

УДК 811.161.1'243:378.147.091.33

<https://orcid.org/orcid.org/0000-0003-1704-9524>

<https://orcid.org/orcid.org/0000-0002-8695-7246>

**РОЗВИТОК НА ЗАНЯТТЯХ
З РОСІЙСЬКОЇ МОВИ ЯК ІНОЗЕМНОЇ
МЕХАНІЗМІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ І РЕФЛЕКСІЇ
З МЕТОЮ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДЕЗАДАПТАЦІЙНОГО
СИНДРОМУ В ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ**

Фадєєва О.Ю., Косьміна В.Ю. (Харків)

У статті розглядаються шляхи розвитку механізмів предметної та особистісної саморегуляції й освітньої рефлексії, що сприяють зниженню психологічного дискомфорту і напруги при входженні іноземних студентів в інокультурне навчальне середовище. Надані рекомендації стосовно подальшої розробки та впровадження в навчальний процес ефективних засобів активізації внутрішніх резервів студентів, підвищення рівня соціабільності, стресостійкості та впевненості в собі.

Ключові слова: дезадаптаційний синдром, освітня рефлексія, саморегуляція.

© Фадєєва О.Ю., Косьміна В.Ю., 2015

Фадеева О.Ю., Космина В.Ю. Развитие на занятиях по русскому языку как иностранному механизмов саморегуляции и рефлексии с целью предупреждения дезадаптационного синдрома у иностранных студентов. В статье рассматриваются пути развития механизмов предметной и личностной саморегуляции и образовательной рефлексии, которые способствуют снижению психологического дискомфорта и напряжения при вхождении иностранных студентов в инокультурную учебную среду. Даны рекомендации относительно дальнейшей разработки и внедрения в учебный процесс эффективных приемов активизации внутренних резервов студентов, повышения уровня социальности, стрессостойкости и уверенности в себе.

Ключевые слова: дезадаптационный синдром, образовательная рефлексия, саморегуляция.

Fadeeva O. Y., Kosmina V. Y. Development of Mechanisms of Self-regulation and Reflection for Prevention of Disadaptation Syndrome when Teaching Foreign Students Russian as a Foreign Language. The article deals with solving the issues associated with the problem of a low adaptation level of foreign students who intend to acquire higher education in Ukraine. The authors examine pedagogical strategies for prevention of disadaptation syndrome in students that manifests itself in affective disorders and neurotic reactions; and name the factors that hinder smooth personal integration in a foreign language socio-cultural environment. The psychological instability in students could be provoked by the following causes: a low level of language and basic pre-university preparation, psychological and moral unpreparedness for studying in a new socio-cultural environment, a low level of sociability and stress tolerance, an underdeveloped ability to consciously regulate one's own behaviour, self-control and self-assessment. To reduce the psychological discomfort and avoid development of disadaptation syndrome, the authors propose to use pedagogical strategies that help to form and enhance mechanisms of thematic personal self-regulation and educational reflection. The proposed method for overcoming adaptation difficulties has a positive effect on learning efficiency as the students start to feel a desire to integrate in a new foreign educational environment, aspiration for self-improvement and self-development, and ability to be optimistic about adaptation difficulties, etc. The article provides methodical recommendations for further development and implementation of efficient methods for activating students' inner reserves and instilling a confidence in the possibility of social success in the learning process. One of the possible avenues to solve the problem at hand could be setting-up of linguo-socio-cultural centres for students with psychological and academic difficulties of various origins under higher educational institutions of Ukraine. The structure and responsibilities of

such centres have been developed by a group of scholars of the V.N. Karazin Kharkov National University.

Key words: disadaptation syndrome, educational reflection, self-regulation.

В епоху глобалізації, інтернаціоналізації та формування єдиного інформаційного світового простору пильну увагу фахівців привертає міжнародна академічна мобільність, у тому числі мобільність молоді, яка обирає свій шлях здобуття вищої освіти в Україні. Згідно з вимогами часу вченим доводиться займатися складними адаптаційними проблемами, визначати «зони напруги» в міжкультурних контактах, щоб попередити комунікативні невдачі та конфлікти. Як виявилось, серед іноземних студентів існує чимала кількість індивідів, для яких процес адаптації не є успішним. Фахівці, аналізуючи причини низької соціальної та психологічної адаптації інофонів до нової кроскультури, часто оперують поняттями «культурний шок», «мовний та психологічний бар'єри», «криза ідентичності», «дезадаптаційний синдром [6: 88, 7:160]. Деадаптаційний синдром проявляється у психологічній нестабільності, реактивних афектаціях, депресивних розладах тощо.

