(cc) BY

Соколова Галина Александровна

канд. филол. наук, доцент

Зимарин Дмитрий Александрович

канд. филол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет»

г. Москва

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФОНЕТИКЕ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Аннотация*: в статье рассматривается понятие «стресс», перечисляются факторы, приводящие к возникновению стресса среди обучающихся, в том числе студентов-бакалавров, анализируются возможности уменьшения стрессового фактора во время проведения занятий по фонетике иностранного языка.*

Ключевые слова*: стресс, занятие, иностранный язык, студент, бакалавриат.*

На сегодняшний день регистрируется увеличение уровня стресса во многих областях человеческой жизни, в том числе и в образовательной среде. Больше половины студентов испытывают влияние стресса во время учебы.

Как отмечают специалисты, с введением двухуровневой системы обучения произошли многочисленные изменения в структуре, ходе и результатах образовательного процесса. В связи с этим возникли следующие вопросы. Обучающиеся по программе бакалавриата тратят на учебу столько же времени, как и обучающиеся по прежним образовательным программам? Студенты бакалавриата воспринимает учебу иначе по сравнению со студентами специалитета? Современные бакалавры испытывают большую нагрузку, чем студенты, обучающиеся в университетах несколько лет назад?

Разница во времени, которое тратят студенты-бакалавры, учитывая возраст, пол, выбранный ими тип высшего образования и изучаемые дисциплины,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

на выполнение самостоятельной работы и на подготовку к учебе, составляет более одного часа по сравнению со временем, которое отводят на учебу студенты-магистры. Также студенты уровня бакалавриата испытывают большую нагрузку в течение семестра [2, с. 42].

Согласно различным теориям стресса, существует тесная взаимосвязь между требованиями и возможностями принятия решений. Уменьшение контроля за выполнением определенных требований создает предпосылку для возникновения стресса. Увеличение продолжительной нагрузки и заданий по программе бакалавриата ведет к снижению стрессоустойчивости студентов. К этому добавляется нехватка времени, подготовка к многочисленным экзаменам, высокие требования к успеваемости, а также период адаптации к учебе в высшем заведении, принятие ответственности, требования к самоорганизации и самодисциплине [2, с. 50].

Стресс можно описать как жизненную ситуацию, связанную с нагрузкой. Стресс может стать проблемой, если отсутствуют понимание, осмысленность, управляемость данной ситуацией. Начало учебы в университете может обусловить появление стресса у обучающихся в связи с адаптационным процессом. К стрессовым факторам также можно отнести дезориентацию, сомнение в выборе направления обучения [2, с. 58].

По мнению исследователей, стресс (от англ. stress – давление, нажим, напор; напряжение) представляет собой неспецифическую (общую) реакцию организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающую его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма. Стресс является неспецифическим ответом организма на любое предъявление ему требований. Следует заметить, что существуют положительная и отрицательная формы стресса [1, с. 7].

Рассматривая учебу в языковых вузах, стоит сказать, что обучение иностранному языку начинается с вводно-фонетического курса, который включает в себя не только основополагающие теоретические положения и рекомендации

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

для работы над артикуляционным аппаратом, но содержит большое количество практических упражнений как для работы над правильным произношением, так и для формирования уравновешенной стрессоусточивой личности. Обучение произношению и артикуляционным техникам играет ведущую роль на занятиях по фонетике иностранного языка [3, с. 4].

На сегодняшний день существует большое количество так называемых фонетических игр, целью которых служат выработка произносительных привычек у обучающихся и постановка звуков иностранного языка. Игровая форма упражнений привлекает студентов, вовлекает их в учебный процесс, повышает мотивацию. Игровой момент сокращает стрессовый фактор. Обучающиеся чувствуют себя комфортно во время занятий.

Занятия по фонетике иностранного языка обладают своей спецификой. Именно во время проведения таких занятий происходит развитие фонетического слуха обучающихся иностранным языкам. Студенты воспринимают аутентичную иностранную речь, используя как аудиоканал, так и видеоканал для передачи информации. Обучение фонетике предполагает использование в учебном процессе большого количества стихотворений, песен. Фонетика тесно связана с музыкой. Особенно это проявляется во время обучения просодическим средствам.

Музыка обладает великолепными целительными свойствами и прекрасно снижает уровень стресса. Обработка музыкальных сигналов происходит у человека на субсимволическом уровне, который предполагает наличие нервных импульсов в многочисленных взаимосвязях. Многочисленные операционные процессы обработки информации происходят бессознательно и не зависят от воли человека.

Согласно многочисленным исследованиям, люди, которые занимаются музыкой или слушают музыку, могут лучше выполнять другие виды деятельности. Обучение в сопровождении с музыкальными композициями будет благотворно влиять на учебный процесс [2, с. 14–15].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Специфика занятий по фонетике немецкого языка проявляется также в использовании методов и техник для сокращения стресса. К ним можно отнести дыхательную гимнастику. Дыхательные упражнения можно рассматривать как антистрессовые упражнения, которые развивают умение расслабляться и забывать на короткое время про стресс, формируют самоконтроль, способствуют концентрации внимания.

По мнению отечественных исследований, дыхание – один из эффективных способов психической и физиологической саморегуляции. Еще в древности обнаружили взаимосвязь между дыхательными процессами и эмоциями, физическим и умственным состоянием человека. Было замечено, что психическое состояние человека отражается на характере дыхания. С другой стороны, изменяя характер дыхания, человек может изменять свое настроение. Одним из наиболее простых способов использования антистрессового потенциала дыхания является концентрация внимания на дыхании. Существует два основных способа дыхания: грудное и брюшное. Брючное дыхание считается более физиологичным, оказывает выраженный оздоравливающий эффект на пищеварение, вентиляцию легких [1, с. 64–65].

Рассматривая интегрирование дыхательных упражнений в процесс обучения фонетике иностранного языка, стоит подчеркнуть, что приоритетным для занятий по фонетике немецкого языка служит использование дыхательных упражнений, направленных на формирование брюшного дыхания. Дыхательная гимнастика оказывает влияние на формирование и развитие правильных дыхательных техник, которые отражаются на умении корректно расставлять ударения как в словах, так и во фразах иностранного языка, способствуют соответствующему вокально-изобразительному оформлению текста в зависимости от жанра и фоностиля.

По мнению ряда исследователей, учебу можно рассматривать как время в жизни каждого человека, которое можно использовать для всестороннего развития и раскрытия личности. Это период, когда человек вырабатывает самосто-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ятельное научное мышление, накапливает практический опыт в профессиональной сфере и пр. [2, с. 56].

Стрессовые ситуации также могут иметь обратный эффект, когда стресс приносит позитивный результат в учебе, подстегивая студентов к достижению высоких показателей [2, с. 40].

Список литературы

1. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика / М.Л. Мельникова. – Екатеринбург, Урал. гос. пед. ун-т, 2018. – 112 с.

2. Duriska M., Ebner-Priemer U., Stolle M. Rückenwind. Was Studies gegen Stress tun können. – Ettlingen: Kraft Druck GmbH, 2011. – 116 S.

3. Haber O., Hannappel-Schröder K., Peters B. Schule deine Aussprache. – Hamburg: passage gGmbH, 2018. – 89 S.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)