

Научная статья

УДК 372.881.111.1

<https://doi.org/10.24888/2073-8439-2025-71-3-80-92>

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ И ЗАДАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНИЖЕНИЕ СТРЕССА, ПОВЫШЕНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ И УПРАВЛЕНИЕ ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ НА НЕЯЗЫКОВЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ**

---

**М.В. Киселева<sup>1</sup>, А.Н. Сейдеханова<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Российский Государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия, ritakis@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3308-1068>

<sup>2</sup> Казахский национальный университет им. Аль-Фараби, Алматы, Казахстан, seidekhanovaala@mail.ru

**Резюме.** В статье рассматриваются психологические состояния, которые переживают студенты в процессе обучения, оценивается академическая прокрастинация, стресс и уровень саморегуляции, которые влияют на деятельность обучаемых в образовательной среде. С целью выявления уровня саморегуляции, стрессоустойчивости и прокрастинации в 2024–25 учебном году было приведено тестирование студентов I курса. Результаты оценки психологических состояний, полученные в ходе исследования (анализ уровня саморегуляции, стрессоустойчивости и прокрастинации студентов), способствовали формированию у преподавателей более глубокого понимания психоэмоционального климата студентов и причин их академической неуспеваемости и негативного отношения к учебному процессу. Эти данные создали основы для разработки методических рекомендаций и приемов, направленных на адаптацию содержания обучения по дисциплине с целью преодоления вышеуказанных трудностей. В статье приводятся примеры заданий и режимов работы на занятиях по иностранному языку. Одной из ключевых задач преподавателя иностранного языка является не только передача знаний и формирование умений, но и создание условий для психологического благополучия студентов, особенно на начальном этапе обучения. На занятиях по иностранному языку трудности, вызывающие стресс, можно разделить в том числе по аспектам (лексика, фонетика, грамматика) и также по аспектам целенаправленно работать, преодолевая стресс обучаемых. Применяя приемы, направленные на устранение «непонятных» фрагментов в учебном материале, можно значительно снизить уровень тревожности студентов и повысить их уверенность в собственных силах. Уменьшение страха перед непониманием будет способствовать более эффективному усвоению языка.

**Ключевые слова:** саморегуляция, стрессоустойчивость студентов, академическая прокрастинация, содержание обучения

### **Для цитирования**

Киселева М.В., Сейдеханова А.Н. Психологические состояния студентов и задания, направленные на снижение стресса, повышение саморегуляции и управление прокрастинацией на занятиях по иностранному языку на неязыковых направлениях // Психология образования в поли-

Research article

## **PSYCHOLOGICAL STATES OF STUDENTS AND TASKS AIMED AT REDUCE STRESS, INCREASE SELF-REGULATION AND PROCRASTINATION MANAGEMENT IN FOREIGN LANGUAGE CLASSES IN NON-LINGUISTIC AREAS**

**Margarita V. Kiseleva<sup>1</sup>, Ayala N. Seidekhanova<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint-Petersburg, Russia, ritakis@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3308-1068>

<sup>2</sup> Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Republic of Kazakhstan, seidekhanovaa-la@mail.ru

**Abstract.** *The article examines the psychological states that students experience during the learning process, assesses academic procrastination, stress and the level of self-regulation that affect the activities of students in the educational environment. In order to identify the level of self-regulation, stress resistance and procrastination in the 2024-25 academic year, testing of 1st year students was conducted. The results of the assessment of psychological states obtained in the course of the study (analysis of the level of self-regulation, stress resistance and procrastination of students) contributed to the formation of a deeper understanding of the psycho-emotional climate of students and the reasons for their academic failure and negative attitude towards the educational process among teachers. These data formed the basis for the development of methodological recommendations and techniques aimed at adapting the content of training in the discipline in order to overcome the above difficulties. The article provides examples of tasks and work modes for foreign language classes. One of the key tasks of a foreign language teacher is not only to transfer knowledge and develop skills, but also to create conditions for the psychological well-being of students, especially at the initial stage of training. In foreign language classes, difficulties that cause stress can be divided, including aspects (vocabulary, phonetics, grammar) and also by aspects to work purposefully, overcoming the stress of students. Using techniques aimed at eliminating "incomprehensible" fragments in the educational material, you can significantly reduce the level of anxiety of students and increase their self-confidence. Reducing the fear of misunderstanding will contribute to more effective acquisition of the language.*

**Keywords:** *Self-regulation, students' stress resistance, academic procrastination, course content*

### **For citation**

---

Kiseleva, M.V., & Seidekhanova, A.N. (2025). Psychological states of students and tasks aimed at reduce stress, increase self-regulation and procrastination management in foreign language classes in non-linguistic areas. *Psikhologiya obrazovaniya v polikul'turnom prostranstve*, (3), 80–92. (In Russ.) <https://doi.org/10.24888/2073-8439-2025-71-3-80-92>

Современная образовательная среда предъявляет к студентам не только высокие учебные требования, установленные государственными стандартами, но диктует необходимость наличия у них определенных личностных качеств. К ним относятся самостоя-

---

тельность, ответственность, организованность, адаптивность, а также умения в сфере саморегуляции и управления стрессом.