Одним із шляхів запобігання розвитку в інофонів соціальної та психологічної дезадаптації дослідники бачать у формуванні механізмів саморегуляції та рефлексії. Поняття саморегуляції у психофізіологічному аспекті було обґрунтовано І. Павловим, у подальшому питаннями психологічної саморегуляції займалися П. Анохін, Н. Бернштейн. Особливості предметної та особистісної саморегуляції досліджували І. Зимня, О. Конопкін, О. Осницький та ін. [3: 94]. Проблеми розвитку механізмів рефлексії розглядали В. Андреев, І. Задорожна, Н. Замкова, О. Заліковська, І. Моїсеєнко, Ж. Піаже, Н. Соосар та ін. Проте варто зазначити, що питання формування в іноземних студентів механізмів саморегуляції та рефлексії недостатньо досліджені у вітчизняній методиці викладання РЯІ і потребують подальшої розробки. Цей факт визначає **актуальність** нашої статті.

Мета даної роботи – визначити педагогічні стратегії формування механізмів саморегуляції та рефлексії для профілактики розвитку в іноземних студентів дезадаптаційного синдрому.

Виклад основного матеріалу. Питанням соціально-біологічної та психологічної дезадаптації іноземних студентів присвятили свої

дослідження такі вітчизняні фахівці, як Л. Герасименко, В. Денко, В. Ждан, Р. Ісаков, Г. Небесний, А. Скрипніков, М. Шиндер та ін. Використовуючи теоретичні й емпіричні методи, вони одержали об'єктивну інформацію стосовно особливостей адаптації інофонів в Україні й дійшли висновку, що у більшості респондентів із арабських країн має місце депресивний розлад легкого та середнього ступеню тяжкості [2: 69]. У результаті анкетування студентів із Туркменістану, Китаю, Марокко й Тунісу виявилось: процес адаптації не є успішним для 18,2 відсотків від загальної кількості опитуваних [7: 160]. У нових обставинах іноземні студенти, відчуваючи надмірне психологічне навантаження, іноді сприймають об'єктивні та суб'єктивні труднощі як нездоланні бар'єри, що породжує в них стан соціопсихологічної фрустрації (від лат. *frustratio* – невдача, обман). Такий стан виявляється в почутті безвиході й гнітючої напруги. Психологічна нестабільність також виявляється в навчальній девіації (від лат. *deviation* – ухилення, уникнення), тобто в неповному використанні своїх можливостей, неефективній витраті часу й ігноруванні занять. Причинами, що провокують розвиток в інофонів психологічної нестабільності, можуть бути: низький рівень мовної та базової довузівської підготовки, психологічна та моральна непідготованість до навчання в умовах нового соціокультурного середовища, недостатній розвиток здібності усвідомлено регулювати свою мовленнєву поведінку, контролювати й оцінювати себе. Навчання студентів механізмів саморегуляції має сприяти створенню комфортних умов для подання адаптаційних труднощів. Лінгвопсихолог І. Зимня в науковій праці з психології навчання нерідної мови розглядає два види саморегуляції: предметну й особистісну. Першу вона співвідносить зі здібністю студентів організувати власну самостійну роботу, вмінням керувати своєю поведінкою згідно поставленої академічної мети, утримувати її до моменту остаточної реалізації, не зважаючи на інші, не менш важливі потреби [3: 94]. Цілеутворювання, цілеутримування, цілереалізація, самоконтроль, самокорегування та самооцінка – це базові комплементарні складові саморегуляції. У галузі предметної саморегуляції викладачеві належить дотримуватися наступних стратегій: 1) допомога інофонам у концентрації уваги на навчальних діях і в усвідомленні ними себе як суб'єкта навчальної діяльності; 2) формування та вдосконалення

вмінь визначати, утримувати і якісно реалізувати студентами власну навчальну мету, визначати короткотривалі та довготривалі цілі; 3) навчання планування покрокового процесу реалізації своїх академічних задач, ретельного відбору певних засобів досягнення мети, дотримання обраного плану та у випадку необхідності своєчасного внесення коректив до цього плану; 4) розробка та впровадження викладачем у навчальний процес завдань, що сприяють розвитку механізмів самоконтролю, самооцінювання та самокорегування.

