

СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БАР'ЄРУ ПРИ ВИВЧЕННІ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ

METHODS OF OVERCOMING PSYCHOLOGICAL BARRIERS WHEN LEARNING ENGLISH

У статті досліджено поняття бар'єру, що виникає під час вивчення англійської мови. Виокремлено поняття внутрішнього та зовнішнього бар'єру, змістового та психологічного. Психологічний бар'єр означено як внутрішню перешкоду психологічної природи, що заважає успішному виконанню певної діяльності. Виокремлено складові психологічного бар'єра: когнітивна, мотиваційна та емоційна. Встановлено зв'язки психологічного бар'єра з негативними переживаннями, проблемами у міжособистісній взаємодії, внутрішніми конфліктами.

Проблема додання бар'єрів при вивченні англійської мови – актуальна проблема, яка потребує вирішення. У статті звертаємо увагу на психологічні бар'єри, оскільки саме їх складніше подолати, що становить наукову новизну роботи.

Мета статті – дослідити способи подолання психологічних бар'єрів при вивченні англійської мови в умовах повномасштабної війни.

Визначено дві стратегії подолання психологічних бар'єрів – конструктивну та деструктивну. Розглянуто поняття мовного бар'єра як психологічного бар'єра, який перешкоджає спілкуватися іноземною мовою.

Психологічні бар'єри під час вивчення мови виникають через страх зробити помилку, тривогу, що тебе не сприймуть співрозмовники або будуть сміятися над помилками. Також серед причин вказані незрозуміння вивченого матеріалу, брак мотивації. Причинами психологічних бар'єрів є занижена самооцінка, невпевненість в своїх силах, недостатня мотивація, низький рівень знань. Подолання психологічних бар'єрів сприяє реалізації мети вільного володіння англійською мовою, що сприяє досягненню мети, яку ставить перед собою людина.

Щоб подолати психологічні бар'єри потрібно: формувати самооцінку, мотивацію та інтерес до вивчення англійської, створити мовне середовище, застосувати індивідуальний підхід до навчання.

Ключові слова: англійська мова, психологічний бар'єр, мовний бар'єр, спілкування, подолати.

The article has examined the concept of a barrier that arises during the study of the English language. The concepts of internal and external barriers, substantive and psychological barriers have been distinguished. A psychological barrier has been defined as an internal obstacle of a psychological nature that prevents the successful performance of a certain activity. The components of the psychological barrier have been singled out: cognitive, motivational, and emotional. Connections of the psychological barrier with negative experiences, problems in interpersonal interaction, and internal conflicts have been established.

The problem of overcoming barriers in learning English is an urgent problem that needs to be solved. In the article, we pay attention to psychological barriers, since they are more difficult to overcome, that constitutes the scientific novelty of the work.

The purpose of the article is to investigate ways to overcome psychological barriers in learning English in the conditions of a full-scale war.

Two strategies for overcoming psychological barriers have been identified – constructive and destructive. The concept of a language barrier as a psychological barrier that prevents communication in a foreign language has been considered.

Psychological barriers when learning a language arise due to the fear of making a mistake, anxiety that your interlocutors will not accept you or will laugh at your mistakes. Also among the reasons are misunderstanding of the studied material, lack of motivation. The reasons for psychological barriers are low self-esteem, self-doubt, insufficient motivation, and low level of knowledge. Overcoming psychological barriers contributes to achieving the goal of fluent English proficiency, facilitating the accomplishment of the goal that a person sets for himself.

To overcome psychological barriers, it is necessary to form self-esteem, motivation and interest in learning English, create a language environment, apply an individual approach to learning.

Key words: the English language, psychological barrier, language barrier, communication, to overcome.

УДК 811.11-112

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/68.1.13>

Карпенко Г.М.,

канд. психол. наук,

доцент кафедри іноземних мов

Прикарпатського національного

університету імені Василя Стефаника

У сучасному глобалізованому світі не обійтися без вивчення англійської мови, адже це мова міжнародної комунікації, налагодження економічних, соціальних, культурних зв'язків між народами. Актуальним це питання постає особливо в сучасних реаліях повномасштабного вторгнення, коли українцям слід розповідати на міжнародній арені про злочини Росії, ідентичність, відмінну від ворожої. Окрім цього, англійською мовою послуговуються мешканці, які тимчасово покинули Україну, таким чином встановлюючи соціальні зв'язки.

