

DOI: 10.12731/2658-4034-2021-12-3-74-85

УДК 316.776.3

ЯЗЫКОВОЙ БАРЬЕР КАК РЕЗУЛЬТАТ РУМИНАЦИЙ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Ю.В. Шмалько, О.А. Рудакова

Статья посвящена актуальной в условиях современной образовательной реальности теме руминаций, как следствию дистанционного обучения. Предметом анализа выступают языковой барьер у студентов лингвистических специальностей. Автор ставит целью определить негативные последствия дистанционного обучения при изучении языка.

Цель. Теоретическое обоснования феномена руминации, как языкового барьера студентов лингвистов в условиях дистанционного обучения.

Метод или методология проведения работы. Основу исследования образуют методы анализа и обобщения имеющихся в научной литературе данных, к эмпирическим методам исследования относится – анкетирование.

Результаты. Результаты работы заключаются в том, что автор исследует современные образовательные aberrации, проблематика которых заключается во влиянии на качество изучения лингвистических специальностей.

Автор делает предположение, что руминативное поведение, являясь результатом дистанционного обучения, приводит к языковому барьеру.

Область применения результатов. Результаты исследования могут быть применены в сфере социально-психологического контекста образования в условиях дистанционного обучения.

Ключевые слова: языковой барьер; человек; общество; руминации; дистанционное обучение; образование

LANGUAGE BARRIER AS A RESULT OF RUMINATION IN THE CONTEXT OF DISTANCE LEARNING

Y.V. Shmalko, O.A. Rudakova

The article deals to the topic of ruminations, which is relevant in the conditions of modern educational reality, as a consequence of distance learning. The subject of the analysis is the language barrier among students of linguistic specialties. The author aims to determine the positive and negative consequences of distance learning in language learning.

Purpose. *Theoretical substantiation of the phenomenon of rumination as a language barrier for linguist students in the context of distance learning.*

Methodology. *The basis of the research is the hermeneutical, phenomenological and typological methods.*

Results. *The results of the study are that the author explicates the modern educational aberrations, the problem of which is the impact on the quality of studying linguistic specialties. The author supposes that the ruminative behavior, as a result of distance learning, leads to a language barrier, which is an inevitable problem of modern realities.*

Practical implications. *The results of the study can be applied in the field of socio-psychological context of education in the context of distance learning.*

Keywords: *language barrier; person; society; rumination; distance learning; education*

Введение

Пандемия Covid-19 внесла чрезвычайные изменения в образовательный ландшафт. Технологии играют все большую роль в современном мире, когда речь заходит о системе образования. С появлением пандемии был катализирован переход к цифровой системе. Изменения, которые уже в некоторой степени происходили в колледжах и университетах, запустили интернет-образование на различных платформах, используемых для отслеживания академического роста студентов. Важно отметить, что хоть и найден способ

взаимодействия, многие студенты, преимущественно лингвистических специальностей, столкнулись с проблемами онлайн-обучения.

Во многом, с точки зрения психологической науки, вынужденное дистанционное обучения ослабляет, если не уничтожает, мотивацию студентов к изучению своей специальности. Чтобы полноценно воспринимать необходимую информацию самостоятельно требуется преодоление препятствий на пути «к благоприятствующим условиям» обучения [5, с. 289]. В таких условиях студент не может должным образом погрузиться в изучение материала, что вызывает нехватку мотивации в дальнейшем, и формирует итоговую мысль: «я ничего не знаю» и, как результат, руминативное мышление. Люди, подверженные руминативному мышлению, находятся во власти постоянного переживания и осмысления своих чувств, проблем, что отражается в фиксации на негативном восприятии действительности [7, с. 400]. Стоит отметить, что руминация была идентифицирована, как основной фактор риска депрессии [8, с. 445].

Относительно недавно руминация была охарактеризована, как трансдиагностический процесс [11, с. 48], способствующий большому числу психических состояний, включая тревожные расстройства, злоупотребление психоактивными веществами и булимическое поведение и т.п. [3, с. 971]. Руминация рассматривалась как переходящая реакция на негативное настроение и как устойчивая, похожая на черту склонность к повторяющейся и пассивной самофокусировке в ответ на подавленное настроение. Считается, что устойчивые тенденции к размышлению вызывают депрессию и связанные с ней расстройства, способствуя негативному мышлению, что приводит к невозможности самостоятельно решать проблемы и осуществлять инструментальное поведение [7, с. 401]. Подтип руминативного мышления, задумчивость, характеризуется «пассивным сравнением текущей ситуации с неким недостижимым стандартом» [10, с. 256], задумчивость особенно неадаптивна и тесно связана с депрессией.