Предметна саморегуляція не може формуватися і функціонувати без особистісної, тобто без участі емоційно-вольової сфери психологічного життя людини. Стратегія викладача РЯІ полягає у психологічній підготовці білінгвів до зустрічі з адаптаційними труднощами, роз'ясненні студентам, що лише в подоланні перешкод формуються когнітивні та креативні здібності, самостійність і воля особистості. Сформована за допомогою викладача впевненість інокомуніканта в можливості реального успіху дозволяє уникнути стану тривожності та сприяє розвитку у студентів почуття психологічної захищеності. Під час роботи в навчальних групах, де є проблемні студенти, яким важко інтегруватися в нове навчальне та соціокультурне середовище, викладачеві важливо враховувати рівень сформованості в інофонів механізмів гальмування небажаних дій та вчинків. Імпульсивність і невміння іноземних студентів контролювати власні емоції призводить до грубого порушення навчальної дисципліни, до вербальної агресії, нестримання таких почуттів, як неприкрите роздратування, гнів, лють та відчай. Зрозуміло, що надмірне емоційне навантаження на всіх рівнях (академічному, комунікативному, мовному, культурному, побутовому тощо) може дестабілізувати психологічний стан, знизити працездатність, погіршити концентрацію уваги, послабити короткочасну пам'ять та ін. Саморегуляція в емоційній сфері передбачає вміння інокомунікантів підтримувати у себе гарний настрій, високий життєвий тонус у вигляді актів самопідбадьорювання, самонастанови на успіх, активного підходу до вирішення проблем, готовості до емоційного міжособистісного спілкування.

Допомогти у формуванні механізмів емоційно-вольової саморегуляції може використання на заняттях сучасних інтерактивних

методів навчання. Ця форма навчання дозволяє уникнути тривалого емоційного стресу, сприяє формуванню таких здібностей, як прагнення до емпатії (розуміння психічного стану інших людей і співпереживання) та ідентифікації – ототожнення себе з іншими людьми. Отже, психолого-педагогічними стратегіями викладача російської мови в галузі формування механізмів особистісної саморегуляції ми вважаємо: 1) застосування разом із традиційними методами новітніх педагогічних технологій, що використовують принципи колективної взаємодії та створюють сприятливі умови для формування навичок самовдосконалення; 2) доброзичливе реагування викладача на мовленнєву діяльність інофонів, постійне демонстрування віри в їхні здібності до навчання, прояв невдаваного інтересу до іноземного студента як особистості; 3) створення ситуації успіху, облік динаміки удосконалення особистих якостей та досягнень індивіда; 4) допомога в опануванні студентами афективними стратегіями, що сприяють уникненню вербальної агресії, небажаних емоційних сплесків, зменшенню емоційної напруги. Наприклад, розглянемо ситуацію, коли для запобігання вербальної агресії необхідно стримати почуття гніву. Відомо, що в таких умовах акт прямого самонаказу не є дійовим. Механізми стримання негативних реактивних емоцій мають носити запобіжний характер, тому можна рекомендувати студентам наступні стратегії подолання гніву: 1) використання дихальних вправ; 2) затримка дихання і рахування до десяти; 3) переключення у думках уваги з партнера-опонента, що став причиною гніву, на інший, приємний об'єкт; 4) погляд на себе у момент реактивної афектації очима присутніх або очима друзів, повагою яких мовець дорожить; 5) уява стану душі близької мовцю людини, яка нібито опинилась на місці партнера-опонента і стала об'єктом аналогічного вербального агресивного акту. Крім того, запобігання виникнення реактивних афектацій можуть слугувати: обговорення психологічних механізмів стримання негативних емоцій із друзями та викладачами; опанування механізмів рефлексії – самоаналізу, самооцінки тощо.

