

## СТРЕСС КАК ФАКТОР ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ

**И. Н. Чугай**

*Белорусский государственный экономический университет,  
пр. Партизанский, 26,  
220070 г. Минск, Беларусь, [Iryna76minsk@gmail.com](mailto:Iryna76minsk@gmail.com)*

Стресс может влиять на обучение, но его воздействие зависит от множества факторов, таких как интенсивность стресса, индивидуальные особенности личности, длительность воздействия и поддержка окружающей среды. Данная статья объясняет, как стресс влияет на внимание, память и эффективность обучения.

**Ключевые слова:** стресс; обучение; студенты; внимание; поддержка; эффективность.

## STRESS AND ITS IMPACT ON LEARNING FOREIGN LANGUAGES

**I. N. Chuchai**

*Belarus State Economic University, Partizansky Av., 26  
220070 Minsk, Belarus, [Iryna76minsk@gmail.com](mailto:Iryna76minsk@gmail.com)*

Stress can influence learning, but its effects depend on various factors, including the intensity of stress, individual personality traits, duration of exposure, and the support of the surrounding environment. This article explores how stress affects attention, memory, and overall learning efficiency.

**Keywords:** stress; learning; students; attention; support; efficiency.

Обучение иностранным языкам в высших учебных заведениях Беларуси является обязательным элементом современной образовательной программы, но, ещё со времени средней школы, заучивание новых иностранных слов и текстов больших объёмов, а затем строгая их проверка, связаны со стрессом для большинства учеников.

Стресс в той или иной степени постоянно преследует нас каждый день и становится причиной многих поведенческих, эмоциональных, когнитивных и мотивационных нарушений учебной деятельности. По данным Всемирной организации здравоохранения, более 45 % всех заболеваний у людей возникают вследствие стрессовых ситуаций, что заставляет нас считать данную проблему всё ещё актуальной [1].

В данной статье мы рассмотрим каким образом стресс может повлиять на обучение иностранным языкам в неязыковом вузе. Основной зада-

чей считаем описание методов, инструментов и примеров, которые позволят избежать негативных последствий проявления стресса на занятиях и использование фактора стресса для оптимизации процесса образования.

Основоположником концепции стресса в литературе принято считать канадского ученого Ганса Селье. Стрессом (от англ. stress — давление, нажим, напряжение) он назвал неспецифическую реакцию организма на разнообразные повреждающие воздействия [1].

Стресс также описан Краткой медицинской энциклопедией как совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Стресс направлен на развитие в ответ на стрессорное воздействие защитно-приспособительных реакций организма.

Следует отличать собственно стресс как общую биологическую и физиологическую реакцию живого организма, присущую не только человеку, от психологического (эмоционального) стресса, связанного с высшей нервной деятельностью человека.

В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную и отрицательную формы стресса. Каким бы ни был стресс, «хорошим» или «плохим», эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие неспецифические черты [2, с. 343].

Результатом единичной или повторяющихся стрессовых, психотравмирующих ситуаций может возникнуть посттравматическое стрессовое расстройство, представляющее собой тяжёлое психическое состояние, требующее медикаментозного вмешательства.

Учебно-профессиональная деятельность студентов при изучении иностранных языков в вузе включает массу стрессовых нагрузок. В силу различных культурных и исторических традиций учебные занятия становятся очень значимыми или даже решающими для студентов, что и является общей предпосылкой для возникновения стресса [1].

На первом курсе обучения неязыкового вуза, когда и изучаются общие дисциплины, включая иностранный язык, существенной причиной стресса становятся кардинальные перемены в жизни, большие трудности, так как студенту необходимо адаптироваться к новой среде, новым порядкам и незнакомым людям. Факторами стресса выступают: недостаток сна, неумение рационально распределить свое рабочее время и время на отдых, большая учебная нагрузка, боязнь получить плохую оценку, неуспеваемость по трудным дисциплинам, невыполненные или выпол-

ненные неверно задания, пропуски занятий из-за болезни или по неуважительной причине, несданные в срок практические или контрольные задания, написание теста, курсовой, научного студенческого проекта, отсутствие интереса к изучению иностранного языка в целом, различные конфликтные ситуации с друзьями и преподавателями, неблагоприятные физические условия в университете либо общежитии, отсутствие материальных средств, разочарование выбранной профессией и многие другие.

Зачеты и экзамены, ликвидация задолженностей могут повлиять на настроение, самочувствие, психику и психоэмоциональное состояние студентов. Снижение аппетита, тревожные мысли, дрожь в конечностях, учащенный пульс, бессонные ночи — это всё и есть характерные физиологические проявления стресса в период зачетов и экзаменов, которые хорошо известны и неприятны всем студентам, но от которых очень трудно избавиться.

