DOI: 10.17117/na.2016.04.02.328

<http://ucom.ru/doc/na.2016.04.02.328.pdf>

Поступила (Received): 22.04.2016

Шарова С.Н. Профилактика эмоционального выгорания у студентов в процессе изучения иностранного языка

Sharova S.N.
Prevention of the students' emotional burnout in the
process of learning a foreign language

Данная статья раскрывает проблему эмоционального выгорания студентов в процессе обучения иностранному языку. В статье рассматриваются психологические барьеры, возникающие в процессе обучения. Приводится анализ результатов опроса студентов на тему выявления психологических проблем, связанных с изучением иностранных языков

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, психологический барьер, коммуникативная ситуация

This article reveals the problem of students' emotional burnout in the process of learning a foreign language. The article deals with the psychological barriers to the learning process. The analysis of the results of a students' survey on the topic identifying psychological issues associated with the study of foreign languages is given

Key words: emotional burnout syndrome, psychological barrier, communicative situation

Шарова Светлана Николаевна

Преподаватель

Нижегородский государственный инженерно-экономический университет

г. Нижний Новгород, ул. Спутника, 24 А

Sharova Svetlana Nikolaevna

Teacher

Nizhny Novgorod state engineering-economic university

Nizhny Novgorod, Sputnika st., 24 A

Новые социально-экономические условия современного общества и постепенная интеграция России в европейское и мировое сообщество предъявляют высокие требования к уровню владения иностранным языком студента и в будущем квалифицированного специалиста. Если раньше речь шла о простом овладении набором определенных лексико-грамматических навыков, то теперь первостепенное значение имеет умение обучающихся извлекать информацию из письменных и устных источников на иностранном языке. Овладение указанным умением является актуальным в современном обществе, а его отсутствие сдерживает удовлетворение потребности личности в новой информации.

Возможность полноценно общаться в том числе и на темы, связанные с профессиональными интересами, несомненно способствует формированию необходимых компетенций молодого специалиста и различных аспектов его психологического здоровья. «Психологическое здоровье обучающегося – это его самореализованность в интеллектуальной, коммуникативной, духовной и творческой сферах» [4, с.192]. Практика изучения иностранных языков показывает,

что в процессе изучения иностранного языка часто возникают ситуации, препятствующие полноценному проявлению личности, блокирующие ее познавательную активность, приводящие к общей неудовлетворенности процессом обучения и понижающие эффективность профессиональной подготовки, так называемые психологические барьеры.

Отсутствие своевременной психологической поддержки при длительном изучении языка может привести к появлению эмоционального выгорания, что снижает эффективность усвоения информации, усиление психологических барьеров и, в конечном счете, может стать причиной отказа от обучения. «Синдром эмоционального выгорания – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности... Эмоциональное выгорание, как правило, не осознается в полной мере, и поэтому воспринимается людьми как норма, как единственно возможная форма их существования» [2, с. 5-6]. Это делает актуальным изучение языковых барьеров и разработку профилактических мероприятий и форм взаимодействия со студентом, снижающих негативные моменты изучения и повышающих его уверенность в овладении языком и применении своих знаний в общении и работе с иностранной литературой.

Психологический барьер – это состояние пассивности субъекта (нерешительность, неуверенность, робость, страх и т.п.), не имеющие под собой объективной причины. Это явление индивидуальное, не зависящее от уровня владения языком, выражается в том, что человек боится «сказать не то и не так». Это зависит от характера, личностных черт и особенностей темперамента. Как правило, психологические барьеры свойственны больше людям с низкой и неустойчивой самооценкой. Можно выделить четыре основных типа барьеров в изучении иностранного языка.

Барьер понимания связан с тем, что часто человеку, изучающему иностранный язык, сложно понять собеседника с первого раза. Люди, страдающие от барьера понимания, переживают из-за того, что им придется переспрашивать собеседника, если они не поймут его с первого раза, а это не вполне удобно.

Барьер говорения обусловлен неуверенностью людей, изучающих иностранный язык, в том, что их словарного запаса достаточно для выражения мысли. Нередко студенты волнуются из-за того, что, подбирая в голове нужные иностранные слова, они заставляют ждать своего собеседника, а это неловко. Что же, говорить очень медленно и заставлять собеседника ждать по полчаса каждого следующего слова, действительно, не очень корректно. Человек может знать грамматические структуры, может иметь хороший пассивный словарный запас, но из-за отсутствия речевой практики, человек не может их использовать в спонтанной речи.

Если с этим не работать, снижается удовлетворенность результатам обучения, мотивация, а позже появляются симптомы эмоционального выгорания.

