

УДК 37.015.3:37.016:811.1
ББК Ю962.3+Ш12/18-9

DOI 10.26170/2079-8717_2021_04_05
ГРНТИ 14.07.07

Код ВАК 13.00.01; 13.00.02

Каяво Виолетта Александровна,

ассистент кафедры германской филологии, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина; 620000, Россия, г. Екатеринбург, пр-т Ленина, 51; e-mail: violat-93@mail.ru

ЯЗЫКОВАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ПРОБЛЕМА В ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ И ФАКТОРЫ ЕЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ: АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ЭМПИРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: языковая тревожность; иностранные языки; методика преподавания иностранных языков; психология образования; психология обучения; учебная мотивация.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются понятие и факторы возникновения языковой тревожности. Актуальность исследования обусловлена повышенным интересом к изучению иностранных языков, а также масштабностью проблемы языковой тревожности и разрозненностью в определении факторов ее возникновения, что осложняет разработку подходов к ее решению. По теме исследования были проведены анализ и обобщение многочисленных отечественных и зарубежных исследований, демонстрирующих многоаспектность и сложность проблемы, которая не ограничена только лишь психологическим, социальным или же лингвистическим контекстом. В статье приведен обзор текущих методов изучения языковой тревожности и их развитие; проанализированы и описаны факторы появления языковой тревожности. Они разделяются на две большие категории, а именно: внешние факторы, включающие характер образовательной системы, культурные особенности учащихся, изучаемый язык, методику преподавания, личность преподавателя и систему оценивания; особое внимание уделено проблеме в контексте российской системы образования. Также выделена группа внутренних (личных) факторов, т. е. относящихся конкретно к изучающим язык; они включают в себя осведомленность учащихся о тревожности, их убеждения, перфекционизм, мотивацию, адекватность самооценки, а также физиологические и психологические особенности. Был сделан вывод, что языковая тревожность – сложное явление для изучения, которое требует использования целого комплекса методов для получения однозначных данных. Тревожность является неизбежным препятствием в изучении языка, и исследователи предлагают стратегии по ее снижению, однако те, в свою очередь, требуют систематизации, а также рассмотрения и оценки на практике.

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ: Каяво, В. А. Языковая тревожность как проблема в обучении иностранному языку и факторы ее возникновения: анализ теоретических и эмпирических исследований / В. А. Каяво. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2021. – № 4. – С. 41-50. – DOI: 10.26170/2079-8717_2021_04_05.

Kayavo Violetta Aleksandrovna,

Assistant of Department of Germanic Philology, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

LANGUAGE ANXIETY AS A PROBLEM IN TEACHING A FOREIGN LANGUAGE AND THE FACTORS OF ITS OCCURRENCE: ANALYSIS OF THEORETICAL AND EMPIRICAL STUDIES

KEYWORDS: linguistic anxiety; foreign languages; methods of teaching foreign languages; psychology of education; psychology of learning; learning motivation.

ABSTRACT. The article discusses the concept and factors of linguistic anxiety. The relevance of the study is due to the increased interest in the study of foreign languages, as well as the scale of the problem of language anxiety and fragmentation in determining the factors of its occurrence, which complicates the development of approaches to its solution. On the topic of the research, an analysis and generalization of numerous domestic and foreign studies were carried out, demonstrating the multidimensionality and complexity of the problem, which is not limited only to the psychological, social or linguistic context. The article provides an overview of the current methods of studying language anxiety and their development; the factors of the appearance of language anxiety have been analyzed and described. They fall into two broad categories, namely: external factors, including the nature of the educational system, the cultural characteristics of the students, the language being studied, the teaching methodology, the personality of the teacher and the assessment system; special attention is paid to the problem in the context of the Russian education system. Also, a group of internal (personal) factors is highlighted, that is, those related specifically to language learners; they include students' awareness of anxiety, their beliefs, perfectionism, motivation, adequacy of self-esteem, and physiological and psychological characteristics. It was concluded that linguistic anxiety is a difficult phenomenon to study, which requires the use of a whole range of methods to obtain unambiguous data. Anxiety is an inevitable obstacle to language learning, and researchers suggest strategies to reduce it, but these, in turn, require systematization, as well as consideration and evaluation in practice.

FOR CITATION: Kayavo, V. A. (2021). Language Anxiety as a Problem in Teaching a Foreign Language and the Factors of Its Occurrence: Analysis of Theoretical and Empirical Studies. In *Pedagogical Education in Russia*. No. 4, pp. 41-50. DOI: 10.26170/2079-8717_2021_04_05.

Изучение иностранных языков давно стало «масштабным предприятием, поскольку Россия становится все более и более открытой» [35, с. 451]. Актуальность изучения языков не вызывает сомнений, так как повышается интерес к жизни, учебе и работе за рубежом; большинство стремится к профессиональному развитию, что сегодня невозможно без знания международных средств коммуникации. Однако сам процесс изучения языков представлен множеством трудностей, среди которых – языковая тревожность.

Феномен языковой тревожности не является новым для зарубежных и российских исследователей, но, ввиду своей многоаспектности и того, что понимание ее природы зависит от самого изучаемого языка, среды обучения и многих других факторов, он остается недостаточно изученным.

Преподаватели иностранных языков, психологи и исследователи всегда осознавали взаимосвязь тревожности и изучения языка; учащиеся также понимают, что страх и нервозность усложняют их обучение и дальнейшее использование языка в жизни. Исследователи Э. К. Хорвиц, М. Б. Хорвиц и Дж. Коуп первыми показали, из чего состоит языковая тревожность и как ее можно измерить [23]. Феномен языковой тревожности (далее – FLA, foreign language anxiety; в научной литературе также встречается термин «ксеноглоссофобия») был определен как особый комплекс убеждений, связанных с изучением языка и возникающих из-за уникальности данного процесса. Тревожность сопровождается субъективными ощущениями, психофизиологическими симптомами и поведенческими реакциями: у учащихся появляются проблемы с концентрацией внимания и посещаемостью; избегают зрительного контакта, не выполняют домашнее задание; у них могут наблюдаться учащенное сердцебиение и потоотделение [23, с. 128; 28, с. 443]. Ученые представили количественную шкалу, которая измеряет тревожность на занятиях по иностранному языку (FLCAS, Foreign Language Classroom Anxiety) [23; 24]. FLCAS – это инструмент, представленный 33 утверждениями, которые отражают страх общения, страх тестирования и страх отрицательной оценки – три типа тревог, сопровождающие изучение языка [23]. Респонденты оценивают данные утверждения по пятибалльной шкале Лайкерта от «полностью согласен» (1) до «категорически не согласен» (5). Общий балл по шкале варьируется от 33 до 165, при этом низкие баллы указывают на более высокий уровень

тревожности [23, с. 129-130]. Ученые сегодня часто используют шкалу в исследованиях и модифицируют ее в соответствии со своими целями и задачами.