В настоящее время многими учеными получены убедительные доказательства, что учебный стресс может негативно воздействовать на нервную, иммунную, сердечно-сосудистую систему и эмоциональное состояние студентов [3, с. 4], которое они пытаются стабилизировать, прибегая к употреблению табака, алкогольных напитков и наркотиков. В самых сложных случаях долговременный или остро возникший стресс может даже спровоцировать суицид.

Чтобы предотвратить или избежать последствий «плохого» стресса у студентов, т.е. ощущений общего недомогания, раздражительности, тревоги, паники, растерянности, неуверенности, подавленности, головных болей, перепадов артериального давления, мышечного напряжения, учащенного пульса, тошноты, ухудшения памяти, рассеянности, ослабления концентрации внимания, кошмарных сновидений, ухудшения аппетита и сна, преподавателю иностранного языка следует сначала адекватно оценить сложившуюся обстановку. А лишь затем, при подтверждении догадок, приложить максимальные усилия для релаксации, поддержки и переключения вида деятельности, чтобы провести не травмирующее занятие, либо вызвать «хороший» стресс, который мотивирует к новым достижениям и победам. Задачей преподавателя иностранного языка становится выполнение функций куратора и психолога-воспитателя применительно к проведению собственных занятий.

Существует огромное количество социальных технологий, позволяющих минимизировать возникновение стрессовых ситуаций на занятии. Многие из них современные и подходят для использования при обучении иностранным языкам: 1) коллективное обучение: групповая работа в больших и малых группах и совместные проекты могут способствовать

снижению стресса, так как студенты могут чувствовать поддержку и сотрудничество со своими товарищами; 2) онлайн-платформы для совместной работы, такие как Google Документы или Microsoft Teams, обеспечивают удобные инструменты для коллективного обучения даже во время пандемии или плохих погодных условиях; 3) форумы и обсуждения: создание виртуальных форумов или чатов, где студенты могут обсуждать учебные вопросы прямо на занятии, делиться идеями и поддерживать друг друга, что может помочь снять стресс и повысить уровень комфорта на уроках; 4) онлайн-менторство и тьюторство: предоставление возможности для студентов получать помощь и поддержку во внеучебное время от опытных преподавателей или старших товарищей через онлайн-платформы может быть эффективным способом снижения стресса и повышения уровня самооверенности; 5) использование социальных медиа: создание групп в социальных сетях, посвященных изучению конкретного предмета или языка, позволяет студентам общаться, задавать вопросы и обмениваться полезной информацией в неформальной обстановке; 6) виртуальные мероприятия и мастер-классы: посещение онлайн-мероприятий, таких как вебинары или виртуальные мастер-классы, организованные носителями языка, могут помочь студентам чувствовать себя более связанными с учебным процессом других учебных заведений и глобальным сообществом, что в свою очередь способствует снижению стресса.

Эти социальные технологии не только помогают снизить стрессовую нагрузку на студентов, но также создают более поддерживающую и вовлекающую обучающую среду, способствуя их успехам и улучшению обучения.

Для повышения стрессоустойчивости необходимо рекомендовать обучающимся такие общеукрепляющие средства, как оптимизация режима дня, правильное питание и систематическое пребывание на свежем воздухе, отказ от вредных привычек. Но, к сожалению, в нашей учебной системе данные советы можно применять только вне занятий.

Конечно, следует учитывать, что интенсивность развивающейся негативной реакции на учебные задания и программу курса иностранного языка зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личностной значимости воздействующего фактора. В связи с этим возникающая в процессе обучения она и та же ситуация приводит у каждого студента к различным последствиям и проявлениям. Кроме того, для каждого человека характерен свой определенный уровень волнения и страха, который позволяет показать наилучшие результаты.

Следовательно, чтобы мобилизовать свои силы и удачно сдать зачеты и экзамены, одним студентам необходимо снизить уровень стресса,

другим нужно как следует «испугаться» [1]. Для диагностики уровня стресса и его качества в многочисленной группе студентов преподавателю зачастую требуется достаточно много времени и профессиональных усилий.

Некоторый уровень мотивирующего, позитивного стресса может активировать нервную систему и повысить уровень внимания. Это может помочь в более эффективном усвоении информации, так как стресс мобилизует ресурсы организма для быстрого реагирования. Так, мы считаем уместным использовать соревновательный стресс при разгадывании иноязычных кроссвордов, ребусов, загадок на время или малыми группами (при низкой успеваемости) вместо написания обычных диктантов и тестов (что особенно травмирует впечатлительных учеников) для проверки домашних заданий. Также считается, что групповая работа позволяет добиться положительного настроения и вывести из ступора тех учеников, которые уже страдают от долгого временного стресса, вызванного внешними неурядицами.

