінка або відсутність мотивації можуть спричинити виникнення ментального блоку, який перешкоджає успішному засвоєнню мови (H. Dulay, M. Burt, S. Krashen, P. D. MacIntyre, R. C. Gardner).

Відповідно, метою викладача іноземних мов є створення ситуації «максимального психологічного сприяння», за якої афективний фільтр знижується, внаслідок чого навчальний матеріал засвоюється максимально повно.

**Короткий огляд публікацій.** Останнім часом активно вивчається роль чинника тривожності при вивченні іноземної мови студентами університетів Китаю (H. Luo), України (S. Tsybmal), Ірану (M. Bagher Shabani), Об'єднаних Арабських Еміратів (R. Lababidi); у процесі оволодіння певними видами мовленнєвої діяльності: писемного мовлення (S. Choi) та говоріння (H. Luo). Вивчаються джерела тривожності та її рівні (Z. Kráľová, M. Bagher Shabani), а також стратегії викладача та студента у напрямку запобігання виникнення почуття тривожності та для її зниження. Водночас, недостатньо дослідженою як в теоретичному, так і в практичному плані залишається методика формування у майбутніх вчителів іноземних мов України уміння створювати комфортну психологічну ситуацію учіння, розпізнавати симптоми тривожності та застосовувати ефективні стратегії для їх подолання.

**Мета** нашого дослідження полягає в розробці серії вправ для формування у майбутніх вчителів іноземних мов професійного уміння виявляти та діагностувати завищену тривожність при вивченні іноземних мов та добирати стратегії її запобігання та подолання.

**Матеріали та методи.** В психології під тривожністю розуміють «стан поганого передчуття або легкого страху» [11, 132]. Тривожність може мати різний ступінь прояву. В складних випадках вона характеризується загальною схильністю до надмірних емоційних переживань та побоювань і тоді вона діагностується як «вроджена тривожність» (trait anxiety). Коли тривожність виникає лише як реакція на певну ситуацію, вона визначається як «ситуативна тривожність» (state/situational anxiety). У процесі вивчення іноземних мов учні в більшості випадків стикаються саме з ситуативною тривожністю.

Ситуативна тривожність, в свою чергу, може мати як негативний, так інколи і позитивний вплив на тих, хто вивчає іноземну мову. За умови позитивного впливу, така тривожність може розглядатися як «сприяюча» (facilitating), у тому сенсі, що вона дозволить «тримати студентів у тонусі» та стимулювати їх до старанного навчання. У випадку негативного впливу, тривожність може бути визначена як «перешкоджаюча» (debilitating), оскільки вона значною мірою заважає успішному опануванню іноземної мови, що у найгіршому випадку, може навіть закінчитися повною відмовою від відвідування занять та вивчення мови взагалі [1, 207-215].

Ми поділяємо думку тих науковців та методистів, які вважають, що тривожність у будь-якому її прояві має глибокий вплив на процес навчання іноземної мови. Напевно, жодна інша галузь дослідження не передбачає самовираження настільки, наскільки цього вимагає мова. Саме це відрізняє тривожність при вивченні іноземних мов від інших видів «навчальної» тривожності, таких, наприклад, які пов'язані з вивченням точних наук. У зв'язку з цим, майбутнім учителям украї важливо знати та усвідомлювати вплив тривожності на процес навчання іноземних мов.

Оскільки іншомовна навчальна тривожність, пов'язана з навчанням іноземних мов, викликана, здебільшого, оцінюванням (усного та писемного) мовлення в академічному та соціальному контекстах, доречно розглянути три наступні види тривожності, а саме: 1) комунікативну тривожність; 2) тривожність, викликану контролем знань та умінь; та 3) боязнь

отримати погану оцінку, осуд з боку інших учнів та педагога.

Комунікативна тривожність – це сором'язливість, викликана необхідністю спілкуватися англійською мовою з іншими учнями та викладачем. Своєрідними проявами цього виду тривожності є труднощі, які виникають при роботі в парах або групах (тривожність, пов'язана з усним спілкуванням), або при аудіюванні (тривожність, пов'язана зі сприйняттям усного мовлення на слух). Цілком очевидно, що комунікативна тривожність є провідною серед інших видів, пов'язаних з вивченням іноземної мови.