Хорвиц и ее коллеги относят FLA к разряду специфических проявлений тревожности (specific anxiety reactions), то есть она связана в первую очередь с ситуациями, где происходит изучение иностранного языка (situation-specific emotional reaction) [23]. В литературе есть разногласия во мнениях об определении феномена: с одной стороны, он рассматривается как психологическая проблема, с другой – как реакция учащихся на процесс изучения языка и на обстоятельства, которые мешают данному процессу реализовываться [1; 7]. Большинство ученых склоняются к определению FLA как социально-психологического явления, находящегося в связи «с методическими компонентами процесса изучения иностранного языка» [7, с. 214].

Ученые утверждают, что языковую тревожность чрезвычайно сложно исследовать ввиду многочисленных лингвистических и психологических аспектов, и текущие проблемы в исследованиях остаются нерешенными. Вопрос о том, что именно вызывает тревожность у учащихся, остается открытым, что делает работу над подходами к ее предотвращению проблематичной [16, с. 437]. Это обусловлено тем, что для учащихся и преподавателей данный феномен является естественной частью обучения и его даже не выделяют как психологическую проблему, препятствующую освоению языка. Так, в данном исследовании была предпринята попытка проанализировать и выделить основные факторы, которые способствуют появлению языковой тревожности.

Исследователи отмечают, что источниками языковой тревожности могут быть как внешние факторы, которые включают в себя образовательную систему, изучаемый язык, классную среду, методику преподавания и методы оценивания, так и внутренние (то есть личные): возраст, темперамент, самооценка, мотивация и другие. Рассмотрим данные факторы подробнее.

Внешние факторы. Рассмотрение факторов возникновения FLA показывает, что процесс изучения иностранного языка и, в частности, система образования, а также особенности изучаемого языка влияют на развитие тревожности среди учащихся.

Исследования Aslan & Thompson, J.-M. Dewaele, C. Gkonou, Gürsoy & Akin показали, что в греческих и турецких школах и университетах обучение в большей степе-

ни ориентировано на результат и на подготовку к экзаменам [12; 14; 20; 21]. В Иране, Китае и других странах студенты университетов изучают иностранный язык (английский) в качестве обязательного предмета; они изучают грамматику и лексику, в то время как навыкам speaking и listening уделяется меньше внимания [15; 32]. В азиатских странах обучение иностранным языкам меняется в зависимости от уровня образования [19; 37]. Эти аспекты способствуют формированию тревожности у студентов; их беспокоят оценка, объем работы и ее сложность; кроме того, учителя старшего возраста вызывают у учащихся чувство беспокойства, поскольку они требовательны и часто недоступны для неформальных дискуссий [12; 19; 20; 32; 37]. Авторитетная роль учителей, их требовательный подход, тон голоса, официальный дресс-код также стимулируют тревожность [11; 18; 34].

Культурный фон учащихся также влияет на формирование FLA, когда речь идет об изучении иностранного языка в интернациональных группах: например, изучающие английский язык из Китая, Кореи и Японии страдают от этой проблемы больше, чем представители других национальностей [14; 17; 19]. Студентам из Японии некомфортно заниматься вместе со студентами из Китая, так как вторые много говорят и не дают возможности практиковать язык первым. Так, атмосфера на занятиях становится напряженной [19]. Как отмечают исследователи, учителя должны знать культуру иностранных студентов, чтобы добиться гармоничной атмосферы в классе [14; 19].

То, как учащиеся воспринимают изучаемый язык, также формирует тревожность: ожидания учащихся относительно сложности иностранного языка, а также способа его преподавания часто не оправдываются в действительности [20; 29]. Учащиеся считают иностранные языки сложными, и информация, предоставляемая учителями, может быть трудной для понимания и запоминания: это может повлиять на восприятие учащимися своей эффективности и того, как они оценивают свои достижения [20; 29].

То, как преподается иностранный язык и как организован класс, также способствует развитию тревожности. Список факторов на этот счет обширен: отсутствие разнообразия подходов, обеспечивающих комфорт в тревожной ситуации; отсутствие дисциплины; оценивание, немедленное исправление ошибок во время ответов [17; 18; 20; 22]. Aslan & Thompson и M. E. Shirvan также отмечают работу в классе: содержание (сфокусированное на грамматике, с пониженным вниманием к другим навыкам) и отсутствие исчерпывающих инструкций вы-

зывают тревожность [12; 32].

Один из источников тревожности тесно связан с требованиями отвечать на вопросы без подготовки. Хорвитц отмечает, что тревожность особенно проявляется при выполнении заданий по аудированию и говорению, и более поздние исследования подтверждают этот вывод [11; 20; 21; 23; 27; 36]; тестирование и страх неудачи тоже стимулируют появление тревожности у обучающихся. Более того, сама идея оценивания – даже не сама оценка – заставляет учащихся испытывать чрезмерное беспокойство [18; 21; 22; 34; 37].

Однако есть некоторые противоречия между выводами ученых относительно понимания говорения, слушания и тестирования как факторов возникновения тревожности. В своей статье Хорвитц и коллеги подчеркнули, что тревожность связана с тремя другими типами: тревожностью, возникающей при написании тестов и контрольных работ, страхом общения и страхом отрицательной оценки [23, с. 127]. Многие исследователи по-разному интерпретируют этот аспект, считая, что феномен состоит из этих трех типов тревожности [21; 29]. Однако FLA, согласно Хорвитц [23], – это одномерная концепция, а не комбинация трех типов [28]. Таким образом, их следует измерять и изучать отдельно.

FLA в России. Ранее было отмечено, что возникновение языковой тревожности может быть обусловлено характером системы образования в целом и ее фокусом на результат и высокие оценки в той или иной стране. Если же рассматривать российскую образовательную систему, то, по мнению С. Тер-Минасовой, она больше ориентирована на перфекционизм и теоретическую направленность вне зависимости от практических потребностей студентов и развития коммуникативных навыков [35]. Учителя как «охотники за ошибками» невольно делают общий процесс обучения демотивирующим для учащихся, поскольку последние боятся ошибаться, говорить и экспериментировать [33, с. 29-30]. Таким образом, у учащихся нарастает тревожность при аудировании и говорении [33, с. 29-30; см. также 3; 10; 26]. Также наибольшую тревожность вызывают устная спонтанная речь, страх негативной оценки со стороны преподавателя и сверстников; однообразный и неинтересный процесс обучения, включающий в себя заучивание слов и изучение грамматики, в чем учащиеся не видят практической ценности [5, с. 259; см. также 7].

Так, характер системы образования в России является требовательным [26; 31; 33; 35]. С другой стороны, способы подачи материала также могут создавать трудности

для студентов: «Некоторые могут чувствовать себя более комфортно при прослушивании объяснений или записей, в то время как другим всегда будет нужна визуальная поддержка» [38, с. 229].

