УДК 159.9

Лемешовец А.П.

магистрант

Московский психолого-социальный университет

(г. Москва, Россия)

Научный руководитель:

Лях Ю.А.

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой

кафедра социальной психологии,

кафедра общей и специальной педагогики

Московский психолого-социальный университет

(г. Москва, Россия)

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ И ЗАТРАТЫ НА ОБРАБОТКУ ПИСЬМЕННОГО ВЕРБАЛЬНОГО МАТЕРИАЛА У СТУДЕНТОВ

Аннотация: *в статье изучается, как эмоциональное напряжение студентов соотносится с результативностью и временем выполнения словесных заданий. В исследовании приняли участие 60 студентов в возрасте от 18 до 20 лет, которых мы разделили на экспериментальную и контрольную группы. Основным методом стал формирующий эксперимент с использованием словесных субтестов на основе теста Р. Амтхауэра, а также шкалы Спилбергера — Ханина, PSM-25 и опросника Басса — Дарки. Результаты показали, что эмоциональное напряжение теснее связано со временем выполнения, чем с итоговым баллом. После прохождения программы саморегуляции участники экспериментальной группы стали быстрее выполнять задания и точнее упорядочивать текст. Таким образом, эмоциональное напряжение увеличивает затраты на переработку текста в большей степени, чем снижает само понимание.*

Ключевые слова: *эмоциональное напряжение, тревожность, психологический стресс, переработка текста, понимание текста, студент.*

Правильный ответ на письменное задание выглядит одинаково независимо от того, как он получен. Один студент находит лишнее слово в ряду сразу, другой дважды перечитывает условие, перебирает варианты, возвращается к уже решенному пункту и приходит к тому же выбору через несколько минут. В итоговом балле разница исчезает, хотя за ней стоит неодинаковая цена переработки вербального материала. Вопрос о том, на что эмоциональное напряжение действует сильнее – на саму возможность понять текст или на затраты, с которыми понимание достигается, – имеет практический смысл для вуза, где большая часть контроля проходит в письменной форме и ограничена временем.

С. Л. Рубинштейн рассматривал эмоции в единстве с познавательной деятельностью, а эмоциональное состояние – как переживание, отражающее отношение человека к текущей ситуации. Н. Ф. Дианова и В. В. Ващенко связали влияние эмоций на деятельность со степенью их активации. Для работы со словом это положение особенно существенно: высокая активация не обязательно лишает человека знаний, но меняет распределение ресурсов. Часть внимания уходит на контроль собственного состояния, на проверку уже найденного ответа и на сомнение в нем.

Обработка текста при таком взгляде распадается на несколько уровней. А. А. Залевская описала значение слова как достояние индивида, опирающееся на весь его перцептивный, когнитивный и аффективный опыт. В. А. Пищальникова и К. С. Карданова-Бирюкова обосновали применимость многомерных психолингвистических моделей, где языковая переработка рассматривается как взаимодействие разных механизмов. Д. Б. Бекметова и соавторы анализируют восприятие смысла текста как последовательное построение связей между частями высказывания. Х. А. Инохоса, Э. М. Морено и П. Ферре в рамках аффективной нейролингвистики предложили рассматривать языковые и эмоциональные процессы как взаимодействующие на разных этапах обработки. Если уровни переработки неодинаково чувствительны к

эмоциональному фону, напряжение должно сказываться на скорости иначе, чем на точности.

Цель нашей работы – установить, как эмоциональное напряжение студентов соотносится с результативностью и временем выполнения словесных заданий.

Мы предполагаем, что эмоциональное напряжение увеличивает затраты ресурсов (в первую очередь, время на работу с текстом) в большей степени, чем снижает саму точность понимания.

В исследовании приняли участие 60 студентов очной формы обучения в возрасте от 18 до 20 лет из двух параллельных академических групп каждого из трех курсов. Выборка была разделена на две равные группы по 30 человек (по 15 юношей и 15 девушек в каждой): экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Базой исследования выступил Институт психологии ОАНО ВО «МПСУ».

Методика проведения. Сначала все участники прошли оценку эмоционального состояния. Использовались шкала ситуативной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина, шкала психологического стресса PSM-25 в адаптации Н. Е. Водопьяновой и опросник агрессивности А. Басса – А. Дарки (рассчитывались индексы агрессивности и враждебности).