Эта потребность обусловлена ростом учебной нагрузки, необходимостью обработки и анализа большого объема информации, а также высокой конкурентностью среди студентов. Обязательство учиться, наряду с другими аспектами жизни, может привести к повышению уровня стресса и увеличению академической прокрастинации. Прокрастинация часто служит не только способом избежания стресса, но и отражает более глубокие личные проблемы, такие как перфекционизм или затруднения с выполнением заданий. Это поведение может негативно сказаться на успеваемости, способствуя формированию деструктивных паттернов, чувства вины, тревоги и снижению самооценки. Студент оказывается в замкнутом круге: прокрастинируя из-за стресса, он усугубляет свои переживания и вновь откладывает «на потом» выполнение обязательств. Эффективная саморегуляция представляет собой способ разорвать этот цикл, позволяя учиться без чувства вины и усталости.

Несмотря на то, что в определенные моменты семестра учебный процесс может казаться рутинным и сосредоточенным лишь на восприятии и переработке объемов информации, в нем существуют и запланированные стрессовые ситуации, такие как контрольные работы, семинары, зачеты и экзамены. Подготовка к семестровым аттестационным мероприятиям часто происходит под давлением времени и ощущения субъективно высокой важности успешного выполнения заданий и значимости неудач.

В психологии саморегуляция изучается с середины XX в. в рамках информационного подхода, рассматривающего человека как субъекта, активно взаимодействующего с объектами своей деятельности. В культурно-исторических теориях Л.С. Выготский (1983) поднимал вопрос о том, что регулирование поведения связано с опосредованием и осознанием, благодаря чему действия индивида становятся произвольными. И.М. Сеченов (1952) связывал психическую регуляцию с механизмами, влияющими на рефлексы, тогда как И.П. Павлов (1973) определял человека как саморегулирующуюся систему, где нервная система выступает целостным организмом «потенциал саморегуляции внутри организма, также связывающий саморегуляцию с рефлекторной дугой». С.Л. Рубинштейн рассматривал регулирование в контексте воли, утверждая, что человек становится «самоопределяющимся субъектом», принимающим свободные решения о своих действиях и несущим за них ответственность. Он выделял два типа регулирования: побудительное и исполнительное. А.Н. Леонтьев исследовал смысловые образования в теории деятельности, акцентируя внимание на регулятивной функции, включающей постановку целей и осознание своих действий. Б.В. Зейгарник определила саморегуляцию как сознательный процесс управления своей деятельностью и поведением (Болотова, Пурецкий, 2015).

Современные исследования саморегуляции, зачастую основанные на теории саморегуляции, проводятся по всему миру, наряду с изучением основных психологических состояний участников образовательной среды, являются актуальным подспорьем, помощью, необходимой базой, опорой для педагогических и методических исследований. Более 50 лет ведется плодотворная работа лаборатории психологии саморегуляции Института психологии Российской академии высшего образования, которая стала ядром данного научного направления; основанная Д.А. Ошаниным и О.А. Конопкиным, к настоящему времени лаборатория насчитывает пять поколений исследователей. Коллектив ученых во главе с В.И. Моросановой ведет плодотворную работу над созданием тестовых опросов, направленных на выявление и оценку саморегуляции (Моросанова, 2022).

---

Осознанная саморегуляция является важным критерием формирования субъектности, часто воспринимается как самоэффективность. Исследования показывают, что существует прямая связь между регуляцией поведения и психическими процессами, при этом управление своим поведением осуществляется через целеполагание, что способствует мобилизации внутренних ресурсов для достижения целей.

Значение саморегуляции заключается в развитии навыков, которые помогают управлять своими эмоциями, поведением и деятельностью, что в свою очередь повышает эффективность, стрессоустойчивость и снижает уровень прокрастинации. Неспособность к самоконтролю может вызвать эмоциональное выгорание, проблемы со здоровьем, низкую успеваемость и повышенную тревожность. По этим причинам многие научные исследования в области педагогики направлены на изучение способов формирования у студентов навыков саморегуляции. Хотя основное внимание на занятиях уделяется усвоению знаний, развитие саморегуляции зачастую остается на втором плане. Давление образовательной среды, академическая нагрузка и беспокойство, связанные с аттестацией и невыполнением обязательств, приводят к усилению стресса и снижают устойчивость к нему, что значительно влияет на обучаемых. Таким образом, результаты оценки психологических состояний, полученные в ходе данного исследования (анализ уровня саморегуляции, стрессоустойчивости и прокрастинации студентов), способствовали формированию у преподавателей более глубокого понимания психоэмоционального климата студентов и причин их академической неуспеваемости и негативного отношения к учебному процессу. Эти данные создали основы для разработки методических рекомендаций и приемов, направленных на адаптацию содержания обучения по дисциплине с целью преодоления вышеуказанных трудностей. В данной статье приводятся приемы и методические рекомендации к занятиям по иностранному языку. Ведь общеобразовательная дисциплина «Иностранный язык» является обязательной для всех направлений подготовки и стресс, связанный с изучением именно этой дисциплины, особенно выражен среди студентов.