W. Hubenthal, анализируя опыт изучения английского языка русскими иммигрантами в США, отмечает, что они могут испытывать беспокойство, поскольку боятся ошибиться и вступить в беседу. Как отмечает автор, опыт изучения языка в советских школах сформировал негативные убеждения учащихся: языковая подготовка всегда была сосредоточена на запоминании и практике грамматических правил [25].

Кроме того, любой неуспешный опыт обучения в детстве также оказывает влияние на последующее изучение языка в подростковом и зрелом возрасте; учащийся формирует негативное впечатление от процесса и ложные убеждения, что язык выучить невозможно [4, с. 49-50]. Все это провоцирует затруднения при изучении иностранного языка.

Внутренние (личные) факторы.

К внутренним факторам относятся: возраст; осведомленность студентов и преподавателей о существовании FLA; убеждения и мотивация учащихся, перфекционизм; психологические проблемы и индивидуальные физиологические особенности учащихся.

Взаимосвязь возраста и FLA. Многие исследователи утверждают, что существует связь между тревожностью и возрастом [20; 21; 28; 34; 37]. Однако исследования и выводы разнообразны, а также проблема усложняется тем фактом, что тревожность всегда рассматривалась среди подростков и взрослых [24; 28; 34]. Вероятно, это вызвано тенденцией, начатой Хорвитц в упомянутой выше статье о языковой тревожности [23]. Шкала FLCAS, представленная в работе, была разработана в основном для взрослых, и исследователи при изучении тревожности младших учащихся должны уметь адаптировать эту шкалу в соответствии с когнитивным развитием студентов: шкала содержит абстрактные выражения, которые дети (например, до 11 лет) не понимают [21, с. 833].

Тем не менее существуют исследования взаимосвязи языковой тревожности и возраста. Например, Gürsoy & Akin уделяют особое внимание молодым ученикам, возрастной диапазон которых составляет от 10 до 14 лет: авторы утверждают, что они изучают иностранный язык иначе, чем взрослые. Это объясняется их когнитивным, эмоциональным и социальным развитием; по своей природе младшие школьники разговорчивы и не обременены повседневными обязанностями по сравнению со взрослыми

[21, р. 828]. Уровень тревожности может меняться с течением времени, когда учащиеся становятся старше, а их учебный процесс меняется, что влияет на их убеждения и восприятие [37]. У учащихся возникают негативные чувства по отношению к иностранному языку, поскольку обучение становится более трудным, и поэтому тревога учащихся растет [21; 37].

S. B. Castañeda рассматривает проблему в контексте *lifelong learning*: в исследовании автора возраст учащихся варьируется от 43 до 62 лет [13]. Утверждается, что эти учащиеся сталкиваются с проблемами при освоении иностранного языка из-за биологических ограничений, которые возникают с возрастом: например, проблемы с памятью, остротой восприятия или развитием беглой речи. Более того, способность старших изучать иностранный язык контрастирует с более быстрым и естественным способом, с которым дети и подростки осваивают иностранные языки [13, с. 12]. Кроме того, взрослые могут испытывать недостаток мотивации и низкую самооценку, особенно когда их заставляют изучать язык [13, с. 13].

Однако возрастной фактор в отношении FLA является гибким: если старшие учащиеся имеют длительный опыт использования этого языка, они могут испытывать меньше тревоги [14; 34].

Осведомленность о FLA. Перфекционизм, самооценка и мотивация учащихся. Физиологические и психологические особенности. В статье Хорвитц и ее коллеги указали, что среди исследователей и преподавателей существует только интуитивное понимание FLA [23]. Учащиеся знают о своей проблеме, но не могут ее контролировать, в то время как учителя не рассматривают ее как проблему [37]. С другой стороны, осознание важности изучения иностранного языка и тревожности могут сделать учащихся более мотивированными: понимание, что иностранный язык необходим для профессионального развития, заставляет учащихся усердно работать, но здесь, опять же, они начинают беспокоиться о возможных неудачах на занятиях иностранного языка [20].

Перфекционизм учащихся также играет роль в развитии проблемы. H. Luo и J.-M. Dewaele подчеркивают, что у студентов-перфекционистов высокий уровень тревожности, поскольку им трудно достичь своих высоких стандартов, ими же поставленных [14; 15, с. 87; 28]. В обратном случае тревожность также влияет на уровень перфекционизма: беспокойство порождает высокую самокритику, это приводит к тому, что очень тревожные студенты слишком остро реагируют на ошибки и менее удовле-

творены своими достижениями [15, с. 87].

В исследовательских работах рассматриваются также физиологические и психологические особенности. M. Szyszka, изучая, как учащиеся осваивают произношение, подчеркивает биологические гендерные различия: автор утверждает, что «женщины испытывают циклически меняющиеся скачки гормонов», которые вызывают тревожную чувствительность [34, с. 175]. Как уже упоминалось, S. B. Castañeda и W. Hubenthal признают, что чем старше учащиеся становятся, тем сильнее снижаются их когнитивные способности: снижается уровень памяти, острота восприятия, что означает проблемы в овладении языком [13; 25]; то же подмечают отечественные исследователи [7]. W. Hubenthal также указывает на общие проблемы со здоровьем, депрессию учащихся и на отсутствие концентрации [25].

Как было отмечено выше, беспокойство учащихся по поводу впечатления, которое они производят на учителей и одноклассников, усиливают FLA [11; 13; 32; 34]. Это также относится к разнородным группам учащихся: взрослые считают учебу с более молодыми сверстниками сложной задачей, потому что последние более уверены в себе [13]. W. Hubenthal ссылается на чувства стыда и сомнений в своих способностях у учащихся старшего возраста [20; 22; 25; 28].

Этот аспект коррелирует с восприятием учащимися самих себя; то, как они видят свою успеваемость в классе также влияет на FLA: осознание, что они дадут неправильный ответ, повышает уровень их беспокойства и порождает чувство низкой самоэффективности и страха неудачи [20, с. 61]. Было также обнаружено, что наличие слишком завышенных ожиданий к себе тоже приводит к беспокойству, особенно при общении на языке [22]. Сбалансированное понимание своих способностей и позитивное отношение к процессу обучения может помочь уменьшить беспокойство и «повысить уверенность в себе» [12, с. 10]. Этот адекватный подход зависит от уровня владения и от количества изучаемых языков – чем больше учащихся вовлечены в изучение языка, тем меньше они испытывают FLA [17].

Самовосприятие учащихся, в свою очередь, связано с мотивацией, которая также влияет на тревожность у учащихся: например, повышение мотивации может снизить общую тревогу [27; 34]. Однако H. Luo добавляет, что взаимосвязь мотивации и тревоги можно описать следующим образом: крайняя тревога демотивирует учащихся, а слабая мотивация усиливает тревогу [28].