Обработку письменного материала измеряли комплексом словесных субтестов, составленным на основе вербальной части теста структуры интеллекта Р. Амтхауэра в адаптации Л. А. Ясюковой.

Субтест I требовал исключить лишнее слово из пяти.

Субтест II – подобрать аналогию.

Субтест III – выбрать слово, завершающее предложение по смыслу.

Субтест IV оценивал понимание связного текста (расставить предложения в логической последовательности).

В каждом субтесте было 10 заданий. Правильный ответ оценивали в 1 балл, ответ после повтора инструкции – в 0,5, ошибку – в 0. Время выполнения от начала чтения до сдачи бланка фиксировали секундомером, при этом само время не ограничивалось. Время рассматривалось как показатель затрат на

переработку: без ограничения студент сам решает, сколько раз перечитать условие и проверить ответ. На контрольном этапе предлагался параллельный вариант субтестов той же трудности.

Между двумя обследованиями экспериментальная группа шесть недель занималась по программе «Слово и состояние» (12 занятий по 45 минут в подгруппах по 10 человек). Первые занятия строились на дыхательных и релаксационных упражнениях, затем студенты учились различать собственные состояния, связывать мысли с переживаниями и переформулировать негативные высказывания. Словесная линия программы опиралась на положение К. А. Линдквист об участии языковых категорий в осмыслении эмоционального опыта. Диагностические стимулы на занятиях не использовались. Контрольная группа в это время продолжала обычные учебные занятия.

Статистическая обработка проводилась с помощью U-критерия Манна – Уитни, Т-критерия Вилкоксона и коэффициента корреляции Спирмена.

На констатирующем этапе группы не различались ни по одному показателю. Студенты в среднем выполнили около трех четвертей заданий: общий балл составил 30,60 в ЭГ и 30,50 в КГ из 40 возможных. Труднее всего дались аналогии и дополнение предложений. Время выполнения различалось между студентами примерно в полтора раза, и именно оно оказалось теснее связано с эмоциональными показателями.

Корреляции на общей выборке ($n = 60$) отчетливо разошлись по двум показателям. Время выполнения положительно связано со всеми пятью эмоциональными характеристиками: с ситуативной тревожностью ($r_s = 0,56$), личностной (0,49), стрессом (0,50), индексами агрессивности и враждебности (по 0,51) при $p < 0,001$. С общим баллом связи оказались слабее (от -0,32 до -0,45), а с ситуативной тревожностью – незначимы. Студент, приступивший к заданиям в напряжении, в большинстве случаев справляется с ними, но тратит больше времени на возвраты, перепроверки и паузы.

Ситуативная тревожность измерялась непосредственно перед выполнением заданий, и со временем работы она связана теснее, чем личностная

(0,56 против 0,49). Письменное задание разворачивается здесь и сейчас: сколько раз перечитать условие и когда остановить проверку, студент решает под влиянием текущего состояния.

После программы в экспериментальной группе значимо снизились ситуативная тревожность (с 44,67 до 38,27 балла), личностная тревожность (с 44,53 до 38,13) и стресс (с 100,90 до 82,47 балла) при $p < 0,001$. Доля студентов с высокой личностной тревожностью в ЭГ сократилась с 46,7 до 23,3%, тогда как в КГ почти не изменилась. Показатели словесных субтестов представлены в Таблице 1.

Таблица 1. Показатели словесных субтестов экспериментальной и контрольной групп до и после формирующего этапа (M ± SD).

Показатель	ЭГ до	ЭГ после	КГ до	КГ после	p
Субтест I: классификация	8,05 ± 1,15	8,37 ± 1,09	8,10 ± 1,13	8,23 ± 1,16	0,811
Субтест II: аналогии	7,13 ± 1,20	7,57 ± 1,10	6,93 ± 1,03	7,10 ± 1,00	0,240
Субтест III: дополнение предложений	7,37 ± 1,26	7,82 ± 1,34	7,52 ± 1,16	7,57 ± 1,14	0,310
Субтест IV: упорядочивание текста	8,05 ± 1,07	8,62 ± 1,12	7,95 ± 1,10	7,87 ± 1,03	0,015
Общий балл	30,60 ± 3,12	32,37 ± 3,16	30,50 ± 2,46	30,77 ± 2,42	0,100
Время выполнения, мин	20,74 ± 2,10	19,22 ± 2,40	20,47 ± 1,50	20,43 ± 1,64	0,037

Примечание. p – U-критерий Манна – Уитни

при сравнении групп на контрольном этапе.