### **Выявление и оценка уровня саморегуляции, стрессоустойчивости и прокрастинации студентов: взаимосвязь, корреляционный анализ данных**

С целью выявления уровня саморегуляции, стрессоустойчивости и прокрастинации в 2024–25 учебном году было приведено тестирование обучаемых. Выборку составили: 21 студент 1 курса факультета философии и политологии Казахского национального университета им. Аль-Фараби (Республика Казахстан, Алматы), 12 студентов 1 курса института психологии и 26 студентов 1 курса института экономики и управления Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена (Россия, Санкт-Петербург) — всего 59 участников. Участие было добровольным, бланки с ответами заполнялись без указания имен и фамилий, доступ для прохождения тестирования онлайн был неавторизован.

Для определения уровня саморегуляции применялось онлайн тестирование по методике В.И. Моросановой, содержащее вопросы и утверждения с выбором ответа (открытые ответы не требовались)<sup>1</sup> (Фомина, Филипова, Моросанова, 2024). Уровень стрессоустойчивости определялся по авторской методике И.А. Усатова (2016) с помощью заполнения бланка с выбором ответа на предложенные утверждения<sup>2</sup>. Тесты для

---

<sup>1</sup> Стиль саморегуляции поведения. Автор: В.И. Моросанова (2020) // Психологические тесты онлайн. URL: <https://psytests.org/emvol/sspm20-run.html> (дата обращения: 5.08.2025).

<sup>2</sup> Усатов А.И. Авторская методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» // КОНЦЕПТ. URL: <https://e-koncept.ru/2016/86148.htm> (дата обращения: 5.08.2025).

измерения уровня прокрастинации (по методике К. Лэй «Шкала студенческой прокрастинации»<sup>1</sup>) также заполнялись анонимно в гостевом режиме онлайн и содержали утверждения с выбором ответа.

Результаты тестирования приведены в общей таблице 1. Поскольку шкалы оценки результатов тестирования отличны и содержат разное количество максимально возможных баллов (саморегуляция оценивается по пятибалльной шкале, стрессоустойчивость — 57 баллов максимальное значение, прокрастинация оценивается по стобалльной шкале), в общей таблице мы пересчитываем показатели в соотношении 1/100, где минимальное значение 1, а максимальное — 100.

Добровольно согласные участники исследования также прошли опрос на оценку «настойчивости» (авторы Е.П. Ильин и Е.К. Фещенко)<sup>2</sup>.

Таблица 1

**Уровень саморегуляции, стрессоустойчивости и прокрастинации студентов  
(средние показатели тестирования, минимальное значение 1,  
максимальное значение 100)**

Саморегуляция	Стрессоустойчивость	Прокрастинация
67	49	55

Анализ данных, приведенных в таблице, показывает, что обучаемые в целом имеют средний уровень по всем интересующим нас показателям. Учащиеся имеют немногим выше среднего уровень саморегуляции и прокрастинации, и средний уровень стрессоустойчивости. Студенты 1 курса сталкиваются с «новыми» стрессами в начале учебы в вузе, в основном стрессы связаны с тревожностью в отношении неизвестности, их неопытностью, но средний уровень показателей говорит о том, что респонденты стрессоустойчивы. 67 баллов — показатель уровня саморегуляции, свидетельствует о том, что первокурсники справляются с трудностями в учебе, могут регулировать свое поведение, но также склонны откладывать дела «на потом» (показатель прокрастинации выше среднего).

Таблица 2

**Определение уровня саморегуляции,  
стрессоустойчивости и прокрастинации студентов по описательной статистике**

Качества	Min	Max	Среднее значение	Стандартное отклонение
Саморегуляция	2	5	3,9	0,2
Стрессоустойчивость	15	46	28,2	1,9
Прокрастинация	31	76	55	2,8

Анализируя данные в таблице 2, мы выявили, что согласно шкалам саморегуляции, студенты способны адекватно оценивать себя, адаптироваться и проявлять настойчивость и решительность. Кроме того, студенты проявляют стрессоустойчивость (выше среднего) и все же склонность к прокрастинации.