Спровоцированное руминативным мышлением беспокойство может переходить в хроническую форму и годами мешать человеку полноценно существовать. Данный поведенческий паттерн свойственен людям с повышенной тревожностью, что часто становится

причиной генерализованного тревожного, обсессивно-компульсивного расстройств или иных форм расстройств личности. Хроническая тревога часто предшествует возникновению депрессии или дистимии, которые связаны с постоянной сосредоточенностью на негативе, избеганием сложных ситуаций и неспособностью наслаждаться настоящим. Подобные навязчивые мысли называются руминациями – привычка все переосмысливать в негативном контексте, что сопровождается сильными эмоциональными переживаниями.

На сегодняшний день, изучаемая нами тема не достаточно раскрыта в научных публикациях. Так, исследованием руминации, как депрессивным размышлением, размышлением о гневе и пограничными личностными особенностями занимаются М. Коксон, К. Сесла, Н. Диксон, Д. Андерсон, Ж. Нил, Р. Баэранд, Ш.Э. Зауэр, Л.Э. Отгесен Кеннэйр, Т. Х. Клеппесте, С. Ларсен, Б.Э. Глоппен Йоргенсен, С. Нолен-Хексма, Р. Лихи, Д. Майерс. Феномен руминации изучается в отечественном научном обществе такими учеными как: Н.А. Сирота, Д.В. Московченко, В.М. Ялтонский, И.А. Макарова, А.В. Ялтонская, Я.В. Колпаков, А.А. Феоктистова и А.Н. Лебедева. Исследованием руминации как языкового барьера занимаются такие ученые как: Д. Кристал, А.А. Каскевич, Е. Ю. Котельникова и И. А. Шпортко и др.

Материалы исследования

Согласно онлайн-словарю Merriam-Webster [6], термин «руминация» определяется как навязчивое или ненормальное размышление над идеей или обдумывание выбора. С. Нолен-Хексма дает клиническое определения [7, с. 400], которая описывает руминацию, как способ реагирования на дистресс, влекущий за собой повторяющиеся и пассивное сосредоточение внимания на дистрессе, а также на его возможных причинах и последствиях. Эти авторы подчеркивают, что руминация представляет собой процесс настойчивого размышления о своих чувствах и проблемах, а не только о содержании мыслей.

От данного образа мышления избавиться не просто, особенно самостоятельно, без вмешательства специалистов. Р. Лихи в «Техники когнитивной психотерапии» подтверждает данную мысль, говоря,

что попытки позитивно повлиять на клиентов является пренебрежением и лишь «деморализуют пациентов за счет подкрепления убеждения в том, что им невозможно помочь» [4, с. 329]. Поток мыслей оставить не просто сложно, это невозможно, т.к. наш мозг работает непрерывно и отвержено, что и влияет на возникновение реакций на порождающие их стимулы. Отрицательные стимулы, провоцирующие негативные психологические реакции могут быть ослаблены в ходе контроля поведения, являющегося не условным рефлексом, а продуктом другого процесса. Оперантное кондиционирование (обусловливание) работает, завися от акта, предвещающего те или иные последствия реакции индивида на стимул. Таким образом, беспокойство можно контролировать, реагируя на него верным путем [1, с. 17]. Так, в ситуации, когда научный руководитель одобрил курсовую работу студента, он, студент, не будет избегать дальнейшей работы в научной сфере, хоть и во время рабочего процесса могли возникать раздражители в виде корректировок.

На наш взгляд, рассматривая глобальную проблему 21 в., – пандемию коронавирусную инфекцию, – как оперантный стимул, представляющий собой отрицательное подкрепление для образовательного процесса. Потеря у многих студентов интереса в образовании и нехватки живого общения с преподавателями и другими студентами приводит к избеганию прихода в институт или же смены деятельности, которая, по их мнению, принесет больше пользы. Вынужденное дистанционное обучение [2] воспринимается многими, как шаг вперед в современном образовании, которое требует нововведений, но также существует и те, кто не видит пользу вынужденных перемен. Подобный стресс имеет множество побочных эффектов, которые способствуют укреплению представлений о тревоге как о чем-то настолько мощном и неконтролируемом, что его невозможно подавить без привлечения всех доступных человеку ресурсов. Волнение не только студентов, но и обычных людей, подвергшихся влиянию руминаций, характеризуется постоянной неуверенностью, лишением контроля над ситуацией, что спровоцировано негативными мыслями, необходимостью отслеживать или предвосхищать потенциально опасные ситуации. Также следствием руминаций часто

являются эмоциональная дисрегуляция и нейротизм. Неуверенность в себе и тревожность, обусловленная неспособностью повлиять на внешние обстоятельства, не позволяет принимать успешные решения в повседневной жизни, что ограничивает наши возможности.