Коректний вплив викладача на формування особистості студента передбачає розвиток механізмів рефлексії – спрямованості уваги індивіда на свій внутрішній світ та психологічні властивості. Складовою частиною загальної рефлексії є освітня рефлексія,

що передбачає вміння суб'єкта навчальної діяльності аналізувати свої досягнення й недоліки в навчанні та на тлі об'єктивного аналізу знаходити шляхи самовдосконалення. Формуванню рефлексивної свідомості студента-іноземця сприяє запровадження у навчальний процес наступних заходів: 1) активне використання інтерактивних сучасних технологій, що розвивають критичне мислення та створюють умови для самовдосконалення; 2) регулярне проведення моніторингу засобів оцінювання інофонами своєї діяльності й динаміки результатів цього оцінювання; 3) розробка та використання завдань, що мають своєю метою навчити студентів: а) аналізувати своє ставлення до предмету навчання та власні почуття, що викликає навчальна діяльність; б) конструктивно підходити до аналізу власної освітньої діяльності, вміти її об'єктивно оцінювати; в) визначати причину неповного використання своїх когнітивних можливостей та творчого потенціалу, усвідомлювати необхідність кардинальних змін в особистих стратегіях навчання; г) контролювати динаміку власної психопедагогічної адаптації.

Як було зауважено вище, інтенсифікації розвитку механізмів саморегуляції та рефлексії сприяють завдання, основою для яких є педагогічні інтерактивні технології. Коротко розглянемо їх.

1. Завдання, що сприяють розвитку механізмів предметної саморегуляції. Вони ґрунтуються на професійно спрямованих проблемних ситуаціях, ділових іграх, дискусіях тощо. На підготовчому етапі відпрацьовується вживання мовленнєвих засобів, які надають можливість студентам аналізувати пропоновану ігрову ситуацію, формулювати проблему, яка має бути вирішена в імітаційній грі; визначати шляхи розв'язання цієї проблеми і пропонувати інші варіанти її вирішення; приймати колегіальне рішення та доводити його правильність; застосовувати мовні засоби, що висловлюють впевненість або сумніви мовця, та засоби мовленнєвого етикету, притаманні офіційному дискурсу. Слід також зазначити, що одним із сучасних інтерактивних методів, які інтенсифікують процес академічної адаптації, є тренінгові технології. Так, І. Шультгою була розроблена модель короткочасового адаптивно-коригувального тренінгу з російської мови для студентів-першокурсників, більшість яких потребує допомоги у лінгвокомунікативній академічній адаптації. Такий тренінг є перехоном від ділових ігор до сценаріїв, що

вдосконалюють стратегії самостійного навчання і спілкування [8: 6].

2. Завдання, спрямовані на розвиток механізмів особистісної саморегуляції. Підґрунтям для завдань з удосконалення емоційно-вольової сфери психологічного життя студента може слугувати ігровий метод «психодрама», моделювання якої проводиться на лінгвосоціокультурному матеріалі текстів, що торкаються морально-етичних питань. Г. Горпенко [1: 38] виокремлює у психодрамі три фази: розминку, сценічну дію (пантомімічні етюди) та інтеграцію. В першій фазі виконуються вправи, в яких активізуються мовленнєві засоби взаємодії і лексика, що позначає душевний стан, емоції, характер стосунків між людьми, риси характеру тощо. На третьому етапі студенти в драматичній імпровізації використовують знайомі їм стратегії інтенсивної взаємодії – вербально і невербально передають почуття своїх героїв, їх внутрішній світ, надаючи персонажам не тільки поведінкову, але і мовленнєву характеристику.

3. Завдання, які розвивають механізми рефлексії. Їх мета – навчання іноземців самоаналізу й усвідомленню студента себе як суб'єкта навчальної діяльності. Такі завдання досягають найбільшого ефекту, коли на заняттях з російської мови використовуються імітаційно-ігрові методи. Наприкінці уроку під час обговорення результатів інтерактивного спілкування студентам надаються такі завдання: визначити позитивні якості та недоліки своєї мовленнєвої діяльності; назвати й обґрунтувати причини, що не дали комуніканту повністю реалізувати свої навчальні та комунікативні вміння; визначити заходи усунення лінгвістичних і комунікативних прогалин у знаннях.

