



ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ВЫБОР ЯЗЫКА

С.Р. Джуманиязова

доцент Ургенчского государственного университета

А.О. Сабирова

магистрант 2 курса специальности «Лингвистика (русский язык)»

Ургенчского государственного университета

Ургенч, Узбекистан

asalsabirova976@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18071757>

Аннотация. В статье рассматриваются причины, влияющие на выбор языка билингвов, акцентируется внимание на таком явлении как стресс. Также исследованы когнитивные и эмоциональные факторы, влияющие на выбор языкового кода и показано, что двуязычные при сильном эмоциональном напряжении часто обращаются к родному языку.

Ключевые слова: выбор языка, стресс, когнитивные факторы, эмоциональные факторы, родной язык, второй язык.

В современном мире большинство людей являются билингвами, владеют двумя и более языками. Психологическое состояние человека в речевой коммуникации является одним из важных факторов. Эмоции говорящий выражает через речь.

Выбор языка – это такой процесс, при котором говорящий делает выбор на каком языке ему вести общение в определенный момент. Этот выбор может зависеть от разных факторов: от цели сообщения, эмоционального состояния говорящего, контекста или собеседника. Одним из ключевых факторов, влияющих на выбор языкового кода, является стресс. Стресс для билингвов и многоязычных индивидов может влиять не только на частое кодовое переключение и потерю языкового контроля, но и на возвращение к родному языку. Эмоциональное напряжение сильно влияет на речевое поведение говорящего. В стрессовой ситуации говорящий зачастую переходит на доминирующий язык.

Внешними признаками стресса являются возбуждение, тревога и беспокойство. Некоторые люди реагируют на стресс активно что обуславливает повышение эффективности их деятельности до определенного уровня, а у других – реакция пассивная. Также стоит отметить, что реакция и поведение человека при стрессе зависит от его нервной системы.

Далее мы рассмотрим воздействие стресса на выбор языка, а также какие эмоциональные и когнитивные факторы заложены в основе этого явления.

1. Эмоциональные факторы. Возвращение к родному языку.



Родной язык тесно связан с эмоциональным опытом раннего возраста, т.е. он привязывается через сказки, родителей или игры детства. Тем самым он становится ключом самоидентификации и системы переживаний. Эмоции на родном языке воспринимаются глубже и выражаются естественнее, потому что изначально именно на нем человек научился выражать свои чувства. Второму языку же обучаются в академических условиях – через упражнения грамматического характера, чтение и уроки. Поэтому второй язык может восприниматься рационально. Уровень эмоциональной окраски будет ниже по сравнению с родным языком даже если говорящий владеет вторым на высоком уровне, эмоции будут сдержанные, обдуманые.

Индивиды переключаются на родной язык, когда чувствуют гнев, боль и другие эмоциональные переживания. Именно родной язык мы знаем с раннего возраста, и именно он связан с глубинными эмоциональными реакциями (выражение любви, восклицания, крики, угрозы или ответы на ругательства), вследствие чего человек поддаваясь инстинктам в стрессовых ситуациях переходит на родной язык, т. к. такие эмоциональные реакции слабо поддаются контролю [4, с. 405-428]. Например, если человек говорит или мыслит на втором языке, то, когда он порежет палец или обожжется, крикнет на родном. Такое явление называется эмоциональным возвратом к родному языку.

2. Когнитивные факторы.

Согласно модели ингибиторного контроля оба языка в процессе коммуникации активируются одновременно. Выбор языка у двуязычных осуществляется посредством когнитивной системы – она дает возможность в процессе общения выбрать нужный язык, тем самым подавляя второй [2, с. 67-81; 3, с. 416-430]. Однако при напряжении, т.е. стрессе, способности когнитивной системы понижаются. Стресс понижает уровень многозадачности. Такое происходит из-за активации симпатической нервной системы, что повышает уровень адреналина и кортизола [1, с. 410-422]. Эти гормоны влияют на работу головного мозга, что приводит к ухудшению концентрации внимания, затруднению подавления и контроля “ненужного” языка, ограничению ресурсов когнитивной системы и увеличению количества ошибок и переключений кодов. В результате говорящему становится трудно осознанно удерживать один язык, из-за чего возможно непроизвольное переключение между языками.

Доказано, что двуязычные при когнитивной нагрузке реагируют на задания, требующие выбора языка медленнее. Это доказывает, что стресс понижает эффективность контроля над системой языка.



При эмоциональных темах билингвы автоматически переходят на родной язык, даже если коммуникация идёт на другом. Например, иммигрант, обычно говорящий на языке страны, в которой он проживает при сильном страхе, боли, волнении или другой стрессовой ситуации начинает непроизвольно говорить, ругаться или молиться на родном языке. Это неосознанный, автоматический процесс.

У двуязычных студентов во время сессии под влиянием стресса возможно «отключение» второго языка – им становится трудно вспоминать лексику и грамматику на нём. С педагогической точки зрения, студенты при сильной тревожности прибегают к использованию родного языка, т.е. языка комфортного для общения во избежание коммуникативной неудачи.

Таким образом, при стрессе у людей меняется не только поведение, он затрагивает и способы воспроизведения речи. Стрессовая ситуация кардинально меняет речь говорящего (особенно при быстром темпе коммуникации). Под влиянием стресса говорящий начинает употреблять легкие слова и грамматику, часто переключаться с одного языкового кода на другой, в стрессовых ситуациях возвращается к родному языку. Исследования показывают, что стресс нужно рассматривать не только с психологической точки зрения, но и с психолингвистической, потому что стресс является одним из важных факторов, влияющих на выбор языка и языковой контроль.

Литература

1. Arnsten A.F.T. Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. – *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6). – 2009. – P. 410–422.
2. Green D.W. Mental control of the bilingual lexico-semantic system. – *Bilingualism: Language and Cognition*, 1(2). – 1998. – P. 67–81.
3. Kroll J.F., Bobb S.C., Misra M., & Guo T. Language selection in bilingual speech: Evidence for inhibitory processes. – *Acta Psychologica*, 128(3). – 2008. – 416-430.
4. Pavlenko A. Affective processing in bilingual speakers: Disembodied cognition? – *International Journal of Psychology*, 47(6). – 2012. – P. 405-428.