Одним из эффективных для применения на занятиях, считается метод, направленный на совершенствование поведенческих навыков: общения, позитивного мышления, уверенности в себе. На занятиях по иностранному языку нужно проводить подготовку к неопределенным и экстремальным ситуациям в учебной и профессиональной деятельности, знакомить со способами преодоления учебного стресса, а также формировать навыки их применения в жизни, например, перед экзаменационной сессией играть в командные деловые игры, во время сдачи экзаменов разыгрывать сцены из студенческой жизни, для восстановления психического здоровья после экзаменационной сессии путешествовать или же общаться в чатах с иностранцами.

На практических занятиях преподавателям и студентам также следует изучить и использовать дыхательные техники, рефлексии, различные приемы мышечной релаксации (физкультминутки) и визуализации позитивных ситуаций (например, описать путешествие по стране изучаемого языка по реальной карте, осуществить знакомство в иноязычном чате, разместить заказ еды в ресторане на изучаемом языке и др., которые точно не приведут к провалу).

Положительный стресс может повлиять и на формирование памяти. Иногда стрессовые ситуации могут привести к лучшему запоминанию информации, связанной с этими событиями, благодаря эмоциональной насыщенности. Например, просмотренный фильм на иностранном языке запомнится на долгие годы, если диалоги из него переводились спонтанно и всеми участниками группы сообща. Этому же способствует изобилие юмора, быстрый темп и неформальная атмосфера.

Чтобы уйти от индивидуальных трудностей студентов преподавателям иностранных языков следует переключиться в пользу кооперативных ситуаций. Тут нам следует включать в процесс такие инструменты как групповые презентации с использованием ИКТ, а также коучинг и тьюторство.

Неизменно помогут избежать нежелательного стресса и намеренно создаваемая среда принятия и проявления, поддержка студентов в высказывании своих мыслей, позиций. Инструменты, которые могут использоваться — это проведение дебатов и личные кейсы («вечер неудач»). При этом важно убрать излишнюю шаблонизацию и не загонять студента в строгие рамки, дать достаточно пространства для творчества.

К сожалению, зачастую преподавателями вуза недооценивается опасность перегрузки: при чрезмерном стрессе или длительном его воздействии, возникает риск перегрузки мозга, что может привести к ухудшению памяти, концентрации и ухудшению общей учебной эффективности. Задания повышенной сложности, с преобладанием автономной научной студенческой работы могут привести к выгоранию вместо дополнительной стимуляции молодых ученых. Существуют значительные индивидуальные различия уровня стресса, при котором человек может эффективно учиться. Некоторые студенты лучше справляются со стрессом и используют его как стимул для обучения, в то время как у других это может вызвать негативные последствия. Например, могут возникнуть сложности при самообучении, когда студент изолирован и одинок. При переоценке собственной жизни и смысла учиться в одиночку сложнее, чем в поддерживающем сообществе.

Таким образом, в данной статье мы определили факторы и основные причины стресса студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки по иностранному языку, определили повышенный уровень стресса в период экзаменационной сессии, выявили, в чем проявляется стресс и основные способы его снятия. Особое внимание уделили использованию методов, вызывающих позитивный стресс для оптимизации образовательного процесса по предмету «Иностранный язык» в неязыковом вузе.

Отметим, что преподавателю вместе со студентами важно стремиться к здоровым стратегиям управления стрессом на занятиях, таким как доступная физическая активность, совершенствование поведенческих навыков: общения, позитивного мышления, уверенности в себе, позитивных социальных взаимодействий и практики рефлексии и релаксации, чтобы обеспечить более благоприятные условия для обучения.

Следует помнить, что долгосрочный стресс может оказать негативное воздействие на психологическое благополучие как студента, так и преподавателя, что в свою очередь может затруднить учебный процесс.

Поддержка со стороны окружающих, кооперация среди коллег, адекватные стратегии управления стрессом и психологическая безопасность могут стать решающими факторами борьбы за улучшение качества обучения иностранным языкам в вузе.

### **Библиографические ссылки**

1. *Киселева Е. В.* Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина. Текст : непосредственный // Молодой ученый. 2017. № 6 (140). С. 417–419. URL: <https://moluch.ru/archive/140/39480/> (дата обращения: 29.01.2024).

2. Краткая медицинская энциклопедия. В 2-х томах / Под ред. В. И. Покровского, изд. 3-е, испр. и доп. // М. : НПО «Мед. энцикл.», 1994. Т. II. Миазы Ящур. 544 с.

3. *Суворова В. В.* Психофизиология стресса / В. В. Суворова. М. : Педагогика, 1975. 208 с.