Для углубленного изучения темы был проведен опрос на выявление психологических барьеров в изучении иностранного языка.

В опросе участвовало 36 человек в возрасте от 15 до 22 лет. Из них 61% школьники, 30% студенты и 9% работающие. У 94,4% опрошенных есть желание изучать иностранный язык и их не устраивает их уровень владения языком. Среди самых распространенных трудностей были названы:

- сложности с запоминанием материала (21 чел)
- отсутствие возможности общения с носителями языка (18 чел)
- нехватка времени (17 чел)
- страх перед ошибкой в речи (9 чел)
- неуверенность в своих силах (8 чел)

Кроме этого участники опроса выделили наиболее интересующие их виды заданий на занятиях иностранным языком:

- практика разговорной речи (11 чел)
- чтение текстов (10 чел)
- просмотр фильмов на языке оригинала с субтитрами и без (5 чел)
- изучение культуры стран носителей языка (3 чел)

Также интерес вызывают задания на аудирование, тестовые задания и диалогическая речь с учителем (по 2 чел на каждый вид заданий).

Обобщая полученные результаты, можно сделать выводы:

1. У подавляющего большинства молодых людей, находящихся на этапе выбора карьеры или в начале своего профессионального пути есть интерес к иностранным языкам и желание совершенствоваться в этой сфере.

2. Студенты сталкиваются с определенным набором проблем, в первую очередь, объективного характера (сложности с запоминанием иноязычного материала, отсутствие возможности общения с носителями иностранного языка и нехватка времени).

3. Также достаточно большое количество участников опроса отметили проблемы психологического плана, так называемые «психологические барьеры»: страх сделать ошибку в речи и отсутствие уверенности в себе, в своем знании иностранного языка

4. Выбор студентов в пользу заданий, связанных с практикой разговорного языка, просмотром фильмов на языке оригинала, изучением культуры иноязычных стран, игровыми ситуациями подтвердил их интерес, к коммуникативным ситуациям, где цель общения вызывает эмоциональную увлеченность и мы забываем о боязни сделать ошибку. Менее прогнозируемым был выбор студентов в пользу заданий, связанных с чтением текстов и их переводом. Мы полагаем, что этот вид заданий привлекает студентов благодаря отсутствию непосредственного сиюминутного общения и, как следствие, боязни совершить ошибку и показаться некомпетентным в глазах собеседника.

Решение данной проблемы и профилактика эмоционального выгорания состоит в том, чтобы, во-первых, осознать, что нет ничего постыдного в том, чтобы переспросить, а, во-вторых, с самого начала просить своего собеседника говорить более медленно. Будет полезно выучить фразу «Could you speak more slowly, please?».

На занятиях иностранным языком наиболее интересны коммуникативные ситуации, в которых человеку хочется выразить свое мнение, согласиться

или не согласиться, поспорить. Когда задействован эмоциональный фон, человек начинает говорить спонтанно: он начинает забывать, что он говорит на иностранном языке. Для него первостепенную важность приобретает сама цель общения и цель выразить какую-то идею, а не средства, с помощью которых можно выразить ту или иную мысль или решить ту или иную коммуникативную задачу при изучении английского языка.

Наилучшим образом навык разговорной речи формируется в ситуациях, максимально приближенных к реальности, когда человек понимает, что каждое конкретное слово, каждая конкретная ситуация, каждая конкретная структура нужна ему для решения той или иной коммуникативной задачи, как на занятиях, так и потом в реальной жизни. Тренировка языка в ситуациях, приближенных к реальности, позволяет потом человеку максимально быстро перенести все то, что было пройдено на занятиях по английскому языку, в реальную жизнь.

Список используемых источников:

1. Агеева Н.В. Развитие познавательной активности студентов как способ преодоления психологических барьеров при аудировании // Язык и культура. Томск. 2008. № 2. С. 65-74.
2. Вараева Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов «Работа в радость». М.: ФЛИНТА, 2013. 53 с.
3. Мещеряков Б.К., Зинченко В.Г. Большой психологический словарь. М: Олма-Пресс, 2004. 672 с.
4. Редькина Л.В., Абдалина Л.В. Общая характеристика психологических барьеров в изучении иностранного языка и здоровье студента // Социально-экономические явления и процессы. Вып. 5. 2010.

© 2016, Шарова С.Н.

Профилактика эмоционального выгорания у студентов в процессе изучения иностранного языка

© 2016, Sharova S.N.

Prevention of the students' emotional burnout in the process of learning a foreign language