Оцінювання мовлення учнів є невід'ємною рисою більшості уроків іноземних мов, тому слід також розглянути тривожність, викликану контролем іншомовних знань та умінь. В основі цього виду тривожності лежить боязнь невдачі. Студенти, для яких властивий цей вид тривожності, ставлять перед собою нереалістичні цілі і вважають за поразку будь який-результат, якщо він нижчий від ідеального. Оскільки на заняттях з іноземних мов тести та квізи виконуються досить часто і навіть найбільш здібні та підготовлені учні роблять помилки, тривожність, пов'язана з контролем, викликає в них справжні страждання [4, 317-323].

Третім видом тривожності, пов'язаної з вивченням іноземних мов, є боязнь негативної оцінки, яку визначають як «боязнь учня оцінки з боку інших, уникнення ситуацій, у яких дається оцінка, впевненість, що інші оцінюватимуть його негативно». Боязнь негативної оцінки ширша, ніж тривожність, викликана контролем іншомовних знань та умінь вчителем, оскільки вона не обмежується ситуаціями тестування – цей вид тривожності може бути спричиненим будь-якою соціальною ситуацією, пов'язаною з оцінюванням, як, наприклад, інтерв'ю при прийомі на роботу чи говоріння на занятті з іноземної мови [14, 448-51].

Окрім типів «іншомовної навчальної тривожності», майбутнім учителям іноземних мов не менш важливо знати про джерела та симптоми тривожності, а також способи запобігання їм та стратегії їх подолання. Все це разом дозволить сформувати у них комплексне професійне вміння, що дозволить швидко виявляти та долати надмірну навчальну тривожність у процесі навчання іноземних мов. На нашу думку, найкраще реалізації цієї мети може сприяти організація початкової діяльності студентів в рамках вивчення курсу методики навчання іноземних мов з позицій студенто-центрованого підходу до навчання, а саме – навчання через активну практичну діяльність та колаборацію з іншими студентами під час парної та групової роботи. При розробці методичної організації навчання ми керувались наступними принципами студенто-центрованого навчання:

1) залучення до роботи усіх студентів, що реалізується через використання цікавих матеріалів та завдань, що стимулюють студентів до активної розумової діяльності, пошуку професійних рішень під час дискусії в парах та групах;

2) створення спільноти для навчання, що передбачає використання навчальних прийомів та стратегій, які заохочують студентів до взаємного навчання, колаборації в умовах взаємоповаги та підтримки під час вирішення навчальних завдань;

3) прояв емпатії та поваги з боку викладача, що проявляються щирим зацікавленням думкою студентів, увагою та повагою до їх освітніх потреб, попереднього навчального досвіду, готовністю до надання відповідної професійної підтримки.

Нижче пропонуємо розглянути комплекс завдань, який був розроблений для розвитку теоретичних знань та практичних умінь студентів по зниженню тривожності в контексті навчання іноземних мов. Оскільки курс методики навчання іноземних мов викладається англійською мовою, інструкції та сам зміст вправ наводяться англійською мовою.

### Завдання 1 «Джерела тривожності»

**Мета** – сформувати в студентів уявлення про джерела тривожності в навчальних умовах.

**Прийом 1** – звернення до власного навчального досвіду та самоаналіз.

**Прийом 2** – ранжування.

#### Instruction:

*Step 1 (individual work).* Read through the list of Foreign Language (FL) classroom activities and define the level of anxiety they can cause by ticking off the corresponding box in the form.

Classroom Activity	Anxiety Level		
	Strong	Moderate	Neutral
Speaking in front of the class			
Presenting a prepared dialogue in front of the class			
Role playing a situation			
Opening a discussion based on volunteer participation			
Preparing a skit in pairs			
Doing exercises in the book			
Talking to a native speaker			
Writing a composition in class			
Competing in class by teams			
Working in groups of 3 or 4			
Working on projects			
Writing a composition at home			

*Step 2 (whole group work)* – get together in a group and compare your results. Next, work out a consolidated ranked list of classroom activities, beginning with the most stressful activities and finishing with the least stressful ones.

Answers will vary.

