

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ В МЕЖЪЯЗЫКОВОМ ПЕРЕКЛЮЧЕНИИ

Ежедневно мы переживаем значительное число эмоциональных состояний, с помощью которых выражаем нашу оценку окружающему миру. Для способности эмоционально реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, сохраняя достаточную гибкость, существует эмоциональная регуляция (ЭР). ЭР предполагает применение знаний о своих эмоциях для решения проблемы, о которой они сигнализируют.

Студенты лингвистического вуза переживают огромное количество эмоций на протяжении всего учебного года. Специфика их учебной деятельности заключается в использовании нескольких языков, которые они должны попеременно применять в зависимости от предмета. Нами была выдвинута гипотеза, что в межъязыковом переключении очень важны эмоции и они влияют на употребление иностранных языков. Гипотеза была проверена в эксперименте, в котором участвовало 6 человек. До эксперимента испытуемым раздали опросник ERQ Дж. Гросса для определения стратегий управления своими эмоциями при стрессе и копинг-тест Лазаруса для определения копинг-механизмов, а именно способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности. Сам эксперимент проводился в форме презентации на двух иностранных языках (английском и французском), где студентам было предложено 2 типа заданий – продолжить предложение и описать картинку. Для создания психологического стресса, чтобы студенты проявили эмоции, время на выполнение каждого задания уменьшалось на определенным образом. В ходе эксперимента студенты столкнулись с такими трудностями, как переключение с одного иностранного языка на другой, грамматические и фонетические ошибки в английском и французском языках, невнимательность и несобранность. Эксперимент показал, что при межъязыковом переключении студенты испытывают совершенно разные эмоции. Так, 2 человека пытались подавить их, но они проявлялись в виде почесывания уха, стука пальцем по столу, дрожи в руках и перебирании пальцев. В целом, у всех испытуемых проявлялись эмоции через эмоционально окрашенную лексику, 2 студента проявляли через смех, 3 – через улыбку и 2 – через гнев. Двое испытуемых чувствовали дискомфорт и негативные эмоции, из-за которых они испытывали трудности с переключением и не смогли эффективно выполнить задания. Интересная закономерность обнаружилась у 3 испытуемых женского пола – в отличие от испытуемых мужского пола они чаще сдерживали проявление своих эмоций.

Результаты исследования показали, что эмоции являются катализатором интеллектуального процесса: во время эксперимента они как негативно, так и положительно влияли на речемыслительную деятельность, ускоряли ее или замедляли. Таким образом, мы выяснили, что эмоции не просто влияют на межъязыковое переключение, но и являются его обязательным компонентом.