В ходе исследования было принято решение провести корреляционный анализ для количественного определения наличия или отсутствия связи между интересующими нас переменными, такими как: саморегуляция, уровни стрессоустойчивости и про-

<sup>1</sup> Шкала студенческой прокрастинации. Автор: Clarry Lay (1986). Адаптация: Т.Ю. Юдеева, Н.Г. Гаранян, Д.Н. Жукова (2011) // Психологические тесты онлайн. URL: <https://psytests.org/emvol/pcgpss-run.html> (дата обращения: 5.08.2025).

<sup>2</sup> Самооценка своей настойчивости. Авторы: Е.П. Ильин, Е.К. Фещенко (1999) // Психологические тесты онлайн. URL: <https://studfile.net/preview/7125380/page:122/> (дата обращения: 5.08.2025).

крастинации. Кроме того, мы решили выявить связи между стратегиями саморегуляции: планирование целей, моделирование условий, программирование действий, оценивание результатов, гибкость, надежность и настойчивость, для более точного выявления связи и проведения дальнейшего исследования.

Таблица 3

### Стратегии саморегуляции

Качества	Среднее значение	Стандартное отклонение	Мода	Медиана	Минимум	Максимум
Планирование целей	3,7	0,2	4	4	2	5
Условия моделирования	3,5	0,2	4	4	2	5
Программирование действий	4	0,2	5	4	2	5
Оценка результатов	3	0,3	2	3	1	5
Гибкость	3,3	0,2	3	3	2	5
Надежность	2,7	0,2	2	3	1	5
Настойчивость	3,9	0,2	4	4	2	5
Стрессоустойчивость	28,2	1,9	36	27	15	46
Прокрастинация	55	2,8	67	57	31	76

Таблица 4

### Общая корреляция между саморегуляцией, стрессоустойчивостью и уровнем прокрастинации студентов

	Прокрастинация	Общий уровень саморегуляции	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценивание	Гибкость	Надежность	Настойчивость	Стрессоустойчивость
Прокрастинация	1									
Общий уровень саморегуляции	-0,59115	1								
Планирование	-0,44963	0,478091	1							
Моделирование	-0,54327	0,539146	0,437273	1						
Программирование	-0,44713	0,479465	-0,13484	0,294809	1					
Оценивание	-0,02494	0,255253	0,138675	0,028085	-0,08041	1				
Гибкость	-0,27582	0,633998	0,32476	0,358758	0,13867	0,072058	1			
Надежность	-0,61465	0,649844	0,497096	0,620639	0,146625	0,156827	0,612114	1		
Настойчивость	-0,63689	0,649374	0,485094	0,521588	0,3349	0,004305	0,504125	0,472631	1	
Стрессоустойчивость	0,51846	-0,70716	-0,41496	-0,50558	-0,27203	-0,05452	-0,61108	-0,72029	-0,46455	1

Отметим, что была выявлена прямая умеренная зависимость между уровнем стрессоустойчивости и прокрастинацией (0,51846), а также существует умеренная обратная зависимость между прокрастинацией и саморегуляцией (-0,59115). Значения в Таблице 4 указывают на сильную обратную корреляцию со стрессоустойчивостью и саморегуляцией (-0,70716).

Далее был проведен критерий Манна-Уитни с целью сравнения групп студентов с высоким и низким уровнем саморегуляции по показателям стрессоустойчивости и прокрастинации.

Анализируя таблицу 5, мы обнаружили, что существуют статистически значимые различия между группами по показателям высокой и низкой саморегуляции в плане прокрастинации ( $p = 0,01$ ), а также по показателю стрессоустойчивости ( $p = 0,05$ ).

**Результаты применения критерия Манна-Уитни  
при сравнении групп с высоким и низким уровнем саморегуляции  
по показателям стрессоустойчивости и прокрастинации**

Сравниваемые переменные	Результаты	Заключение
Стрессоустойчивость с высокой и низкой саморегуляцией	U1 = 21,5 A <sub>критическое</sub> = 26 Критическое больше	p = 0.05 Существует статистически значимая разница
Стрессоустойчивость с высокой и низкой саморегуляцией	U1 = 14,5 A <sub>критическое</sub> = 18 Критическое больше	p = 0.01 Существенная разница, более выраженная

Эти результаты свидетельствуют о частичном подтверждении мнения о том, что саморегуляция приводит к снижению прокрастинации и повышению стрессоустойчивости. Однако взаимосвязь со стрессоустойчивостью требует дальнейшего изучения.

Таким образом, используя результаты корреляционного анализа, мы узнали о характере взаимосвязей между переменными. Умеренная отрицательная связь между саморегуляцией и прокрастинацией (-0,591) и значимые различия по Манну-Уитни показали, что с повышением уровня саморегуляции, как правило, уровень прокрастинации снижается.