Попри те, що англійську мову зараз вивчають із раннього віку, досконало володіють нею далеко

не всі. Це пов'язано із рядом аспектів, серед яких відіграють роль мотивація, інтерес до вивчення мови, здатність вивчати мову, робота мислення, мовний бар'єр [2, с. 34].

Г. Зеленін називає мотивацію головним чинником у процесі вивчення мови. Ми погоджуємося з цією думкою, оскільки саме мотивація стимулює людину досягати мети, якісно працювати задля цього. Як зазначає психолог Столяренко «мотивація не тільки детермінує діяльність людини, а й пронизує більшість сфер психічної активності, в тому числі й пізнавальну» [7, с. 109]. До її складу входять емоція та спрямованість дії. Серед

мотиваційних чинників вивчення англійської мови може бути подорожі (бажання почуватися комфортно завдяки знанню мови), переїзд в іншу країну (соціалізація), наявність роботи (на ринку праці потрібні спеціалісти із знанням англійської). Знання мови є перевагою у відборі кандидата на посаду. Погоджуємося з думкою про те, що володіння працівниками іноземною мовою, у нашому випадку англійською, є одним із факторів розвитку організації, підвищення її конкурентоспроможності [2, с. 34].

Заважають розмовляти англійською мовою мовні бар'єри, які Г. Зеленін ділить на зовнішні (виникають незалежно від волі індивіда, наприклад, методика викладання, яку пропонує викладач) і внутрішні (суб'єктивні, породжуються через психологічні особливості людини) [2, с. 35]. Наприклад, до внутрішніх можна віднести страх спілкування англійською мовою, що мовця не розуміють, а ще – відсутність належної мотивації, віри у власні здібності, страх зробити помилку тощо.

Відтак проблема долаття бар'єрів при вивченні англійської мови – актуальна проблема, яка потребує вирішення. У статті звернемося до психологічного бар'єрів, оскільки саме їх складніше подолати, що становить наукову **новизну роботи**.

С. Бучацька вивчала психологічні особливості підготовки студентів з іноземної мови, в оптиці дослідження О. Пасічник – бар'єри при формуванні іншомовної компетентності та шляхи їх подолання, Н. Яковлевої, І Глазкової, а також Г. Федосової – комунікативні бар'єри.

Питання психологічних бар'єрів досліджували О. Висоцька (в аспекті передумов формування та організації подолання), А. Массанов (у самовизначенні особистості), О. Камінська, Р. Сухенська, К. Тулюлюк (психологічні бар'єри у студентів немовного ВНЗ), Н. Сопілко – особливості подолання психологічних бар'єрів у студентів у процесі навчання, Т. Брик – подолання психологічних бар'єрів при вивченні мови курсантами, О. Кобзар і І. Лешньова вивчали засоби подолання психологічного бар'єру у студентів на заняттях з англійської мови. Зокрема, вчені звернули увагу на гумористичну ситуацію, проблемне навчання, рольову гру.

Все ж питання подолання психологічного бар'єру при вивченні англійської мови не є всеохопно висвітленим. Відтак ми пропонуємо зупинитися на цьому питанні детальніше, запропонувавши апробовані способи подолання психологічних бар'єрів з урахуванням контексту війни.

Мета статті – дослідити способи подолання психологічних бар'єрів при вивченні англійської мови в умовах повномасштабної війни.

Бар'єром у психології називають перешкоду, яка заважає досягненню певної мети, наприклад,

комунікативної. Їх поділяють на змістові та психологічні [1, с. 286]. Змістові виникають через множинність смислів й їх різного трактування, тоді як психологічні бар'єри підсилюються тривогою, страхом, соромом, відчуттям провини, а ще пов'язані з труднощами, з якими стикається людина та її характером. Відтак вона не може виконувати поставлене завдання стає пасивною або занадто активною. А. Массанов дослідив психологічні бар'єри в самовизначенні особистості [5], акцентувавши на проблемах психологічної готовності людини до діяльності. Вчений вказує, що до внутрішніх перешкод для реалізації належать, зокрема, боротьба спортсменів з емоційними станами під час змагань, внутрішній конфлікт, проблеми під час комунікації. А вчена А. Кайзерова зазначає, що виникнення психологічних бар'єрів спортсменів зумовлено дією об'єктивних та суб'єктивних факторів, ступенем психологічної готовності до тренувань та змагань, особистісними якостями [3, с. 53]