### Завдання 2 «Симптоми тривожності» різних типів

**Мета** – ознайомлення із проявами тривожності різних типів.

**Прийом** – групування.

**Instruction:** Get in groups of 3-4 people. Analyze the jumbled anxiety symptoms from the list and then match them to the right FL performance anxiety type (A, B, C) in the table. While doing this task, discuss your choice and justify your opinion.

A	B	C
Communication Apprehension	Test Anxiety	Fear of Negative Evaluation
...	...	...

*Anxiety Symptoms:*

1. I can feel my heart pounding when I'm going to be called on in language class.
2. I feel overwhelmed by the number of rules you have to learn in the foreign language.
3. Sometimes I lick my lips, adjust my hair or clothing or touch my face.
4. I worry about the consequences of failing my foreign language class.
5. I am afraid that the other students will laugh at me when I speak the foreign language.
6. The more I study for a language test, the more confused I get.
7. I start to pace back and forth, keeping my hands in pockets.
8. I am afraid that my language teacher is ready to correct every mistake I make.
9. In language class, I get so nervous that I forget the things I know.
10. I worry about getting left behind.
11. It frightens me when I don't understand what the teacher is saying in the foreign language.
12. I often clench or wring my hands.

*Answer Key:*

- (A) "Communication Comprehension" – 3, 7, 11, 12.  
 (B) "Test Anxiety" – 2, 4, 6, 9.  
 (C) "Fear of Negative Evaluation" – 1, 5, 8, 10.

**Завдання 3 «Практика у розпізнаванні симптомів тривожності»**

**Мета** – розвинути в студентів практичні навички спостереження та розпізнавання симптомів тривожності на уроці англійської мови.

**Приєм** – перегляд відео та розпізнавання проявів тривожності в учнів на уроці англійської мови.

**Відеоматеріал** – CD - диск до підручника "Learning to Teach English", Peter Watkins (2005) [13].

**Instruction:** Watch the video on teaching Speaking and write down 3-5 anxiety symptoms you will observe in the students' behaviour.

*Observed anxiety symptoms:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Answers will vary.

**Завдання 4 «Стратегії зниження тривожності» з боку вчителя.**

**Мета** – розвинути практичні навички зниження тривожності з боку вчителя.

**Приєм** – "Speakers' Corners"/ «форум ораторів».

**Instruction:** Read through the examples of possible anxiety reducers from the perspective of the teacher and decide how far you agree with them. If you strongly agree with the statement, go the corner of the room with the sign "Agree", if you strongly disagree, go the "Disagree" corner, if you are not sure, join the "Not Sure" corner.

*Communication apprehension reducers:*

Encourage students to take risks (for example, paraphrasing, using gestures, guessing meanings).

Point to students' distracting mannerism and habitual purposeful movements.

*Test anxiety reducers:*

Have music playing during a written test.

Let your students chew gum or doodle during hard exams, sometimes it can help to concentrate.

*Fear of negative Evaluation:*

Encourage the answers of the students who seem hesitant or unwilling to participate freely.

Offer a lighthearted tale about your failures as a student and help them to see the bigger picture.

Answers will vary. The correctness of the students' answers will mainly depend on the rationale behind their choice.

**Завдання 5 «Стратегії зниження тривожності» з боку учнів.**

**Мета** – розвинути практичні навички зниження власної іншомовної навчальної тривожності, навчитися «ставити себе на місце своїх потенційних учнів» та допомагати їм у подоланні відчуття тривожності.

**Instruction:** Get in groups of 3-4 people and brainstorm 3-5 possible ways of reducing performance anxiety by learners themselves. Next, exchange your list of anxiety reducers with other groups of students for the sake of sharing your ideas and boosting your knowledge.

*Communication apprehension reducers:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*Test anxiety reducers:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*Fear of negative evaluation:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Answers will vary here.**

Якщо в студентів виникнуть проблеми з ідеями, їм можна запропонувати орієнтовний готовий список способів подолання тривожності учнями.

*Communication apprehension reducers:*

Practice the language together.

Practice positive self-talk.

Relax your facial and body muscles.

*Test anxiety reducers:*

Prepare for tests and projects with other students.

Prepare for tests in good time.

Have enough sleep and eat a proper meal before your test /exam.

*Fear of negative evaluation:*

Be sure! Anyone can make a mistake.

Use the opportunity to learn from mistakes.