Под волнением мы понимаем разные повторяющиеся негативные мысли или образы, связанные с будущим: «Я не сдам этот экзамен», «мне не выполнить это задание», «я не понимаю что делать», «я не сдам работу вовремя, меня отчислят». Подобные мысли способны подавить все раннее важные стремления и уничтожить надежду. В современных реалиях мысли подобного рода возникают у тех, чья специальность связана с прямой коммуникацией в живом общении.

Во многом, согласно Д. Майерсу, трудности самореализации в такие моменты заключаются под влиянием социальной группы [5, с. 333]. Паника, исходящая от средств массовой коммуникации, правительства и медицинских работников, заставляет нас подстраиваться под настроение этих групп, не руководствуясь во многом собственными суждениями [5, с. 333]. Многочисленные ограничения, влияющие не только на повседневную жизнь, но и на образование, заставили действовать людей, исходя из своего рода социальной фасилитации [5, с. 335]. Суть данного феномена в том, что человек под влиянием чужого присутствия (в данном случае речь идет об авторитете) стремится проявить себя. В рамках дистанционного обучения социальная фасилитация может работать в обратную сторону – студент видит, что, к примеру, его успехи в изучении языка не влияют на результат оценки. Во внимание принимаются лишь отправленные на проверку материалы, которые в действительности могли быть подготовлены не им. Следовательно, желание к получению большего гаснет и студент начинает страдать от мыслей о том, что он не в состоянии повлиять на исход вещей в связи с обстоятельствами и его старания не имеют за собой ожидаемых последствий. Данный феномен находит свое отражение в технике «превращения беспокойства в предсказание», суть которого заключается в расплывчатом представлении обучающегося о то, что может его ждать: «А что, если...» [4, с. 336]. Такие утверждения сложно проверить в реальной жизни, т.к. они являются больше риторическими. Для

студентов данные абстрактные формулировки могут превращаться в конкретные прогнозы, вследствие чего даже у студентов, ранее учившихся на «отлично», могут наблюдаться менее положительные результаты из-за отсутствия мотивации в целом.

Результаты и обсуждение

Обстоятельства 21 в. провоцируют отторжение диссидентов среди обучающихся. Особенно страдают языковые специальности за невозможностью практиковаться в аудитории с преподавателем, студентами и носителями непосредственно изучаемого языка. Руминации в данной ситуации отпечатываются самым негативным образом на качестве речи и успеваемости.

Глобализация и коммуникационные технологии сближают мир во всех проявлениях, при этом не исключая языковые барьеры. То, что мешает студентам языковых специальностей развивать коммуникативные навыки для профессионального роста, является общим вызовом для отдельных людей, групп, международных компаний, правительств, наций и всего мира. Данная специальность требует качественного и грамотного донесения со стороны преподавателя и отверженной самоотдачи от студента, нуждающегося в справедливой оценке результатов своей трудовой деятельности. Выше приводились примеры того, как руминативное поведение способно погасить инициативу студента: «А что, если я не сдам экзамен? Мне никогда не стать переводчиком». В контексте развития языкового барьера у студента, мысли могут быть примерно следующие: «Каким образом мне повысить навык общения на иностранном языке, если я не общаюсь на нем? До этого были одноклассники, преподаватели, живое общение, а теперь? Есть ли смысл в дальнейшем обучении на этой специальности?». Языковые барьеры являются коренными причинами многих проблем или препятствий в становлении будущих лингвистов. Например, эффективная коммуникация между студентами и преподавателями имеет решающее значение для обеспечения безопасного и качественного освоения языка. Исследование, которое провели немецкие ученые «Языковые барьеры в различных формах международных назначений», связало языковые барьеры с ря-

дом феноменов организационного поведения. Результаты показали, что языковые барьеры оказывают влияние на многонациональную корпорацию следующим образом: влияют на эмоции сотрудников, формирование социальной идентичности, формирование доверия, отношения власти [с. 63-100]. На примере лингвистической специальности, языковой барьер демонстрируется схожим образом, влияя на обучающегося, его формирование и развитие коммуникативных навыков, а также и планирование учебного досуга.