Психологічний бар'єр означають як внутрішню перешкоду психологічної природи, що заважає успішному виконанню певної діяльності [1, с. 286]. Це поняття стосується чи не всіх видів людської діяльності, зокрема, і вивчення іноземної мови. Він зумовлюється кількома чинниками – негативним ставленням, розходженням інтересів людини з вимогами ситуації, настановами, упередженістю, переконаннями, непорозумінням тощо [цит. за 5, с. 19, 20]. «Емоційний механізм такого бар'єру полягає у посиленні негативних переживань і установок – сорому, почуття вини, страху, тривоги, низької самооцінки, асоційованих із завданням (наприклад, страх публічного виступу, сцени тощо)» [10, с. 37].

На зв'язках психологічного бар'єра із негативними переживаннями, проблемами у міжособистісній взаємодії, внутрішніми конфліктами звертає увагу й З. Оніпко. «Психологічні бар'єри є проявами неадекватної внутрішньої реакції індивіда на об'єктивні, незалежно існуючі від нього обставини або ситуації. Така реакція не може пояснюватися їх змістом, оскільки важливим є саме те, як особа реагує на події або ситуації в її житті, а не те, якими характеристиками останні визначаються», – зазначає З. Оніпко [6].

За А. Массановим [5, с. 63] виокремлюємо такі компоненти психологічного бар'єра як переживання, що пов'язані з оцінкою наслідків досягнення мети; переживання, пов'язані з мотивацією дійти до мети; емоції та вольові можливості, рішення під час реалізації задуманого. Складові психологічного бар'єра: когнітивна, мотиваційна та емоційна.

Існує поняття мовного бар'єра. Його використовують на означення психологічного бар'єра, який перешкоджає спілкуватися іноземною мовою. «Мовний бар'єр проявляється як індивідуальна,

суб'єктивна неможливість використання наявних знань. Це своєрідний психологічний бар'єр мовлення, що проявляє себе в неможливості висловити свої думки, а також власну точку зору» [1, с. 286], – стверджує О. Висоцька.

К. Тулюлюк, О. Камінська, Р. Сухенська звертають увагу на дві стратегії подолання психологічних бар'єрів, а саме конструктивну та деструктивну. В основі першої з них лежить у перетворенні при виборі самоактуалізації як процесу відновлення порушень мотиваційної сфери особистості, що забезпечує психологічну стійкість під час навчальної діяльності.

Деструктивна базується на відмові від продуктивного вирішення критичних ситуацій. Об'єктивна реальність оцінюється спотворено, однак це забезпечує зниження емоційної напруги, тривоги [8, с. 426].

Мовний бар'єр виникає тоді, коли студента чи учень, який вивчає іноземну мову, не може зрозуміти і відреагувати на мовлення. У людини не сформовані комунікативні навички, вона не має знань з граматики і лексики.

Мовний бар'єр виникає тоді, коли той, хто вивчає іноземну, а в нашому випадку англійську, мову, є невпевненим у собі та боїться допустити помилку під час спілкування. Під час навчання слід створювати комфортні умови для відвідувачів занять – учнів чи студентів, щоб вони активно залучалися до роботи на заняттях. Атмосфера повинна бути сприятливою для розвитку, проявів особистості, креативу тощо. Учень не повинен бути в напрузі. Тобто йде мова про особистісно-орієнтований підхід. Відтак психологічний бар'єр – це перша перешкода, яку повинні здолати учні. «Він виникає непомітно та суб'єктивно. Часто він не відчувається самою людиною, але сприймається оточуючими. Причини можуть бути різні. Це можуть бути соціальні, політичні, релігійні та професійні відмінності, які призводять до неоднозначної інтерпретації тих чи інших понять процесу комунікації. Виділимо такі види психологічних бар'єрів: бар'єр «побоювання» контакту з людиною, бар'єр «розуміння», міжкультурний бар'єр та «бар'єр говоріння» [8, с. 427].

