

УДК 811.1'24:159.946.3

## ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФАКТОРОВ СТРЕССА НА РЕЧЕВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

Д. В. Жабин

*Воронежский государственный университет*

Поступила в редакцию 10 декабря 2014 г.

**Аннотация:** современная лингвистика рассматривает звучащую речь как обмен эмоциональными состояниями между двумя или более личностями. Учебная деятельность студентов обусловлена эмоциональным и психофизиологическим воздействием на организм студентов. Особый интерес представляет анализ факторов, которые влияют на речевое поведение в условиях эмоциональной напряженности (стрессе).

**Ключевые слова:** эмоциональность речи, эмоциональная напряженность, стресс, студенческая среда, процесс обучения.

**Abstract:** in modern linguistics speech (as the vocalized form of human communication) is sometimes viewed as an exchange of emotional states between two or more individuals. In academic setting, students' learning activities are performed under the influence of various emotional and psychophysiological states. This research aims to analyze diverse factors affecting learners' speech behavior under emotional stress.

**Key words:** emotional speech, emotional tension, stress, academic (psychological) environment, learning process.

Одним из наиболее важных факторов, характеризующих речь, является состояние человека в процессе коммуникации. С психолингвистической точки зрения выражение эмоций реализуется у человека в первую очередь посредством языкового поведения. Поэтому последние годы спонтанная звучащая речь рассматривается лингвистами как обмен эмоциональными состояниями между двумя или более личностями. Нам представляется интересным рассмотреть и проанализировать факторы влияния и формы проявления *эмоциональности речи*.

Для оценки параметров речи, по нашему мнению, необходимо понятие, которое выходит за рамки конкретных эмоций, тем не менее способное характеризовать состояние говорящего человека. При узком понимании эмоций они рассматриваются как реакция на более специфические условия, такие как фрустрация потребности, невозможность адекватного поведения, конфликтность ситуации, непредвиденное развитие событий и т.д. Перечисленные критерии позволяют нам убедиться в том, что эмоциональное напряжение имеет большое значение в регуляции поведения человека, особенно когда требуется мгновенная мобилизация сил и возможностей организма.

Речь идет о степени эмоционального напряжения в результате реакции на экстремальную ситуацию, т.е. ситуацию стресса. Все определения термина «стресс» содержат в своей основе компонент «напряжение». Это напряжение имеет физическую и психическую природу и обуславливает также эмоциональную напряженность, которая проявляется в речи говорящего. Внешние признаки стресса проявляются общим возбуждением, а обычный набор эмоций уступает место беспокойству и тревоге. У одних людей реакция на стрессор активная и эффективность их деятельности, обусловленная мобилизационными процессами в организме, может нарастать до определенного уровня, у других – реакция изначально пассивная и эффективность деятельности сразу снижается в результате расходования так называемой адаптационной энергии организма. В любом случае обычное состояние человека в стрессовой ситуации характеризуется дезорганизацией поведения и речи: беспорядочная активность или не свойственная ранее пассивность и как результат – бездеятельность. При этом следует заметить, что поведение и многообразие реакций человека при стрессе во многом зависят от типа нервной системы, силы или слабости основных нервных процессов, характерологических особенностей лич-

ности, а также наличия или отсутствия психоневрологической патологии.

Данные наших предыдущих исследований убедительно свидетельствуют в пользу того, что напряженность речевых параметров проявляется комплексно на уровне интенсивности ритма и темпа [1; 2]. Проведенные эксперименты по исследованию спонтанной речи в ситуации стресса определялись психолингвистическим характером изучаемого явления. Описание изменения формальных признаков звучащей речи делает возможным получение объективных результатов, имеющих лингвистический смысл, на основе *метода аудитивного анализа*, психоанализа, а также статистических подсчетов и использования компьютерных программ. В результате исследований нам удалось разработать механизм, при помощи которого стало возможным описание системы, заключающей в себе объем высказывания говорящего. При этом учитывались степень эмоциональной напряженности, от которой зависит реализация формальных признаков звучащей речи: темп речи, паузы, ритмическая структура фразы, протяженность ритмической группы в слогах и место ударного в ней, речевые сбои (ошибки и оговорки).

В качестве стрессовых ситуаций рассматривались судебное следствие по уголовным делам, в рамках которого была проанализирована спонтанная речь 30 испытуемых (подсудимых и потерпевших), и ситуация экзамена, в рамках которой была проанализирована речь 10 испытуемых (студентов). Испытуемые классифицировались не только по степени эмоциональной напряженности их речи, но и по группам в зависимости от их психического статуса. Это имеет большое прикладное значение. На основе лингвистического анализа с определенной долей достоверности можно дать оценку эмоциональному состоянию говорящего (отклонение от нормы, тревожность, напряженность, эмоции и их тип и т.п.), психофизиологическому состоянию (ненормативность, наличие патологии), наконец, установить пограничные критерии для определения стрессового расстройства для того или иного типа психической акцентуации личности. У психически нормальных людей отдельные черты характера и их сочетания, представляющие крайние варианты нормы, удовлетворительно адаптированы в благоприятных условиях (состояние компенсации) и дезадаптированы с яркой выраженностью свойственных им психических проявлений, в том числе и невротических, при ситуации стресса (декомпенсация) [2].