Отечественные исследования также показывают, что мотивация, положительное или отрицательное восприятие своих спо-

собностей и тревога взаимно влияют друг на друга [26, с. 4]. Другие также упоминают личностные черты учащихся, такие как низкая самооценка, самокритика и отсутствие уверенности, которые отрицательно влияют на обучение [26; 38].

Исследователи также подтверждают, что перфекционизм и самооценка напрямую связаны с FLA. Студенты с высоким уровнем перфекционизма имеют завышенные требования к себе, например они стремятся к беглой речи без ошибок. Однако вследствие перенапряжения и неудач студенты начинают испытывать тревожность от того, что поставленные ими цели недостижимы или же результаты не оправдывают их ожидания. Студенты с гипертрофированным чувством уверенности в себе показывают низкие результаты в изучении иностранного языка, а студенты с заниженной самооценкой, наоборот, оказываются более успешными [2; 7].

Важно отметить, что среди исследователей есть мнение, что языковая тревожность даже полезна: учащийся может сконцентрироваться и чувствовать ответственность за результат. Так, студенты не могут избежать тревожности, но могут превратить ее в сильную мотивацию для достижения своих целей [8]. Однако здесь также есть и равно противоположные факты: для некоторых студентов тревожность не становится стимулирующим фактором. Как утверждает E. Horwitz, идея стимулирования тревожности неприемлема, потому что изучение языка само по себе является сложным процессом [24, с. 934].

Подходы к изучению FLA. Анализ литературы показывает, что языковая тревожность (FLA) – это многомерное явление, на которое влияют различные аспекты, продемонстрированные выше. Данный феномен требует использования различных методов исследования для получения данных [22; 34; 38].

В большинстве рассмотренных работ используется смешанный подход, включающий методы сбора количественных и качественных данных. Исследователи оправдывают использование смешанного подхода тем, что это помогает им изучить проблему с разных сторон или повторно подтвердить результаты [21; 22; 37].

Что касается методологической позиции, ведущие исследователи разработали свою собственную систему из трех теоретических перспектив [16; 30]. На ранних этапах исследований «идеи о тревожности были заимствованы из смеси различных источников в отрыве от рассмотрения значения проблемы для изучающих иностранный язык» [30, с. 11]. Ситуация изменилась

с введением специализированного подхода, в котором тревожность изучалась только в связи с языком [30]. J.-M. Dewaele указывает, что этот подход был разработан на основе статьи Хорвиц и др. (1986), которые представили определение FLA и шкалу ее измерения [16].

В других исследованиях шкала используется на первых этапах исследования для выявления учащихся, испытывающих тревогу вообще. Затем авторы используют другие методы для поиска конкретных данных [12; 21; 37]. Если следовать идеям J.-M. Dewaele и P. D. MacIntyre, то можно оценить, что эти исследования относятся к третьему подходу – динамическому [16; 30]. Он помещает «тревожность среди множества других взаимодействующих факторов, влияющих на изучение и развитие языка» [30, с. 23]: языковые способности, мотивация, самовосприятие, окружение и т. д.

Выводы. Таким образом, факторы проявления языковой тревожности разделяются на две большие категории, а именно: внешние факторы, включающие характер образовательной системы, культуру и происхождение учащихся, сам изучаемый язык, методика преподавания, личность преподавателя и оценивание. Внутренние (личные) факторы, т. е. относящиеся конкретно к изучающим язык, включают в себя осведомленность учащихся о тревожности, их убеждения, перфекционизм, мотивацию, адекватность самооценки, а также физиологические и психологические особенности.

Основным инструментом измерения тревожности учащихся является шкала измерения уровня тревожности (FLCAS), которая модифицируется в соответствии с потребностями исследователей: для изучения специфических языковых навыков ученые создают новые средства измерения на осно-

ве этой шкалы. Тем не менее, данная шкала является предметом критики, так как она не дает исчерпывающих данных о тревожности при аудировании, письме и чтении и не является универсальной. Более того, как было указано выше, тревожность также может быть связана с характеристиками изучаемого языка, поэтому необходимо разработать шкалы для разных языков, которые будут учитывать эти особенности.

Это означает, что тревожность – сложное явление для изучения, которое требует использования целого комплекса методов для получения однозначных данных, поскольку оно зависит от множества переменных: например, тревожность, испытываемая студентами университетов, изучающими английский язык, значительно отличается от таковой у людей старше, изучающих испанский язык на курсах повышения квалификации. Более того, факторы тревожности необходимо изучать более подробно и по отдельности [31]. Тем не менее, несмотря на неоднородность аспектов, сопровождающих FLA, можно определить несколько универсальных влияющих факторов; они были описаны выше.

FLA является неизбежной трудностью в изучении языка, и исследователи предоставляют стратегии ее снижения, которые стоит рассмотреть в отдельной статье [12; 20]: ролевые игры; совмещение изучения языка с творческой деятельностью (рисование, аппликации и т. д.), что способствует снижению уровня гормона стресса [3]; подбор материалов только в соответствии с интересами учащихся [6]; отдельным пунктом можно выделить определение новой установки преподавателя на развитие эмоциональной устойчивости студентов [2]. Но, как отмечают ученые, данные стратегии нужно проверять эмпирически [28].

ЛИТЕРАТУРА

1. Андриюшкина, Ю. С. Экспериментальное исследование влияния личностной и иноязыковой тревожности в условиях учебного билингвизма / Ю. С. Андриюшкина. – Текст : электронный // Вестник Нижегородского государственного лингвистического университета им. Н. А. Добролюбова. – 2020. – № 49. – С. 9-23. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41455284> (дата обращения: 30.04.2021).
2. Антинескул, О. Л. Перфекционизм в преподавании и изучении иностранных языков / О. Л. Антинескул, М. С. Шевелева. – Текст : электронный // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2017. – № 2. – С. 65-78. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29800489> (дата обращения: 30.04.2021).
3. Иксанова, М. Г. Особенности языковой тревожности и психологических барьеров студентов нелингвистических направлений в процессе изучения английского языка и способы их преодоления / М. Г. Иксанова, Е. В. Красильникова, Н. В. Воробьева. – Текст : электронный // Общество: социология, психология, педагогика. – 2021. – № 1 (81). – С. 83-88. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44777522> (дата обращения: 28.04.2021).
4. Казенная, Е. В. Детерминанты затруднений и детский неуспешный опыт в изучении иностранного языка / Е. В. Казенная. – Текст : электронный // Актуальные проблемы психологического знания. – 2020. – № 1/2. – С. 46-51. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44525766> (дата обращения: 29.04.2021).
5. Каскевич, А. А. О результатах исследования языкового барьера среди студентов технического вуза / А. А. Каскевич. – Текст : электронный // Вестник КрасГАУ. – 2012. – № 11 (74). – С. 256-259. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-rezultatah-issledovaniya-yazykovogo-bariera-sredi-studentov-tehnicheskogo-vuza> (дата обращения: 26.04.2021).