Однако положительная корреляция между стрессоустойчивостью и прокрастинацией (0,518) оказалась неожиданной, что позволяет интерпретировать ее как тот факт, что стрессоустойчивые студенты меньше думают и беспокоятся о прокрастинации, что не обязательно приводит к ее снижению.

Кроме того, была обнаружена сильная отрицательная взаимосвязь между стрессоустойчивостью и саморегуляцией (-0,707), хотя мы предполагали положительную взаимосвязь, результаты показывают, что повышение саморегуляции приводит к снижению стрессоустойчивости. Данные свидетельствуют о том, что саморегуляция и ее усиление связаны с повышенными требованиями к себе, склонностью к контролю и повышенной самокритичностью, что приводит к стрессу. Таким образом, мы выявили, что высокий уровень саморегуляции не является ресурсом стабильности, он может даже проявляться как стрессовый фактор из-за повышенного стресса.

Важность развития саморегуляции заключается в том, что этот навык помогает вам справляться со своими эмоциями, поведением и деятельностью для повышения эффективности, повышения стрессоустойчивости и снижения прокрастинации. Неспособность контролировать себя может привести к эмоциональному выгоранию, проблемам со здоровьем, плохой успеваемости и повышенной тревожности. По этой и другим причинам многие исследования в области педагогики направлены на изучение способов формирования у учащихся навыков саморегуляции. К сожалению, на практике этому аспекту уделяется мало внимания, что указывает на необходимость поиска и внедрения программы развития саморегуляции учащихся. Большая часть внимания уделяется усвоению знаний, а развитие регуляции отходит на второй план. Стрессовая образовательная среда, академический стресс, беспокойство перед экзаменами, контрольными работами и существующими обязанностями приводят к усилению стресса и неустойчивости к стрессу, что оказывает большое влияние на учащихся, а с повышением уровня саморегуляции, как правило, уровень прокрастинации снижается. В связи с этим исследования влияния саморегуляции на стрессоустойчивость и прокрастинацию не вызывают сомнений.

На данном этапе результаты исследования свидетельствуют о частичном подтверждении мнения о том, что саморегуляция приводит к снижению прокрастинации и

---

повышению стрессоустойчивости. Однако взаимосвязь со стрессоустойчивостью требует дальнейшего изучения.

Таким образом, используя результаты корреляционного анализа, мы узнали о характере взаимосвязей между переменными: положительная корреляция между стрессоустойчивостью и прокрастинацией. Вывод вполне неожиданный, что позволяет интерпретировать это как тот факт, что стрессоустойчивые студенты меньше думают и беспокоятся о прокрастинации, что не обязательно приводит к ее снижению.

Умеренная положительная взаимосвязь между стрессоустойчивостью и саморегуляцией указывает на то, что способность учащихся справляться со стрессом может не приводить к повышению академической эффективности. Возможны случаи, когда учащиеся с высокой стрессоустойчивостью менее критично относятся к прокрастинации. В ходе корреляционного анализа результатов тестирования была обнаружена отрицательная взаимосвязь между стрессоустойчивостью и саморегуляцией, хотя мы предполагали положительную взаимосвязь, результаты показывают, что повышение саморегуляции приводит к снижению стрессоустойчивости. Такие данные свидетельствуют о том, что саморегуляция и ее усиление связаны с повышенными требованиями к себе, склонностью к контролю и повышенной самокритичностью, что приводит к стрессу. Таким образом, мы выявили, что высокий уровень саморегуляции может не являться ресурсом стабильности, он может даже проявляться как стрессовый фактор из-за повышенного тревожного состояния.

Результаты исследования подтвердили, что высокий уровень саморегуляции у студентов ведет к снижению прокрастинации, что приводит к оптимизации образовательного деятельности и ее эффективности, что указывает на необходимость исследований и разработок и приемов, стимулирующих саморегуляцию для поддержки студентов в учебном процессе.

Кроме того, необходимо продолжить изучение отрицательной взаимосвязи между саморегуляцией и стрессоустойчивостью. Эти показатели могут свидетельствовать о том, что студенты с высокой саморегуляцией испытывают стресс, что снижает их устойчивость к нему. У нас это ассоциируется с перфекционизмом и высокими стандартами, самоконтролем, и на это важно обращать внимание при подготовке и разработке программ саморегуляции.

Студенты, умеющие планировать, оценивать и корректировать свою учебную деятельность, демонстрируют более высокий уровень вовлеченности и меньшую склонность к прокрастинации. а прокрастинация в свою очередь часто связана с неспособностью к саморегуляции, особенно в контексте формирования отношения к собственной образовательной деятельности, целенаправленное развитие осознанной саморегуляции в учебной процессе может стать эффективным стратегическим инструментом в борьбе с прокрастинацией и повышении продуктивности учебной деятельности.