Так, исходя из этого, нами была разработана анкета «Как Вы относитесь к дистанционному обучению». В исследовании приняли участие 660 обучающихся различных специальностей Гуманитарно-педагогической академии (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского» в г. Ялте и ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет».

Исходя из анкетных данных, 25,6% опрошенных обучающихся являются представителями филологических специальностей. Основываясь на результатах анкетирования, можно сделать вывод, что 80% опрошенных филологов выразили крайне отрицательное отношение к дистанционному обучению. В обосновании своего отношения обучающиеся опирались на следующие высказывания: «нет непосредственного контакта с преподавателем», «приходится тратить гораздо больше времени на подготовку к занятиям», «в очной лекции и практическом занятии преподаватель дает еще много добавочного материала, не входящего в текст лекции», «очень устают глаза от компьютера, что очень плохо сказывается на здоровье», «приходится искать дополнительные средства для практики», «теряется языковая практика», «возникает ощущение, что я предоставлен сам себе», «нет поддержки» и т.д.

Таким образом, для преодоления языкового барьера требуется постоянная живая коммуникация, которая включает в себя:

1. Обмен смыслами, идеями, мнениями, фактами, чувствами, переживаниями, информацией между отправителем и получателем.

2. Встреча умов: взаимопонимание или соглашение между отправителем и получателем по общим вопросам. Общение происходит только тогда, когда сообщение понято, и понимание происходит в уме полу-

чателя. Поэтому мы должны говорить с людьми в соответствии с их уровнем понимания, чтобы донести до них наше послание (вживую иностранная речь воспринимается лучше студентом и позволяет без задержки получить комментарии преподавателям; воссоздание живого диалога в условиях дистанционного обучения затруднительно).

3. Понимание: эффективная коммуникация происходит, когда получатель понимает сообщение.

4. Получение обратной связи: обратная связь или ответ имеет решающее значение для обеспечения точного понимания сообщения. Простое определение коммуникации заключается в том, что процесс обмена идеями, чувствами, мнениями, фактами, информацией и опытом между отправителем и получателем осуществляется вербально (устно, письменно) и невербально (язык жестов, мимики и язык тела) через канал коммуникации. Чтобы понять процесс человеческого общения, нужно понять, как люди относятся друг к другу.

Заключение

Проведя исследование, мы пришли к следующим выводам:

1. Дистанционное обучение, в таком виде как оно представлено, является проблемой 21 в., которая затрудняет образовательный процесс, особенно для студентов языковых специальностей.
2. Застой в обучении приводит к руминативному мышлению среди студентов, причиной которого является отсутствие практики и представления о дальнейшем развитии разговорных навыков.
3. Языковой барьер возможно преодолеть, чему способствует правильное применение разговорных навыков с рамках дистанционного обучения.

Таким образом, барьеры на пути эффективной коммуникации – это препятствия, порождающие проблемы, которые нарушают процесс общения, поскольку они препятствуют потоку информации между отправителем и получателем. Существующие языковые барьеры, провоцируемые руминативным поведением, могут возникнуть на любой стадии процесса дистанционного обучения, но, исходя из отзывов студентов, данная проблема возникает чаще всего по окончании нескольких месяцев.

Информация о конфликте интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Список литературы

1. Скиннер Б.Ф. По ту сторону свободы и достоинства. Издательство: Оперант, 2015. 192 с.
2. Дистанционное обучение [Электронный ресурс]. https://en.wikipedia.org/wiki/Distance_education#:~:text=Distance%20education%2C%20also%20called%20distance,Today%2C%20it%20involves%20online%20education (дата обращения: 05.04.2021).
3. Kocovski N.L., Endler N.S., Rector N.A., Flett G.L. Ruminative coping and post-event processing in social anxiety // Behav Res Ther. 2005. Vol. 43. № 8. P. 971-984. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.06.015>
4. Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии. СПб.: Питер, 2020. 656 с.
5. Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Питер, 2000. 688 с.
6. Merriam-Webster Online Dictionary. <http://www.merriam-webster.com/medical/rumination> (дата обращения: 01.04.2021).
7. Nolen-Hoeksema S., Wisco B.E., Lyubomirsky S. Rethinking Rumination // Perspectives on Psychological Science. 2008. Vol. 3, №5. P. 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
8. Nolan S.A., Roberts J.E., Gotlib I.H. Neuroticism and Ruminative Response Style as Predictors of Change in Depressive Symptomatology // Cognitive Therapy and Research. 1998. Vol. 22. P. 445–455. <https://doi.org/10.1023/A:1018769531641>
9. Benjamin Bader, Tassilo Schuster, Anna Katharina Bader (Eds.) Expatriate Management - Transatlantic Dialogues. Palgrave Macmillan, 2017. 341 p. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-57406-0>
10. Treynor W., Gonzalez R., Nolen-Hoeksema S. Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis // Cognitive Therapy and Research. 2003. Vol. 27. P. 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
11. Watkins E. R. Moberly N. J. Concreteness training reduces dysphoria: a pilot proof-of-principle study // Behaviour research and therapy. 2009. Vol. 47. № 1. P. 48–53. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.10.014>

