

159.93/.95:378
С 53

Т.А. Снегурова

**Фактор стресса
в преподавании
иностранных языков**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
«ХАРЬКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Т. А. Снегурова

**ФАКТОР СТРЕССА
В ПРЕПОДАВАНИИ
ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ**

Монография

Харьков
Издательство «ЛИДЕР»
2019

УДК 378.091.5:81'243]: 159.944.4

С 53

Рецензенты:

Т. В. Креч, канд. филол. наук, проф., зав. кафедрой украинского и русского языка ХНУСА;

В. Ф. Шевченко, канд. психол. наук, доц. каф. украинского, русского языка и прикладной лингвистики НТУ «ХПИ»

*Печатается по решению учёного совета НТУ «ХПИ»,
протокол №2 от 25 января 2019 г.*

Снегурова Т. А.

С 53 Фактор стресса в преподавании иностранных языков : монография / Т. А. Снегурова. – Харьков : НТУ «ХПИ» ; Издательство «Лидер», 2019. – 124 с.
ISBN 978-617-7476-24-4

Монография посвящена проблеме стресса у учащихся в процессе изучения иностранных языков. Рассматриваются причины, физические и психологические симптомы стресса, а также возможные пути их преодоления.

Монография адресована преподавателям, аспирантам, студентам педагогических вузов, а также всем, кто интересуется данной проблемой.

Монографія присвячена проблемі стресу в учнів в процесі вивчення іноземних мов. Розглядаються причини, фізичні та психологічні симптоми стресу, а також можливі шляхи їх подолання.

Монографія адресована викладачам, аспірантам, студентам педагогічних виш та всім зацікавленим даною проблемою.

Табл. 1. Библиогр. 105 назв.

УДК 378.091.5:81'243]:159.944.4

© Т. А. Снегурова, 2019

ISBN 978-617-7476-24-4

© Издательство «Лидер», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	6
Глава 1. Определение понятия "стресс".....	11
1.1. Концепция стресса Ганса Селье.....	11
1.2. "Хороший" и "плохой" стресс.....	14
1.3. Основные теории и модели стресса.....	16
1.4. Причины стресса и понятие стресс- буфера.....	22
Глава 2. Стресс в учебном процессе.....	26
2.1. Физические и психологические сим- птомы стресса.....	26
2.2. Причины стрессогенности экзамена.....	30
2.3. Признаки нарушения речевой актив- ности в результате стресса.....	32
Глава 3. Стрессоустойчивость личности.....	34
3.1. Понятие стрессоустойчивости.....	34
3.2. Индивидуальный стрессовый профиль.....	36
3.3. Генетическая предрасположенность к стрессу.....	38
Глава 4. Характеристика экзаменационных стрессоров.....	41

4.1. Рейтинг стресс-факторов.....	41
4.2. Переутомление как один из факторов экзаменационного стресса.....	45
Глава 5. Показатели эмоциональной напря- женности и критерии оценки.....	47
5.1. Различные подходы к критериям оценки устной речи.....	47
5.2. Критерии несформированности рече- вых навыков и показатели эмоционального напряжения у учащихся.....	53
Глава 6. Возможные пути преодоления экза- менационного стресса.....	57
6.1. Советы специалистов по стрессу.....	57
6.2. Саморегуляция как способ борьбы со стрессом.....	63
6.3. Рекомендации Ганса Селье.....	65
6.4. Программа "Антистресс".....	67
Глава 7. Преподаватель иностранного языка.....	70
7.1. Личностные и профессиональные ка- чества педагога.....	70
7.2. Демократичный и авторитарный стили преподавания.....	74

Глава 8. Способы взаимодействия преподавателя и студентов.....	81
8.1. Вербальные и невербальные каналы коммуникации.....	81
8.2. Невербальные средства общения на уроке иностранного языка.....	83
Глава 9. Формы контроля устной иноязычной речи с позиции снижения его стрессогенности.....	95
9.1. Естественные ситуации общения как средство щадящего контроля.....	95
9.2. Формы щадящего контроля устной речи	98
Заключение.....	103
Список литературы.....	108
Интернет-ресурсы.....	122