В целом, приводя преподавательский опыт работы со студентами 1 курса, отметим, что у студентов хорошо получается быстро меняться, то есть быть гибкими, подстраиваться, адаптироваться к изменениям образовательной среды, реагировать на новые вызовы и условия обучения. Студенты способны адекватно оценивать себя, проявлять настойчивость и решительность, студенты проявляют стрессоустойчивость и в то же время демонстрируют склонность к прокрастинации, что может негативно сказаться на академической успеваемости и общем уровне удовлетворенности от процесса обучения.



---

### **Способы организации учебного материала, примеры заданий и режимы работы, рекомендованные при работе с первокурсниками на занятиях по иностранному языку**

Что конкретно может сделать преподаватель, ведь именно он — «управляющий», модератор ситуаций в учебном процессе? Ответ на этот вопрос особенно важен в контексте преподавания иностранного языка, который, как общеобразовательная дисциплина, часто вызывает у студентов чувство тревожности, неуверенности. Преподаватель, обладая не только профессиональной компетенцией, но и педагогическим мастерством, способен создать благоприятную атмосферу, безопасную и поддерживающую учебную среду, снижающую уровень тревожности и мотивирующую к активному участию (Kiseleva, 2021).

Одной из ключевых задач преподавателя иностранного языка является не только передача знаний и формирование умений, но и создание условий для психологического благополучия студентов, особенно на начальном этапе обучения. На занятиях по иностранному языку трудности, вызывающие стресс можно разделить в том числе по аспектам (лексика, фонетика, грамматика) и также по аспектам преодолевать стресс обучаемых. При словарной работе не применять, не использовать в речи и в заданиях, не убедившись, что значение слова приведено и понятно. Так постепенно исчезнет страх, с которым часто сталкивается обучаемый при изучении иностранного языка — «я ничего не понимаю...». То есть строить весь лексический материал занятия, избегая «непонятных» фрагментов (в тексте, в упражнении, в аудировании) (Киселева, Погосян, 2021; Тарамжина, 2024).

При работе с грамматическим материалом делать мотивирующий акцент на функциональность грамматики — как это грамматическое явление служит в речи, в коммуникации. Приводить примеры ситуаций, где грамматические конструкции максимально играют ключевую роль. Не представлять грамматический материал в схемах и таблицах, которые нельзя применить в речи (Киселева, 2025). Языковой материал грамматических упражнений также на должен оставаться непонятным, необходимо следить, чтобы содержание (перевод) предложений и словосочетаний грамматических единиц были понятны обучаемым.

Студенты часто сталкиваются с высоким уровнем стресса, вызванным необходимостью осваивать новую систему звуков — слова трудно произнести, правила чтения сложные, частые ошибки в произношении играют негативную роль в формировании стресса. Здесь преподаватель может использовать оптимальный режим работы — сначала «преподаватель→группа», затем «преподаватель→студент», на этапе отработки и контроля — «студент→студент/группа/преподаватель»; прием повторений, произнося и отрабатывая произнесение сложных сочетаний (Минина, Минин, 2025; Хахалина 2025). Таким образом, максимальная помощь обучаемому в работе с языковым материалом, «упрощение», совместное преодоление трудностей создаст благоприятную учебную среду, а также усилит саморегуляцию студентов. «Я это могу...», «у меня получается...», «я с этим справлюсь, а если будет трудно и непонятно, преподаватель мне поможет» (Mynbayeva, Zhou, Minazheva, 2025).

Также с целью развития саморегуляции, и для борьбы с прокрастинацией преподаватель может вводить в учебный процесс элементы проектной деятельности, которые стимулируют самостоятельную работу и планирование (выработку стратегии). Проекты, связанные с подготовкой презентаций, создания визуальных материалов или работа с кейсами, позволяют студентам видеть практическую пользу своих усилий и мотивируют их к систематической работе. Задания (кейсы), можно максимально упрощать,

---

чтобы выполнение не занимало много времени, и не возникало желания «отложить на потом». Простота языкового материала поможет преодолеть стресс перед «непониманием», а результат выполнения задания создаст ощущение успеха.

Когда преподаватель целенаправленно прорабатывает содержание учебного занятия по иностранному языку, устранения «непонятные» фрагменты в учебном материале (в текстах, в аудировании, в грамматических упражнениях), тем самым он значительно снижает уровень тревожности студентов и повышает их уверенность в собственных силах. Преодоление страха перед непониманием способствует более эффективному усвоению иностранного языка в целом, так как, если студент не боится непонимания, у него исчезнет желание «пропустить», «отвлечься» на занятии; наоборот, возникнет стремление понять, разобрать, преодолеть сложный фрагмент и тем самым добиться успеха.