References

1. Skinner B.F. *Po tu storonu svobody i dostoinstva* [Beyond freedom and dignity]. Operant, 2015. 192 p.
2. Distance education. https://en.wikipedia.org/wiki/Distance_education#:~:text=Distance%20education%2C%20also%20called%20distance,Today%2C%20it%20involves%20online%20education
3. Kocovski N.L., Endler N.S., Rector N.A., Flett G.L. Ruminative coping and post-event processing in social anxiety. *Behav Res Ther.*, 2005, vol. 43, no. 8, pp. 971-984. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.06.015>
4. Likhi R. *Tekhniki kognitivnoy psikhoterapii* [Techniques of cognitive psychotherapy]. SPb.: Piter, 2020, 656 p.
5. Mayers D. *Sotsial'naya psikhologiya* [Social psychology]. SPb.: Piter, 2000, 688 p.
6. Merriam-Webster Online Dictionary. <http://www.merriam-webster.com/medical/rumination>
7. Nolen-Hoeksema S., Wisco B.E., Lyubomirsky S. Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 2008, vol. 3, no. 5, pp. 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
8. Nolan S.A., Roberts J.E., Gotlib I.H. Neuroticism and Ruminative Response Style as Predictors of Change in Depressive Symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 1998, vol. 22, pp. 445-455. <https://doi.org/10.1023/A:1018769531641>
9. Benjamin Bader, Tassilo Schuster, Anna Katharina Bader (Eds.) *Expatriate Management - Transatlantic Dialogues*. Palgrave Macmillan, 2017. 341 p. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-57406-0>
10. Treynor W., Gonzalez R., Nolen-Hoeksema S. Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 2003, vol. 27, pp. 247-259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
11. Watkins E. R. Moberly N. J. Concreteness training reduces dysphoria: a pilot proof-of-principle study. *Behaviour research and therapy*, 2009, vol. 47, no. 1, pp. 48-53. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.10.014>

ДАННЫЕ ОБ АВТОРАХ

Шмалько Юлия Витальевна, студентка института филологии, истории и искусств

*Гуманитарно-педагогической академии (филиал) ФГАОУ КФУ
им. В.И. Вернадского в г. Ялта
ул. Стахановская, 19, г. Ялта, Крым, 298643, Российская Фе-
дерация
uliasmalko73543@gmail.com*

Рудакова Ольга Александровна, старший преподаватель кафе-
дры психологии

*Гуманитарно-педагогической академии (филиал) ФГАОУ КФУ
им. В.И. Вернадского в г. Ялта
ул. Севастопольская, 2а, г. Ялта, Республика Крым, 298635,
Российская Федерация
grin-lief@mail.ru*

DATA ABOUT THE AUTHORS

Yulia V. Shmalko, Student of the Institute of Philology, History and Arts
*Humanitarian and Pedagogical Academy (branch) of the V. I. Ver-
nadsky Federal State Educational Institution of Higher Education
in Yalta*

*2a, Sevastopol'skaya Str., Republic of Crimea, 298643, Russian
Federation*

uliasmalko73543@gmail.com

ORCID: 0000-0001-9760-5839

Olga A. Rudakova, Senior Lecturer, Department of Psychology

*Humanitarian and Pedagogical Academy (branch) of the V. I. Ver-
nadsky Federal State Educational Institution of Higher Education
in Yalta*

*2a, Sevastopol'skaya Str., Republic of Crimea, 298643, Russian
Federation*

grin-lief@mail.ru

SPIN-code: 7768-6457

ORCID: 0000-0001-9006-5075

ResearcherID: AAF-6175-2019