Индикатором напряженности речи при восприятии служат прежде всего формальные средства

звучащей речи, находящиеся в отношении комплементарности с семантическим наполнением фразы и сигнализирующие о степени напряженности речи. Важно заметить, что состояние эмоциональной напряженности передается комплексом формальных признаков звучащей речи на уровне темпа, ритмических параметров, пауз, речевых сбоев (ошибки, оговорки).

Данные проведенных экспериментов позволили сделать ряд значимых выводов, с точки зрения психолингвистики. Прежде всего, у всех испытуемых наблюдалось увеличение количества реплик с возрастанием степени напряженности в речи. У экстравертированных личностей ударный слог имеет тенденцию к размещению от конечной к центральной позиции в ритмической группе, а у интровертированных – к размещению от центральной к конечной позиции в ритмической группе. Константной является позиция ударного слога с возрастанием напряженности речи у личностей с эмоционально неустойчивыми психическими характеристиками – предпоследняя позиция в ритмической группе. Протяженность ритмической группы в слогах, определенная на основе максимально частотных ритмических групп, с возрастанием степени эмоциональной напряженности в преобладающем большинстве случаев уменьшается. С возрастанием степени напряженности наблюдается увеличение темпа речи в основном у экстравертов. Обратное явление нами наблюдалось при анализе темпа речи у интровертов. Для всех испытуемых характерно увеличение количества повторов, фальш-стартов и пауз хезитаций в речи, характеризующейся средней степенью эмоциональной напряженности [подробнее см. там же].

Актуальность переживания психологического стресса в студенческой среде обусловлена прежде всего проблемами профессионального, социально-ролевого определения, неудовлетворенности учебной и профессиональной деятельностью, проблемами значительных учебных перегрузок. Наиболее стрессообразующим фактором в учебной деятельности является экзамен. Экзамениционный стресс проявляется не только в виде субъективных переживаний – страха, тревоги и других отрицательных эмоций, но и вызывает объективные изменения в организме студентов (изменения частоты сердечных сокращений, уровня артериального давления, величины минутного объема крови в ситуации стресса и т.д.). Исследователи замечают общее увеличение перед экзаменом показателя реактивной тревожности, что свидетельствует о значительном стрессе, который переживают студенты во время сессии. Хотя этот

всплеск тревожности носит кратковременный характер (он длится несколько часов), абсолютные значения реактивной тревожности даже превышают аналогичные цифры, полученные у больных с реактивной депрессией [3].

Анализ ранее проведенных исследований показал, что экзаменационный стресс оказывает значительное влияние на организм студентов, вызывая как повышение уровня субъективной тревоги, так и объективные изменения в нервной и сердечно-сосудистой системах. Повышение реактивной тревожности перед экзаменом сопровождается активацией симпатической системы и падением активности парасимпатической системы у большинства студентов. У студентов со слабым типом нервной системы в норме имеется тенденция к более высоким показателям частоты сердечных сокращений, а у студентов с низким уровнем уравновешенности нервных процессов отмечаются более высокие показатели артериального давления. У студентов с высоким уровнем позитивной самооценки в покое отмечается сдвиг вегетативного гомеостаза в сторону преобладания симпатической системы, в то время как на экзамене высокая позитивная самооценка способствует снижению уровня симпатической активации. Негативная самооценка студентов (излишняя самокритичность и склонность к поиску у себя недостатков) способствует возрастанию активности симпатической системы на экзамене и снижению деятельности парасимпатической системы [4].

С целью проследить влияние факторов стресса на учебную и научную деятельность русскоязычных студентов, говорящих на немецком языке, мы разработали анкету для студентов 4–5 курсов немецкого отделения РГФ ВГУ. Анкета содержит 12 вопросов, направленных на изучение особенностей речи студентов – носителей русского языка, говорящих на иностранном (немецком) языке. Всего было опрошено 20 человек. В итоге анкетирования мы получили следующие результаты.

Говорить по-немецки учащимся проще всего со студентами своей группы – 32,3 %; с преподавателями – 29 %; с немецкими друзьями – 25,8 %; с немецкими коллегами – лишь 12,9 %.

Наиболее уверенными чувствуют себя студенты на занятиях по практике языка – 36,5 %; в общении с носителями языка или друзьями – 24,2 %; на экзамене – 12 %; на занятиях по теоретическим предметам – только 3 % опрошенных.