Вирішенню завдань надання психологічної допомоги могло б сприяти заснування при ВНЗ України лінгвосоціокультурних центрів, структура й обов'язки яких були ретельно розроблені науковцями ЦМО ХНУ імені В.Н. Каразіна З. Назировим, Н. Ушаковою, О. Тростинською, О. Копиловою [4]. У таких центрах для студентів, що за різних причин мають сумніви у своїх можливостях адаптуватися до нових умов та опанувати мову навчання, доречним було б організувати курси із застосуванням психотерапевтичного методу навчання мов, що мають на меті допомогти у подоланні труднощів вивчення іноземних мов і передбачають використання на заняттях групової психотерапії у формі психологічних тренінгів [5: 231].

У наслідок проведеного дослідження ми дійшли такого висновку: 1) наріжним каменем у формуванні механізмів саморегуляції та рефлексії є конгруентність, тобто співпраця викладача та студентів, активна інтеграція їхніх взаємних зусиль на шляху від формулювання академічної мети до якісної її реалізації; 2) оволодіння студентами механізмами саморегуляції та освітньої рефлексії, вміння користуватися якими дають можливість уникнути негативних наслідків надмірного психологічного та навчального навантаження, оскільки сприяють активізації внутрішніх резервів індивідів, допомагають їм інтегруватися у нове соціокультурне середовище, створюють сприятливі умови для самовдосконалення та саморозвитку.

Перспективою наступних досліджень вважаємо: 1) подальшу розробку ефективних психолого-педагогічних методів формування механізмів предметно-особистісної саморегуляції та освітньої рефлексії відповідно до різних етапів навчання; 2) розробку наукових засад створення при ВНЗ України лінгвосоціокультурних центрів для соціалізації іноземців, для яких входження в іншомовне середовище виявилось надскладним.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горпенко Г.О. Ділові ігри, рольові ігри, психодрама у викладанні іноземних мов: компаративний аналіз / Г.О. Горпенко // Викладання мов у вищих навчальних закладах освіти на сучасному етапі. Міжпредметні зв'язки : зб. наук. праць. – Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2008. – Вип. 24. – С. 32–40.
2. Ждан В.М. Особливості соціально-біологічної та психологічної дезадаптації іноземних студентів до умов навчання у Полтавському регіоні / [Ждан В.М., Скрипніков А.М., Денєко В.В. та ін.] // Світ медицини та біології. – Полтава : Медичні та біологічні науки, 2013. – № 2 (37). – С. 68–69.
3. Зимняя И.А. Психология обучения неродному языку / И.А. Зимняя. – М. : Рус. яз., 1989. – 221 с.
4. Назиров З.Ф. Про створення лінгвосоціокультурного центру для іноземних громадян / [З.Ф. Назиров, Н.І. Ушакова, О.М. Тростинська, О.В. Копилова] // Викладання мов у вищих навчальних закладах освіти на сучасному етапі. Міжпредметні зв'язки : зб. наук. праць. – Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2008. – Вип. 12. – С. 176–186.

5. Капитонова Т.И. Методы и технологии обучения русскому языку как иностранному / Капитонова Т.И., Московкин Л.В., Щукин А.Н. – М. : Рус.яз., 2009. – 309 с.
6. Привалова И.В. Разнообразие подходов при развитии теоретических основ межкультурного общения / И.В. Привалова // Вестник Моск. ун-та. – М. : МГУ, 2004. – № 3. – С. 85–87.
7. Скрипніков А.М. Особливості психологічної адаптації іноземних студентів медичних закладів України / [Скрипніков А.М., Герасименко Л.О., Ісаков Р.І., Небесний Г.Л.] // Світ медицини та біології. – Полтава : Медичні та біологічні науки, 2013. – №2 (37). – С. 159–161.
8. Шульга І.М. Методика адаптивно-коригувального тренінгу з російської мови для іноземних студентів немовних спеціальностей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / І.М. Шульга – Херсон : Херсон. держ. ун-т, 2014. – 20 с.