Студенты часто испытывают высокий уровень стресса из-за сложности произношения (межзубный звук, мягкое произнесение [r]) и правил чтения новой языковой системы («не знаю, как читается», «не могу прочесть вслух/понять»). Здесь поможет совместная с преподавателем отработка сложных элементов языка — «повторить за преподавателем», разобрать на фрагменты, привести примеры на более легком материале. Главное найти «понятный», «посильный» элемент, позволить студенту осознать свои достижения, работать над повышением учебной мотивации.

Введение элементов проектной деятельности в учебный процесс может существенно помочь в борьбе с прокрастинацией, стимулируя самостоятельную работу и планирование; используя даже небольшое проектное задание (*case*), студент проходит все составляющие этапы: цель-планирование-отработка-результат. Добившись результата, студент видит реальную пользу своих усилий, а упрощение заданий (преодоление «непонятных» фрагментов) минимизирует риск возникновения желания откладывать выполнение на потом. Комплексный целенаправленный подход к обучению, ориентированный на облегчение восприятия языкового материала и развитие навыков саморегуляции, создает благоприятную учебную среду и способствует успешному преодолению психологических барьеров.

Преподаватель, создав психологически благоприятную учебную среду на занятии, поможет обучаемым лучше справляться с эмоциональными трудностями, улучшит концентрацию внимания и повысит общий уровень стрессоустойчивости, повышая таким образом эффективность обучения, формируя у студентов важные психологические навыки, необходимые для успешной учебной и дальнейшей профессиональной деятельности. Подводя итог, отметим, что исследование указало на важность развития саморегуляции у студентов, а также выявило, что существует определенная корреляция между саморегуляцией, стрессоустойчивостью и прокрастинацией. Эти результаты требуют дальнейшего комплексного изучения, полезного для создания поддержки студентов.

Опытный преподаватель, воспитанный на принципах гуманной педагогики Ш.А. Амонашвили, стремится не просто передать знания, но целенаправленно работает над тем, чтобы создать условия для благоприятной психологической атмосферы в учебной среде, снижению уровня тревожности и повышению мотивации к обучению по своему предмету. Преподаватель, ориентированный на диалог, сотрудничество и поддержку, помогает студентам развивать навыки саморегуляции, учит их планировать учебную деятельность, принимать решения и нести за них ответственность. Интерес к исследованиям психологических состояний студентов поможет найти ответ на многие вопросы, поможет оптимально выстроить содержание обучения, приведет к повышению эффективности образовательного процесса в целом.

---

---

## Литература

- Болотова А.К., Пурецкий М.М. Развитие идей саморегуляции в исторической ретроспективе // Культурно-историческая психология. 2015. Том 11. № 3. С. 64–74. <https://doi.org/10.17759/chp.2015110306>
- Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 3. Проблемы развития психики / Под ред. А.М. Матюшкина. М.: Педагогика, 1983. 368 с.
- Киселева М.В., Погосян В.А. Заполнение деловых бумаг на английском языке. СПб.: Питер, 2021. 144 с.
- Киселева М.В. Академическое письмо на русском и английском языке в парадигме современного высшего образования России // Alma mater. Вестник высшей школы. 2025. № 3. С. 92–104. <https://doi.org/10.20339/AM.03-25.092>
- Минина О.Г., Минин И.В. Системные логические ошибки дефиниций: типология и прагматика // Письма в Эмиссия.Оффлайн. 2025. № 2. 3481.
- Моросанова В.И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. Том 15. № 3. С. 57–83.
- Павлов И.П. Ответ физиолога психологам // Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных: сб. статей / Ред. Э.А. Асратяна. М.: Наука, 1973. С. 370–395.
- Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга // Сеченов И.М. Избранные произведения: в 2 т. Т. 1 / Ред. Х.С. Коштоянца. М.: Изд-во Академии Наук СССР, 1952. С. 7–127.
- Тарамжина Л.В., Лагутина А.А. Подготовка магистрантов к презентации научно-исследовательской работы на иностранном языке: современный формат научной межкультурной коммуникации // Письма в Эмиссия.Оффлайн. 2024. № 12. 3456.
- Усатов И.А. Авторская методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. № Т11. С. 681–685.
- Фомина Т.Г., Филиппова Е.В., Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция и школьная вовлеченность как ресурсы субъективного благополучия обучающихся // Психолого-педагогические исследования. 2024. Т. 16. № 3. С. 156–173. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2024160310>
- Хахалина М.С. Английский язык для биологов и экологов: учебное пособие для вузов. СПб.: Лань, 2025. 152 с.
- Kiseleva M., Pogosian V. Virtual Class Management // SHS Web of Conferences: the proceedings of the International Conference “Technological Educational Vision” (TEDUVIS), December 4, 2020. 2021. Vol. 97. Article 01023.
- Mynbayeva A., Zhou Mi., Minazheva G., Seiitnur Zh. Specifics of population psychodiagnostics on the example of Kazakhstan, China, and Japan: a comparative analysis // International Journal of Evaluation and Research in Education. 2025. Vol. 14. No. 1. С. 240–249. <http://doi.org/10.11591/ijere.v14i1.30363>