Лучше всего в учебном процессе студенты понимают немецкую речь, когда говорят русскоязычные преподаватели на лекциях или практических занятиях – 46,7 %; когда говорят носители языка на практических занятиях – 22 %; когда говорят

носители языка в других ситуациях (по телевизору, на лекциях, на улице) – 17,9 %.

Больше всего времени тратят при подготовке к семинарским занятиям на немецком языке 71,4 % студентов; к занятиям по практике на немецком языке много и долго готовятся 19 % опрошенных.

Больше всего студентов волнует на занятиях боязнь сделать ошибку – 37,5 %. Реакция аудитории волнует 29 % опрошенных; оценка их ответа – 21 %; и лишь реакция преподавателя – 12,5 %.

Совершенно комфортно на занятиях чувствуют себя 42 % студентов, однако 26,6 % учащихся напряжены и делают больше ошибок, чем в свободном бытовом общении; еще 26 % труднее сосредоточиться на предмете обсуждения; 5,4 % быстро устают говорить.

Больше всего волнуются перед экзаменом по теории на немецком языке 68 % студентов; 18,4 % студентов волнуются перед экзаменом по практике языка.

Во время семинарского занятия или конференции на немецком языке волнуются 73,8 % студентов; говорить быстрее и спешить закончить выступление стараются 21 % опрошенных; и только лишь 5,2 % чувствуют себя комфортно.

Вышеуказанные цифры однозначно свидетельствуют о наличии эмоциональной напряженности у студентов и доказывают влияние факторов стресса на их внимание и степень восприятия информации. Однако стоит заметить, что, несмотря на условия эмоционального стресса, больше всего студентам нравится на занятиях говорить – 50 %; читать – 23,3 %; слушать – 20 %; писать – 6,7 %. Это говорит о том, что удачнее всего нам удается мотивировать говорение студентов в учебном процессе. Данные анкеты доказывают, что наиболее уверенно говорят студенты на занятиях по практике языка, так же как и в общении с друзьями или носителями языка (60,7 % опрошенных); лучше понимают немецкую речь на практических занятиях 68,7 % студентов; 42 % студентов чувствуют себя совершенно комфортно на занятиях по немецкому языку. Но в то же время наибольшую сложность в эмоциональном плане для студентов представляют: 1) говорение на занятиях по теоретическим предметам (97 % опрошенных); 2) процесс подготовки к семинарским занятиям на немецком языке (71,4 %); 3) экзамен по теории на немецком языке (68 %); 4) выступление на конференции или семинаре (73,8 %). Видимо, рост эмоционального напряжения в этих случаях обусловлен активизацией мыслительных процессов, а также степенью и быстротой ответных реакций на внешние раздражители (условия, обстоятельства, характер ситуации).

Полученные результаты исследования в целом ставят перед преподавателями ряд проблем методического и психологического характера, решение которых должно понизить уровень эмоционального стресса студентов. С целью повышения качества обучения необходимо учитывать и активно использовать принципы индивидуализации подхода к обучению, речевой направленности в рамках всех аспектов речевой деятельности, а также актуальности и доступности предмета обучения, методики обучения в сотрудничестве, психологической мобильности преподавателя и т.д.

Перспективой дальнейшего исследования является анализ формальных признаков речи студентов (на уровне темпа и ритма и речевых сбоев) в условиях учебного процесса.

*Воронежский государственный университет*

*Жабин Д. В., кандидат филологических наук,  
доцент кафедры немецкой филологии  
E-mail: dmitry.zhabin@mail.ru  
Тел.: 8 (473) 259-26-95*

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Жабин Д. В.* Признаки речи в ситуации стресса : монография / Д. В. Жабин. – Воронеж : Издат.-полиграф. центр Воронеж. гос. ун-та, 2008. – 158 с.
2. *Жабин Д. В.* Речевая характеристика состояния стресса : монография / Д. В. Жабин ; Воронежский государственный университет. – Воронеж : Научная книга, 2013. – 155 с.
3. *Стрелец В. Б.* Ритмы ЭЭГ и психические показатели эмоций при реактивной депрессии / В. Б. Стрелец, Н. Н. Данилова, И. В. Корнилова // Журн. высш. нервн. деят. – 1997. – Т. 47, № 1. – С. 11–21.
4. *Щербатых Ю. В.* Влияние параметров высшей нервной деятельности студентов на характер протекания экзаменационного стресса / Ю. В. Щербатых // Журн. ВНД им. Павлова. – 2000. – № 6. – С. 959–965.

*Voronezh State University*

*Zhabin D. V., Candidate of Philological Sciences,  
Associate Professor of the German Philology Department  
E-mail: dmitry.zhabin@mail.ru  
Tel.: 8 (473) 259-26-95*