Психологічні бар'єри під час вивчення англійської мови виникають по-різному. Так, успішність засвоєння матеріалу і загалом любов до предмету залежить від особистого ставлення до викладача. Якщо учень чи студент негативно ставляться до наставника, бояться його, не поважають, то й предмет вони не вивчатимуть, як слід. Також проблемою є, коли між учнем і вчителем не встановлюється контакт з різних причин. Відповідно, їхня співпраця не буде результативною.

Наступною причиною виникненню психологічного бар'єру при вивченні англійської мови є інформаційна. Тобто навчальні матеріали не

відповідають можливостям, а темп подачі недостатній для учня – надто повільний чи швидкий.

Ще однією проблемою є примус у вивченні мови. У такому разі робота виконується неналежним чином, неякісно, мотивація відсутня, відповідно, немає результатів. Наступним пунктом у списку причин виникнення бар'єрів – незрозуміння матеріалу. Без докладених зусиль тема не стане зрозумілою. З цим пов'язаний і бар'єр говоріння. Учень чи студент розуміє сказане, однак йому бракує знань, щоб сконструювати речення, або ж він просто боїться глузування з боку співрозмовника через можливі помилки.

Причиною виникнення бар'єру є тривожність, що комунікативного акту не складеться, співрозмовник не розуміє сказаного йому. Відтак настає комунікативна тривога, під час якої людина намагається розмовляти чи очікує, що відбудеться комунікативний акт. Також тривога може виникнути, пов'язана з очікуванням контролю знань та негативної оцінки. Спричинити таке відчуття може минулий шкільний досвід, коли будучи учнем, дитина переживала отримати негативну оцінку.

Апробувавши власні напрацювання на практиці, ми пропонуємо вирішення з окреслених проблем. Мова йде не лише про середню загальну чи вищу освіту, але й альтернативну. Якщо вам з якихось причин не підходить викладач – за можливості поміняйте його й оберіть такого, з яким буде вам комфортно. Сучасні реалії пропонують широкий спектр навчальних закладів з різними умовами та методами навчання.

Щоб було комфортніше навчатися, пройдіть тест на визначення рівня знань. Таким чином вам грамотно підберуть навчальні матеріали, і ви краще засвоюватимете матеріал. Слід звернути увагу і на те, що викладач повинен пояснювати логіку граматики. Таким чином матеріал засвоюватиметься швидше. Учень слід повернутися до незрозумілого розділу і пройти його ще раз – самостійно чи з допомогою вчителя.

Як позбутися відчуття тривожності? Запитання особливо актуальних у теперішніх українських реаліях. Наведемо кілька практичних вправ. Наприклад, зробити дихальні вправи: почати повільніше дихати, оскільки при стресі людина дихає інтенсивніше. Для цього потрібно сісти у зручній позі в тихому місці, поставити одну руку на живіт, іншу на груди. При правильному, глибокому, диханні, живіт повинен більше рухатися, ніж груди.

Наступна вправа полягає у візуалізації. Завдання полягає в тому, щоб сісти в затишному місці, намалювати в уяві картину місця, де людині буде спокійно. Треба обдумати дрібні деталі – запах, предмети, пора року тощо. Людина уявляє себе в цьому місці і спокійно дихає.

Інша вправа полягає у розслабленні м'язів, що допомагає знизити рівень тривоги. Для цього слід

сісти у затишному місці, заплющити очі та слухати дихання. Повільно вдихати носом та видихати ротом. Далі людина стискає руку й кулак і не відпускає впродовж п'яти секунд. Опісля настає відчуття розслаблення. Також допомагає подолати відчуття тривоги вправа з рахунком. Людині слід відійти у спокійне місце, заплющити очі й рахувати до десяти. При цьому слід не забувати дихати. Рахунок можна збільшувати.