Внутри ЭГ баллы выросли по всем четырем субтестам (общий балл вырос примерно на 6%, $p < 0,001$), а время выполнения сократилось в среднем на полторы минуты ($p < 0,001$). В контрольной группе значимых сдвигов не обнаружено. Однако при сравнении групп между собой на контрольном этапе различия оказались значимы только по времени выполнения и по упорядочиванию текста. Снижение напряжения прежде всего вернуло работе стабильный темп.

Упорядочивание текста дало межгрупповое различие потому, что эта операция требует одновременно удерживать несколько высказываний, сопоставлять их и отказываться от неудачного порядка. Такая интегративная деятельность больше других зависит от свободного внимания и готовности перестроить решение, что напрямую затрудняется напряжением. Корреляции между сдвигами внутри ЭГ подтвердили: чем сильнее у студента снижался стресс, тем больше сокращалось время выполнения субтестов ($r_s = 0,78$, $p < 0,001$).

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

Эмоциональное напряжение теснее связано со временем работы над текстом, чем с итоговым баллом: студент справляется с заданием, но тратит больше ресурсов на возвраты и перепроверки.

Скорость работы с текстом быстрее реагирует на изменение текущего эмоционального состояния, тогда как итоговая результативность и точность словаря, опирающиеся на родовые понятия, более стабильны.

Снижение эмоционального напряжения с помощью программы саморегуляции позволяет значимо сократить время выполнения письменных заданий и улучшает способность гибко перестраивать структуру текста (упорядочивание).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Дианова Н.Ф., Ващенко В.В. Влияние эмоций на деятельность человека. Степень активации эмоций // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 12-1. С. 40–44
2. Залевская А.А. Психолингвистические исследования. Слово. Текст. М.: Гнозис, 2005. 543 с.
3. Бекметова Д.Б. [и др.] Когнитивная лингвистика и изучение процессов восприятия смысла в тексте // Парадигма. 2025. № 11-3. С. 232–239
4. Пищальникова В.А., Карданова-Бирюкова К.С. Возможности адаптации многомерных психолингвистических моделей в нейрокогнитивных исследованиях // Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2023. Т. 165. № 3. С. 7–19 https://doi.org/10.26907/2541-7738.2023.3.7-18
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2015. 713 с.
6. Hinojosa J.A., Moreno E.M., Ferré P. Affective neurolinguistics: towards a framework for reconciling language and emotion // Language, Cognition and Neuroscience. 2020. Vol. 35. No. 7. P. 813–839 https://doi.org/10.1080/23273798.2019.1620957
7. Lindquist K.A. The role of language in emotion: predictions from psychological constructionism // Frontiers in Psychology. 2015. Vol. 6. Art. 444 https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00444

Lemeshovets A.P.
master's degree student
Moscow Psychological and Social University
(Moscow, Russia)

Scientific advisor:
Lyakh Yu.A.
PhD in Education, Professor, Head of Department
Department of Social Psychology,
Department of General and Special Education
Moscow Psychological and Social University
(Moscow, Russia)

EMOTIONAL STRAIN AND PROCESSING COSTS OF WRITTEN VERBAL MATERIAL AMONG STUDENTS

Abstract: *this article examines how students' emotional strain relates to their performance on verbal tasks and the time needed to complete them. The study involved 60 students aged 18 to 20, divided into experimental and control groups. The main method was an intervention study using verbal subtests based on Rudolf Amthauer's test, the anxiety scale developed by Charles Spielberger and adapted by Yuri Khanin, PSM-25, and the questionnaire developed by Arnold Buss and Ann Durkee. Results showed that emotional strain was more closely associated with completion time than with final scores. After completing a self-regulation program, participants in the experimental group completed tasks faster and arranged text more accurately. Thus, emotional strain increases the effort required to process text more than it impairs comprehension itself.*

Keywords: *emotional strain, anxiety, psychological stress, text processing, text comprehension, student.*