Remember! Failure is the world's greatest teacher!

**Висновки.** Подальші перспективи вирішення проблеми іншомовної навчальної тривожності ми вбачаємо у більш детальному вивченні такого її різновиду, який викликаний контролем іншомовних знань та умінь (test anxiety). Як свідчать результати багатьох опитувань, саме контроль, зокрема тестовий, а також навчальні ситуації та переживання, пов'язані з ним, викликають найбільше занепокоєння у більшості учнів. Внаслідок переживань та тривоги з приводу

майбутньої контрольної роботи, вони досить часто можуть робити випадкові помилки, навіть, якщо гарно підготувалися до неї напередодні. Все це вимагає,

на нашу думку, пошуку ефективних стратегій своєчасного виявлення та попередження таких станів та помилок.

#### REFERENCES

1. Alpert, and Harber R. (1960). Anxiety in academic achievement situations. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61:207-215.
2. Dulay, H. and Burt, M. (1977). Remarks on creativity in language acquisition. In M. Burt, H. Dulay and M. Finnochiaro (Eds.) *Viewpoints on English as a Second Language*. New York: Regents. PP. 95-126.
3. Elaine K. Horwitz, Michael B. Horwitz, Joann Cope. (1986). Foreign Language Classroom Anxiety. *The Modern Language Journal*, Vol. 70, No. 2, PP. 125-132.
4. Gordon, M. & S. B. Sarason, S. B. (1955) "The Relationship Between 'Test Anxiety' and 'Other Anxieties'," *Journal of Personality*, 23, pp. 317-23; *Test Anxiety. Theory, Research and Application*, ed. I. G. Sarason (Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1980).
5. Kráľová Z. (2016) Foreign Language anxiety [https://www.researchgate.net/publication/312918924\\_Foreign\\_Language\\_Anxiety](https://www.researchgate.net/publication/312918924_Foreign_Language_Anxiety)
6. Krashen, S. (1981) *Second Language Acquisition and Second Language Learning*. Oxford: Pergamon Press.
7. Lababidi, R. (2016). *Language Anxiety: A Case Study of the Perceptions and Experiences of Students of English as a Foreign Language in a Higher Education Institution in the United Arab Emirates*. *English Language Teaching*, 9(9):185.
8. Luo, H. (2013b). Foreign Language Anxiety: Past and Future. *Chinese Journal of Applied Linguistics*, 36 (4), 442-464.
9. MacIntyre, P. D. & Gardner, R. C. (1989). Anxiety and second language learning: Toward a theoretical clarification. *Language Learning*, 39, 251-275.
10. Mohammad Bagher Shabani. (2012). Levels and Sources of Language Anxiety and Fear of Negative Evaluation among Iranian EFL Learners. *Theory and Practice in Language Studies*, Vol. 2, No. 11, pp. 2378-2383.
11. Scovel, "The Effect of Affect; A Review of the Anxiety Literature," *Language Learning*, 28 (1978), p. 132.
12. Tsymbal, S. (2017) Overcoming Language Anxiety Among the English Language Learners: Psycho-Pedagogical Aspect. *Science and Education*, Issue 7. – PP. 102-106.
13. Watkins, P. (2005) *Learning to Teach English*, p 125.
14. Watson & R. Friend, "Measurement of Social-Evaluative Anxiety," *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33 (1969), pp. 448-51. 17E.

#### The Formation of Future Teachers' Professional Skills of Reducing Learners' Anxiety in the Process of Learning Foreign Languages

A. P. Lisnychenko, T. A. Dovhaliuk, T. V. Glazunova

**Abstract.** The article deals with the influence of psychological factors on the success of learning foreign languages. A high level of anxiety is one of the components of the affective filter (mental block) that impedes successful language acquisition. In the process of learning foreign languages, students are confronted with situational, foreign-language learning anxiety, which breaks into 1) communicative anxiety; 2) anxiety caused by the control of knowledge and skills and 3) fear of getting a bad grade, condemnation from other students and the teacher. It offers a set of exercises for future teachers to develop a professional ability to understand the sources and symptoms of various types of anxiety, as well as ways to prevent and overcome it.

**Keywords:** *situational anxiety, performance anxiety, communication comprehension anxiety, test anxiety, fear of getting a bad grade.*