6. Козубовская, Л. А. Обучение английскому языку взрослых. Преодоление психологических и языковых барьеров / Л. А. Козубовская, Е. Л. Сентебова. – Текст : электронный // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 7. – С. 195-198. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perfektionizm-v-prepodavanii-i-izuchenii-inostrannyh-yazykov/viewer> (дата обращения: 26.04.2021).
7. Романов, П. С. Взаимосвязь лингвистической тревожности с другими факторами при изучении английского языка как иностранного / П. С. Романов. – Текст : электронный // Система ценностей современного общества. – 2010. – № 10-1. – С. 212-214. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-lingvisticheskoy-trevozhnosti-s-drugimi-faktorami-pri-izuchenii-angliyskogo-yazyka-kak-inostrannogo> (дата обращения: 28.04.2021).
8. Романов, П. С. Эволюция взглядов зарубежных исследователей на проблему лингвистической тревожности при изучении иностранных языков / П. С. Романов. – Текст : электронный // Коммуникация в современном поликультурном мире: этнопсихолингвистический анализ / ответственный редактор Т. А. Барановская. – М., 2013. – С. 209-224. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22254511> (дата обращения: 28.04.2021).
9. Романов, П. С. Каузативные модели лингвистической тревожности в зарубежной науке / П. С. Романов. – Текст : электронный // Актуальные проблемы германистики, романистики и русистики. – 2015. – № 2. – С. 81-89. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_27688616_78515908.pdf (дата обращения: 28.04.2021).
10. Шепеленко, Т. М. Психологические аспекты изучения иностранных языков / Т. М. Шепеленко. – Текст : электронный // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Проблемы языкознания и педагогики. – 2017. – № 1. – С. 117-125. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-izucheniya-inostrannyh-yazykov> (дата обращения: 28.04.2021).
11. Amengual-Pizarro, M. Foreign language classroom anxiety among English for Specific Purposes (ESP) students / M. Amengual-Pizarro. – Text : electronic // International Journal of English Studies. – 2018. – № 18 (2). – P. 145-159. – URL: https://www.researchgate.net/publication/330244977_Foreign_language_classroom_anxiety_among_English_for_Specific_Purposes_ESP_students (mode of access: 20.05.2020).
12. Aslan, E. S. The interplay between learner beliefs and foreign language anxiety: Insights from the Turkish EFL context / E. S. Aslan, A. S. Thompson. – Text : electronic // The Language Learning Journal. – 2018. – P. 1-14. – URL: https://www.researchgate.net/publication/328865034_The_interplay_between_learner_beliefs_and_foreign_language_anxiety_insights_from_the_Turkish_EFL_context (mode of access: 20.05.2020).
13. Castañeda, S. B. Lifelong learning and limiting factors in second language acquisition for adult students in post-obligatory education / S. B. Castañeda. – Text : electronic // Cogent Psychology. – 2017. – № 4 (1). – P. 1-15. – URL: https://www.researchgate.net/publication/321060378_Lifelong_learning_and_limiting_factors_in_second_language_acquisition_for_adult_students_in_post-obligatory_education (mode of access: 20.05.2020).
14. Dewaele, J.-M. Emotions in multiple languages / J.-M. Dewaele. – Palgrave Macmillan, 2010. – URL: <https://doi.org/10.1057/9780230289505> (mode of access: 20.05.2020). – Text : electronic.
15. Dewaele, J.-M. Are perfectionists more anxious foreign language learners and users? / J.-M. Dewaele. – Text : electronic // New insights into language anxiety: Theory, research and educational implications / ed. by C. Gkonou, M. Daubney, J.-M. Dewaele. – Channel View Publications, 2017. – P. 70-90. – URL: <https://doi-org.ezproxy.lib.monash.edu.au/10.21832/9781783097722> (mode of access: 20.05.2020).
16. Dewaele, J.-M. Psychological dimensions and foreign language anxiety / J.-M. Dewaele. – Text : electronic // The Routledge handbook of instructed second language acquisition / ed. by S. Loewen & M. Sato. – 2017. – P. 433-450. – URL: <https://doi.org/10.4324/9781315676968> (mode of access: 20.05.2020).
17. Dewaele, J.-M. The two faces of Janus? Anxiety and enjoyment in the foreign language classroom / J.-M. Dewaele, P. D. MacIntyre. – Text : electronic // Studies in Second Language Learning and Teaching. – 2014. – № 4 (2). – P. 237-274. – URL: <https://doi.org/10.14746/ssllt.2014.4.2.5> (mode of access: 20.05.2020).
18. Drakulić, M. The 'unforgettable' experience of foreign language anxiety / M. Drakulić. – Text : electronic // Journal of Education Culture and Society. – 2015. – № 6 (1). – P. 120-128. – URL: <https://doi.org/10.15503/jecs20151.120.128> (mode of access: 20.05.2020).
19. Effiong, O. Getting them speaking: Classroom social factors and foreign language anxiety / O. Effiong. – Text : electronic // TESOL Journal. – 2016. – № 7 (1). – P. 132-161. – URL: <https://doi-org.ezproxy.lib.monash.edu.au/10.1002/tesj.194> (mode of access: 20.05.2020).
20. Gkonou, C. A diary study on the causes of English language classroom anxiety / C. Gkonou. – Text : electronic // International Journal of English Studies. – 2013. – № 13 (1). – P. 51-68. – URL: <https://search-proquest-com.ezproxy.lib.monash.edu.au/docview/1496986193?accountid=12528> (mode of access: 20.05.2020).
21. Gürsoy, E. Is younger really better? Anxiety about learning a foreign language in Turkish children / E. Gürsoy, F. Akin. – Text : electronic // Social Behavior and Personality. – 2013. – № 41 (5). – P. 827-841. – URL: <http://dx.doi.org.ezproxy.lib.monash.edu.au/10.2224/sbp.2013.41.5.827> (mode of access: 20.05.2020).
22. He, D. Major Reasons Leading to FLSA / D. He. – Text : electronic // Foreign language learning anxiety in China: Theories and applications in English language teaching. – Springer Singapore, 2018. – P. 87-14. – URL: <https://doi.org/10.1007/978-981-10-7662-6> (mode of access: 20.05.2020).
23. Horwitz, E. K. Foreign language classroom anxiety / E. K. Horwitz, M. B. Horwitz, J. Cope. – Text : electronic // The Modern Language Journal. – 1986. – № 70 (2). – P. 125-132. – URL: <https://www.jstor.org/stable/327317> (mode of access: 25.05.2020).
24. Horwitz, E. K. Reflections on Horwitz (1986), "Preliminary Evidence for the Validity and Reliability of a Foreign Language Anxiety Scale" / E. K. Horwitz. – Text : electronic // TESOL Quarterly. – 2016. – № 50 (4). – P. 932-935. – URL: <https://doi-org.ezproxy.lib.monash.edu.au/10.1002/tesq.295> (mode of access: 20.05.2020).
25. Hubenthal, W. Older Russian immigrants' experiences in learning English: motivation, methods, and barriers / W. Hubenthal. – Text : electronic // Adult Basic Education. – 2004. – № 14 (2). – P. 104-126. – URL:

<https://search-proquest-com.ezproxy.lib.monash.edu.au/docview/227580558?accountid=12528> (mode of access: 20.05.2020).