Якщо людину переслідують травми дитинства, наприклад, пов'язані з негативними оцінками, вслід за іншими вченими рекомендуємо звернутися до психолога. Йде мова про так звані «флешбеки». А також дієвими будуть такі практики. Людини слід повторювати фразу, що це лише спогади, і цього зараз немає. Треба зосереджуватися на теперішньому моменті, жити тут і зараз, на що часто звертають увагу психологи. Дієвою є практика заземлення, яка полягає в тому, щоб називати предмети, розташовані поруч, глибоко дихати. Опісля флешбеку індивіду корисно похвалити себе і відпочити, потурбуватися про себе.

Важливу роль під час вивчення англійської мови відіграє мотивація і бажання людини інтегруватися у суспільство. Це актуально особливо під час війни. Важливо визначити для себе, навіщо вам вивчати іноземну мову – вільно спілкуватися під час подорожі, розширювати коло знайомств, інтегруватися у соціум, знайти роботу за кордоном. Рекомендуємо подіти аркуш паперу на дві частини й написати у першій колонці всі вигоди, які ви отримаєте володіючи англійською мовою, а в іншій – що ви втратите, якщо не опануєте мову. Така вправа допоможе вам визначитися і мотивувати.

Аби позбутися мовного бар'єру та краще вивчити англійську мову радимо дивитися фільми, серіали англійською із українськими субтитрами й навпаки, слухати подкасти, переключити мову на гаджетах, підписатися на англомовних блогерів, читати книги й слухати музику. Краще, аби заняття тривало недовго, але часто. Це пов'язано з тим, що нейронні зв'язки людини напружуються повторами. Як підсумок, щоб вивчити англійську мову, слід мати мотивацію, сенс, бо таким чином мозок краще запам'ятовує інформацію.

Отож виникнення психологічних бар'єрів зумовлене заниженою самооцінкою, невпевненістю в своїх силах, недостатньою мотивацією, низьким рівнем знань, негативним попереднім досвідом, відсутністю умов для мовної практики [9, с. 9].

Щоб виправити ситуацію слід передусім дбати про психологічне і фізичне здоров'я, що є особливо актуальним у час, коли в Україні триває війна.

Висновки. Дослідження психологічних бар'єрів при вивченні англійської мови демонструє потребу в конкретизації способів і напрацювання методик з їхнього подолання.

Подолання психологічних бар'єрів сприяє реалізації мети вільного володіння англійською мовою, що сприяє досягненню мети, яку ставить перед собою людина.

Щоб подолати психологічні бар'єри потрібно: формувати самооцінку, мотивацію та інтерес до вивчення англійської, створити мовне середовище, застосувати індивідуальний підхід до навчання.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у розширенню методик подолання бар'єрів вивчення англійської мови.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Висоцька О. Л. Психологічні бар'єри при вивченні іноземних мов: передумови формування та організація подолання. *Іноземна філологія*. 2015. Вип. 128. С. 285-291.
2. Зеленін Г. І. Психологічні механізми вивчення іноземної мови. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання*. Харків, 2017. С. 34-35.
3. Кайзерова А. Психологічні бар'єри тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з художньої гімнастики. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія, (3 (52), 51-55.
4. Кобзар, О. І. Засоби подолання психологічного бар'єру у студентів на заняттях з англійської мови. *Викладання мов у вищих навчальних закладах освіти на сучасному етапі : зб. наук. пр. / Харк. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна*. Харків : ХНУ, 2013. Вип. 23. С. 37–43.
5. Массанов А. В. Психологічні бар'єри в самовизначенні особистості. *Одеса : Видавець М. П. Черкасов*, 2010. 371 с.
6. Оніпко З. С. Особливості психологічних бар'єрів саморозвитку особистості студента. *Habitus*. 2021. URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/40652/1/Habitus -2021_Onipko.pdf.
7. Столяренко О. Б. *Психологія особистості*. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
8. Тулуйок К., Камінська О., Слухенська Р. Психологічні бар'єри при вивченні іноземної мови у немовному ВНЗ. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*, 2023. № 26. С. 425 – 429.
9. Федосова Г. Л. Соціально-психологічні умови подолання комунікативних бар'єрів студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. К., 2007. 20 с.
10. Шагар В.Б. *Сучасний тлумачний психологічний словник*. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
11. *Anxiety Exercises to Help You Relax*. URL: <https://www.healthline.com/health/anxiety-exercises#exercises>