## References

- Bolotova, A.K., & Puretsky, M.M. (2015). Development of ideas of self-regulation in historical retrospect. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya*, 11(3), 64–74. (In Russ.) <https://doi.org/10.17759/chp.2015110306>
- Khakhalina, M.S (2025). *English for Biology and Environmental Studies*. St. Petersburg: Lan. (In Russ).
- Kiseleva, M., & Pogosian, V. (2020). Virtual Class Management. *SHS Web of Conferences: the proceedings of the International Conference “Technological Educational Vision” (TEDUVIS), December 4, 2020*, 97, 01023.
- Kiseleva, M.V. (2025) Academic writing in Russian and English in the paradigm of modern higher education in Russia. *Alma mater. Vestnik vysshey shkoly*, (3), 92–104. (In Russ.) <https://doi.org/10.20339/AM.03-25.092>
- Kiseleva, M.V., & Pogosyan, V.A. (2021). *Filling out business papers in English*. St. Petersburg: Pi-ter. (In Russ.)
-

- 
- Morosanova, V.I. (2022) Psychology of conscious self-regulation: from origins to modern research // *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya*, 15(3), 57–82. (In Russ.)
- Minina, O.G., & Minin, I.V. (2025). Systemic Logical Errors in Definitions: Typology and Pragmatics *The Emissia. Offline Letters*, (2), 3481. (In Russ.)
- Mynbayeva, A., Zhou, Mi., Minazheva, G., & Seiitnur, Zh. (2025). Specifics of population psychodiagnostics on the example of Kazakhstan, China, and Japan: a comparative analysis. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 14(1), 240–249. <http://doi.org/10.11591/ijere.v14i1.30363>
- Pavlov, I.P. (1973). Physiologist's response to psychologists. In Pavlov I.P. *Twenty years of experience in the objective study of higher nervous activity (behavior) of animals: collection of articles* (pp. 370–395). Moscow: Nauka. (In Russ.)
- Sechenov, I.M. (1952). Reflexes of the brain. In Sechenov I.M. *Selected works: in 2 volumes* (vol. 1, 7–127). Moscow: Publishing house of the USSR Academy of Sciences. (In Russ.)
- Taramzhina, L.V., & Lagutina, A.A. (2024). Preparation of Master's students for presenting the research in a foreign language: modern format of scientific intercultural communication. *The Emissia. Offline Letters*, (12), 3456. (In Russ.)
- Usatov, I.A. (2016). Author's method "Test for determining the level of stress resistance of the individual". *Nauchno-metodicheskiy elektronnyy zhurnal "Kontsept"*, (T11), 681–685. (In Russ.)
- Fomina, T.G., Filippova, E.V., & Morosanova, V.I. (2024). Conscious self-regulation and school involvement as resources of subjective well-being of students. *Psychological and pedagogical research*, 16(3), 156–173. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2024160310>
- Vygotsky, L.S. (1983) *Collected works: in 6 volumes. V. 3. Problems of mental development*. Moscow: Pedagogika. (In Russ.)

---

### Информация об авторах

**Киселева Маргарита Владимировна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры английского языка для профессиональной коммуникации института иностранных языков Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена; почтовый адрес: Россия, 191186, г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 48; электронная почта: ritakis@mail.ru

**Сейдеханова Аяла Нуржанкызы**, магистрант факультета философии и политологии, Казахский национальный университет им. Аль-Фараби; почтовый адрес: Республика Казахстан, 050040, г. Алматы, проспект аль-Фараби, д. 71; электронная почта: seidekhanovaala@mail.ru

---

### Вклад авторов

Все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

---

### Заявление о конфликте интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

---

### История статьи

Поступила в редакцию 28.07.25. Принята к печати 2.09.25.

---

### Information about the authors

**Margarita V. Kiseleva**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of English for Professional Communication, Institute of Foreign Languages, Herzen State Pedagogical University of Russia; Postal Address: Russia, 191186, Saint Petersburg, 48, Moika Embankment; e-mail: ritakis@mail.ru

**Ayala N. Seidekhanova**, Master's Student, Faculty of Philosophy and Political Science, Al-Farabi Kazakh National University; Postal Address: Republic of Kazakhstan, 050040, Almaty, 71, Al-Farabi Avenue; e-mail: seidekhanovaala@mail.ru

---

---

**Contribution of the authors**

---

The authors contributed equally to this article.

**Conflicts of interest**

---

The authors declare no conflicts of interests.

**Article history**

---

Received 28 July 2025. Accepted 2 September 2025.