26. Khudobina, O. Bilingual learners' willingness to communicate in English and anxiety when speaking the language / O. Khudobina, O. Hopyaynen, E. Bondarenko. – Text : electronic // SHS Web of Conferences – 2019. – № 69. – P. 1-7. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42932940&> (mode of access: 30.04.2021).

27. Latif, N. A. B. A. A study on English language anxiety among adult learners in University Technology Malaysia (UTM) / N. A. B. A. A. Latif. – Text : electronic // Procedia – Social and Behavioral Sciences. – 2015. – № 208. – P. 223-232. – URL: <https://doi-org.ezproxy.lib.monash.edu.au/10.1016/j.sbspro.2015.11.198> (mode of access: 20.05.2020).

28. Luo, H. Foreign language anxiety: Past and future / H. Luo. – Text : electronic // Chinese Journal of Applied Linguistics. – 2013. – № 36 (4). – P. 442-464. – URL: <https://doi.org/10.1515/cjal-2013-0030> (mode of access: 20.05.2020).

29. Luo, H. Predictors of foreign language anxiety: A study of college-level L2 learners of Chinese / H. Luo. – Text : electronic // Chinese Journal of Applied Linguistics. – 2018. – № 41 (1). – P. 3-24. – URL: <http://dx.doi.org.ezproxy.lib.monash.edu.au/10.1515/cjal-2018-0001> (mode of access: 20.05.2020).

30. MacIntyre, P. D. An overview of language anxiety research and trends in its development / P. D. MacIntyre. – Text : electronic // New insights into language anxiety: Theory, research and educational implications / ed. by C. Gkonou, M. Daubney, J.-M. Dewaele. – Channel View Publications, 2017. – P. 11-30. – URL: <https://doi-org.ezproxy.lib.monash.edu.au/10.21832/9781783097722> (mode of access: 20.05.2020).

31. Rasskazova, T. English language teacher development in a Russian university: Context, problems and implications / T. Rasskazova, M. Guzikova, A. Green. – Text : electronic. // Ampersand. – 2017. – № 4. – P. 1-9. – URL: https://www.researchgate.net/publication/313288000_English_language_teacher_development_in_a_Russian_university_Context_problems_and_implications (mode of access: 28.04.2021).

32. Shirvan, M. E. Longitudinal examination of adult students' self-efficacy and anxiety in the course of general English and their prediction by ideal self-motivation: Latent growth curve modelling / M. E. Shirvan, G. H. Khajavy, M. Nazifi, T. Taherian // New Horizons in Adult Education and Human Resource Development. – 2018. – № 30 (4). – P. 23-41. – DOI: <https://doi.org/10.1002/nha3.20230> (mode of access: 20.05.2020).

33. Stakanova, E. Breaking down barriers to effective EFL communication: A look at sense-making techniques / E. Stakanova. – Text : electronic // International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education. – 2018. – № 6 (3). – P. 29-34. – URL: https://www.researchgate.net/publication/329819940_Breaking_down_barriers_to_effective_EFL_communication_A_look_at_sense-making_techniques (mode of access: 25.04.2021).

34. Szyszka, M. Pronunciation learning strategies and language anxiety: In search of an interplay / M. Szyszka. – Cham : Springer International Publishing, 2017. – 224 p.

35. Ter-Minasova, S. G. Traditions and innovations: English language teaching in Russia / S. G. Ter-Minasova. – Text : electronic // World Englishes. – 2005. – № 24 (4). – P. 445-454. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=13483548> (mode of access: 25.04.2021).

36. Tosun, B. Oh no! Not ready to speak! An investigation on the major factors of foreign language classroom anxiety and the relationship between anxiety and age / B. Tosun. – Text : electronic // Journal of Language and Linguistic Studies. – 2018. – 14 (1). – P. 230-241. – URL: <https://search-informit-com-au.ezproxy.lib.monash.edu.au/documentSummary;dn=865606070340740;res=IELHSS> (mode of access: 20.05.2020).

37. Trang, T. T. T. (2013). Foreign language anxiety: Understanding its status and insiders' awareness and attitudes / T. T. T. Trang, R. B. Baldauf, K. Moni. – Text : electronic // TESOL Quarterly. – 2013. – № 47 (2). – P. 216-243. – URL: <https://doi-org.ezproxy.lib.monash.edu.au/10.1002/tesq.85> (mode of access: 20.05.2020).

38. Zarudnaya, M. V. Development of foreign language proficiency assessment and control methods in heterogeneous groups of adult learners in further education as a tool to increase students' motivation / M. V. Zarudnaya, O. I. Barsova. – Text : electronic. // CBU international conference proceedings. – 2014. – № 2. – P. 228-233. – URL: https://www.researchgate.net/publication/280779269_DEVELOPMENT_OF_FOREIGN_LANGUAGE_PROFICIENCY_ASSESSMENT_AND_CONTROL_METHODS_IN_HETEROGENIOUS_GROUPS_OF_ADULT_LEARNERS_IN_FURTHER_EDUCATION_AS_A_TOOL_TO_INCREASE_STUDENTS'_MOTIVATION (mode of access: 25.04.2021).

REFERENCES

1. Andryushkina, Yu. S. (2020). Eksperimental'noe issledovanie vliyaniya lichnostnoi i inoyazykovoi trevozhnosti v usloviyakh uchebnogo bilingvizma [Experimental Study of the Influence of Personal and Foreign Language Anxiety in the Context of Educational Bilingualism]. In *Vestnik Nizhegorodskogo gosudarstvennogo lingvisticheskogo universiteta im. N. A. Dobrolyubova*. No. 49, pp. 9-23. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41455284> (mode of access: 30.04.2021).

2. Antineskul, O. L., Sheveleva, M. S. (2017). Perfektsionizm v prepodavanii i izuchenii inostrannykh yazykov [Perfectionism in Teaching and Learning Foreign Languages]. In *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A. S. Pushkina*. No. 2, pp. 65-78. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29800489> (mode of access: 30.04.2021).

3. Iksanova, M. G., Krasil'nikova, E. V., Vorob'eva, N. V. (2021). Osobennosti yazykovoi trevozhnosti i psikhologicheskikh bar'erov studentov nelingvisticheskikh napravlenii v protsesse izucheniya angliiskogo yazyka i sposoby ikh preodoleniya [Features of Linguistic Anxiety and Psychological Barriers of Non-Linguistic Students in the Process of Learning English and Ways to Overcome Them]. In *Obschestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika*. No. 1 (81), pp. 83-88. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44777522> (mode of access: 28.04.2021).

4. Kazennaya, E. V. (2020). Determinanty zatrudnenii i detskii neuspeshnyi opyt v izuchenii inostrannogo yazyka [Determinants of Difficulties and Children's Unsuccessful Experience in the Study of a Foreign Language].

In *Aktual'nye problemy psikhologicheskogo znaniya*. No. 1/2, pp. 46-51. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44525766> (mode of access: 29.04.2021).

5. Kashevich, A. A. (2012). O rezul'tatakh issledovaniya yazykovogo bar'era sredi studentov tekhnicheskogo vuza [About the Results of the Study of the Language Barrier among Students of a Technical University]. In *Vestnik KrasGAU*. No. 11 (74), pp. 256-259. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-rezultatah-issledovaniya-yazykovogo-bariera-sredi-studentov-tehnicheskogo-vuza> (mode of access: 26.04.2021).

6. Kozubovskaya, L. A., Sentebova, E. L. (2015). Obuchenie angliiskomu yazyku vzroslykh. Preodolenie psikhologicheskikh i yazykovykh bar'erov [Teaching English to Adults. Overcoming Psychological and Language Barriers]. In *Gumanitarnye, sotsial'no-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki*. No. 7, pp. 195-198. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perfekcionizm-v-prepodavanii-i-izuchenii-inostrannyh-yazykov/viewer> (mode of access: 26.04.2021).

7. Romanov, P. S. (2010). Vzaimosvyaz' lingvisticheskoi trevozhnosti s drugimi faktorami pri izuchenii angliiskogo yazyka kak inostrannogo [The Relationship of Linguistic Anxiety with Other Factors in the Study of English as a Foreign Language]. In *Sistema tsennosti sovremennogo obshchestva*. No. 10-1, pp. 212-214. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-lingvisticheskoy-trevozhnosti-s-drugimi-faktorami-pri-izuchenii-angliiskogo-yazyka-kak-inostrannogo> (mode of access: 28.04.2021).

8. Romanov, P. S. (2013). Evolyutsiya vzglyadov zarubezhnykh issledovatelei na problemu lingvisticheskoi trevozhnosti pri izuchenii inostrannykh yazykov [Evolution of Views of Foreign Researchers on the Problem of Linguistic Anxiety in the Study of Foreign Languages]. In *Kommunikatsiya v sovremennom polikul'turnom mire: etnopsikholingvisticheskii analiz*. Moscow, pp. 209-224. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22254511> (mode of access: 28.04.2021).

9. Romanov, P. S. (2015). Kauzativnye modeli lingvisticheskoi trevozhnosti v zarubezhnoi nauke [Causative Models of Linguistic Anxiety in Foreign Science]. In *Aktual'nye problemy germanistiki, romanistiki i rusistiki*. No. 2, pp. 81-89. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_27688616_78515908.pdf (mode of access: 28.04.2021).

10. Shepelenko, T. M. (2017). Psikhologicheskie aspekty izucheniya inostrannykh yazykov [Psychological Aspects of Studying Foreign Languages]. In *Vestnik Permskogo natsional'nogo issledovatel'skogo politekhnicheskogo universiteta. Problemy yazykoznaniiya i pedagogiki*. No. 1, pp. 117-125. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psikhologicheskie-aspekty-izucheniya-inostrannyh-yazykov> (mode of access: 28.04.2021).

11. Amengual-Pizarro, M. (2018). Foreign Language Classroom Anxiety among English for Specific Purposes (ESP) Students. In *International Journal of English Studies*. No. 18 (2), pp. 145-159. URL: https://www.researchgate.net/publication/330244977_Foreign_language_classroom_anxiety_among_English_for_Specific_Purposes_ESP_students (mode of access: 20.05.2020).

12. Aslan, E. S., Thompson, A. S. (2018). The Interplay between Learner Beliefs and Foreign Language Anxiety: Insights from the Turkish EFL Context. In *The Language Learning Journal*, pp. 1-14. URL: https://www.researchgate.net/publication/328865034_The_interplay_between_learner_beliefs_and_foreign_language_anxiety_insights_from_the_Turkish_EFL_context (mode of access: 20.05.2020).

13. Castañeda, S. B. (2017). Lifelong Learning and Limiting Factors in Second Language Acquisition for Adult Students in Post-Obligatory Education. In *Cogent Psychology*. No. 4 (1), pp. 1-15. URL: https://www.researchgate.net/publication/321060378_Lifelong_learning_and_limiting_factors_in_second_language_acquisition_for_adult_students_in_post-obligatory_education (mode of access: 20.05.2020).

14. Dewaele, J.-M. (2010). *Emotions in Multiple Languages*. Palgrave Macmillan. URL: <https://doi.org/10.1057/9780230289505> (mode of access: 20.05.2020).

15. Dewaele, J.-M. (2017). Are Perfectionists More Anxious Foreign Language Learners and Users? In Gkonou, C., Daubney, M., Dewaele, J.-M. (Eds.). *New insights into language anxiety: Theory, research and educational implications*. Channel View Publications, pp. 70-90. URL: <https://doi-org.ezproxy.lib.monash.edu.au/10.21832/9781783097722> (mode of access: 20.05.2020).

16. Dewaele, J.-M. (2017). Psychological Dimensions and Foreign Language Anxiety. In Loewen, S. & Sato, M. (Eds.). *The Routledge handbook of instructed second language acquisition*, pp. 433-450. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315676968> (mode of access: 20.05.2020).

17. Dewaele, J.-M. & MacIntyre, P. D. (2014). The Two Faces of Janus? Anxiety and Enjoyment in the Foreign Language Classroom. In *Studies in Second Language Learning and Teaching*. No. 4 (2), pp. 237-274. URL: <https://doi.org/10.14746/ssllt.2014.4.2.5> (mode of access: 20.05.2020).

18. Drakulić, M. (2015). The 'Unforgettable' Experience of Foreign Language Anxiety. In *Journal of Education Culture and Society*. No. 6 (1), pp. 120-128. URL: <https://doi.org/10.15503/jecs20151.120.128> (mode of access: 20.05.2020).

19. Effiong, O. (2016). Getting Them Speaking: Classroom Social Factors and Foreign Language Anxiety. In *TESOL Journal*. No. 7 (1), pp. 132-161. URL: <https://doi-org.ezproxy.lib.monash.edu.au/10.1002/tesj.194> (mode of access: 20.05.2020).

20. Gkonou, C. (2013). A Diary Study on the Causes of English Language Classroom Anxiety. In *International Journal of English Studies*. No. 13 (1), pp. 51-68. URL: <https://search-proquest-com.ezproxy.lib.monash.edu.au/docview/1496986193?accountid=12528> (mode of access: 20.05.2020).

21. Gürsoy, E. & Akin, F. (2013). Is Younger Really Better? Anxiety about Learning a Foreign Language in Turkish Children. In *Social Behavior and Personality*. No. 41 (5), pp. 827-841. URL: <http://dx.doi.org.ezproxy.lib.monash.edu.au/10.2224/sbp.2013.41.5.827> (mode of access: 20.05.2020).

22. He, D. (2018). Major Reasons Leading to FLSA. In *Foreign language learning anxiety in China: Theories and applications in English language teaching*. Springer, Singapore, pp. 87-14. URL: <https://doi.org/10.1007/978-981-10-7662-6> (mode of access: 20.05.2020).

23. Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., Cope, J. (1986). Foreign Language Classroom Anxiety. In *The Modern Language Journal*. No. 70 (2), pp. 125-132. URL: <https://www.jstor.org/stable/327317> (mode of access: 25.05.2020).
24. Horwitz, E. K. (2016). Reflections on Horwitz (1986), "Preliminary Evidence for the Validity and Reliability of a Foreign Language Anxiety Scale". In *TESOL Quarterly*. No. 50 (4), pp. 932-935. DOI: <https://doi-org.ezproxy.lib.monash.edu.au/10.1002/tesq.295> (mode of access: 20.05.2020).
25. Hubenthal, W. (2004). Older Russian Immigrants' Experiences in Learning English: Motivation, Methods, and Barriers. In *Adult Basic Education*. No. 14 (2), pp.104-126. URL: <https://search-proquest-com.ezproxy.lib.monash.edu.au/docview/227580558?accountid=12528> (mode of access: 20.05.2020).
26. Khudobina, O., Hopiaynen, O., Bondarenko, E. (2019). Bilingual Learners' Willingness to Communicate in English and Anxiety When Speaking the Language. In *SHS Web of Conferences*. No. 69, pp. 1-7. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42932940&> (mode of access: 30.04.2021).
27. Latif, N. A. B. A. (2015). A Study on English Language Anxiety among Adult Learners in University Technology Malaysia (UTM). In *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. No. 208, pp. 223-232. DOI: <https://doi-org.ezproxy.lib.monash.edu.au/10.1016/j.sbspro.2015.11.198> (mode of access: 20.05.2020).
28. Luo, H. (2013). Foreign Language Anxiety: Past and Future. In *Chinese Journal of Applied Linguistics*. No. 36 (4), pp. 442-464. URL: <https://doi.org/10.1515/cjal-2013-0030> (mode of access: 20.05.2020).
29. Luo, H. (2018). Predictors of Foreign Language Anxiety: A Study of College-Level L2 Learners of Chinese. In *Chinese Journal of Applied Linguistics*. No. 41 (1), pp. 3-24. DOI: <http://dx.doi.org.ezproxy.lib.monash.edu.au/10.1515/cjal-2018-0001> (mode of access: 20.05.2020).
30. MacIntyre, P. D. (2017). An Overview of Language Anxiety Research and Trends in its Development. In Gkonou, C., Daubney, M., Dewaele, J.-M. (Eds.). *New insights into language anxiety: Theory, research and educational implications*. Channel View Publications, pp. 11-30. URL: <https://doi-org.ezproxy.lib.monash.edu.au/10.21832/9781783097722> (mode of access: 20.05.2020).
31. Rasskazova, T., Guzikova, M., Green, A. (2017). English Language Teacher Development in a Russian University: Context, Problems and Implications. In *Ampersand*. No. 4, pp.1-9. URL: https://www.researchgate.net/publication/313288000_English_language_teacher_development_in_a_Russian_university_Context_problems_and_implications (mode of access: 28.04.2021).
32. Shirvan, M. E., Khajavy, G. H., Nazifi, M., Taherian, T. (2018). Longitudinal Examination of Adult Students' Self-Efficacy and Anxiety in the Course of General English and Their Prediction by Ideal Self-Motivation: Latent Growth Curve Modelling. In *New Horizons in Adult Education and Human Resource Development*. No. 30 (4), pp. 23-41. DOI: <https://doi.org/10.1002/nha3.20230> (mode of access: 20.05.2020).
33. Stakanova, E. (2018). Breaking Down Barriers to Effective EFL Communication: A Look at Sense-Making Techniques. In *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*. No. 6 (3), pp. 29-34. URL: https://www.researchgate.net/publication/329819940_Breaking_down_barriers_to_effective_EFL_communication_A_look_at_sense-making_techniques (mode of access: 25.04.2021).
34. Szyszka, M. (2017). *Pronunciation Learning Strategies and Language Anxiety: In Search of an Interplay*. Cham, Springer International Publishing. 224 p.
35. Ter-Minasova, S. G. (2005). Traditions and Innovations: English Language Teaching in Russia. In *World Englishes*. No. 24 (4), pp. 445-454. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=13483548> (mode of access: 25.04.2021).
36. Tosun, B. (2018). Oh No! Not Ready to Speak! An Investigation on the Major Factors of Foreign Language Classroom Anxiety and the Relationship between Anxiety and Age. In *Journal of Language and Linguistic Studies*. No. 14 (1), pp. 230-241. URL: <https://search-informit-com-au.ezproxy.lib.monash.edu.au/documentSummary;dn=865606070340740;res=IELHSS> (mode of access: 20.05.2020).
37. Trang, T. T. T., Baldauf, R. B., Moni, K. (2013). Foreign Language Anxiety: Understanding Its Status and Insiders' Awareness and Attitudes. In *TESOL Quarterly*. No. 47(2), pp. 216-243. URL: <https://doi-org.ezproxy.lib.monash.edu.au/10.1002/tesq.85> (mode of access: 20.05.2020).
38. Zarudnaya, M. V., Barsova, O. I. (2014). Development of Foreign Language Proficiency Assessment and Control Methods in Heterogeneous Groups of Adult Learners in Further Education as a Tool to Increase Students' Motivation. In *CBU international conference proceedings*. No. 2, pp. 228-233. URL: https://www.researchgate.net/publication/280779269_DEVELOPMENT_OF_FOREIGN_LANGUAGE_PROFICIENCY_ASSESSMENT_AND_CONTROL_METHODS_IN_HETEROGENIOUS_GROUPS_OF_ADULT_LEARNERS_IN_FURTHER_EDUCATION_AS_A_TOOL_TO_INCREASE_STUDENTS'_MOTIVATION (mode of access: 25.04.2021).