

— приведите конкретные примеры использования термина в разных ситуациях делового общения и т. д.

Для выполнения подобных заданий хорошо использовать парную и групповую работу, разноуровневые задания для объединения усилий сильных и слабых студентов. Работа с кластером — это исследование через общение и сотрудничество.

Таким образом, метод кластеризации позволяет овладеть достаточным профессиональным словарным запасом, активизированным в спонтанной речи, что выводит компетентность специалиста-международника на новый уровень, является конкурентным преимуществом, облегчает межличностное общение в рамках специальности и не только.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Brown, H. D. Teaching by Principles: An Interactive Approach to Language Pedagogy. 2nd ed. /H. D. Brown. — New York: Longman, 2003. — 480 p.
2. Волкова, Г. А. Создание «онтологии всего». Проблемы классификации и решения / Г. А. Волкова // Новые информационные технологии в автоматизированных системах: материалы Междунар. науч.-практ. семинара. — М., 2013. — С.293—300.
3. Fraenkel, J. R. How to Design and Evaluate Research in Education. 6th ed. / J. R. Fraenkel, N. E. Wallen. — New York: McGraw-Hill, 2006. — 640 p.

ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПРИЕМОВ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Ю. Л. Майсюк

*Белорусский государственный университет,
пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь, e-mail: julmai@yandex.ru*

Рассмотрена проблема повышения эффективности обучения в вузе, высказаны предположения об уместности использования приемов позитивной психологии для решения этих задач. Рассмотрены основные положения позитивной психологии, проанализированы существующие статистические данные, доказывающие положительное влияние позитивных эмоций и удовлетворенности жизнью на процесс обучения и его результаты. Изучены модели достижения удовлетворенности жизнью, представленные в работах наиболее известных психологов, и продемонстрировано, как эти модели соотносятся с процессом обучения. Доказана важность применения приемов позитивной психологии, в целях создания психологически комфортной среды обучения и повышения мотивации обучаемых. Продемонстрировано на примерах, каким образом овладение приемами позитивной психологии может быть интегрировано в процесс обучения в вузе в рамках освоения различных аспектов иностранного языка.

Ключевые слова: позитивная психология; удовлетворенность жизнью; повышение мотивации к обучению; позитивные эмоции; повышение эффективности обучения в вузе.

ON THE USE OF POSITIVE PSYCHOLOGY TECHNIQUES IN THE PROCESS OF LEARNING AT THE UNIVERSITY

Yu. L. Maisiuk

Belarusian State University,

Niezaliežnasci Avenue, 4, 220030, Minsk, Belarus, e-mail: julmai@yandex.ru

The problem of increasing the effectiveness of teaching at a higher educational institution is considered, and assumptions are made about the appropriateness of using positive psychology techniques to solve these problems. The main provisions of positive psychology are considered, the existing statistical data proving the positive impact of positive emotions and life satisfaction on the learning process and its results are analyzed. The models of achieving satisfaction with life, presented in the works of the most famous psychologists, have been studied, and it has been demonstrated how these models correlate with the learning process. The importance of applying the techniques of positive psychology has been proved in order to create a psychologically comfortable learning environment and increase the motivation of students. It is demonstrated on examples how mastering the techniques of positive psychology can be integrated into the learning process at the university within the framework of mastering various aspects of a foreign language.

Keywords: *positive psychology; life satisfaction; increasing motivation for learning; positive emotions; improving the efficiency of higher education.*

Одной из наиболее важных задач, которая стоит перед специалистами в сфере образования, является повышение эффективности обучения. Диапазон методов, которые используются преподавателями для решения этой задачи, достаточно широк. В настоящее время чрезвычайно популярны методы, которые основываются на активном использовании современных информационных технологий (обучающие платформы, интерактивные задания), которые позволяют разнообразить процесс обучения и адаптировать его, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся (исходный уровень знаний, скорость усвоения материала). Другая популярная группа методов рассчитана на повышение мотивации к обучению, важным условием для реализации этих методов является позитивное отношение обучающихся, комфортная обстановка на занятиях, понимание студентами целей и задач обучения, стремление к новым достижениям. Одним из способов, который может положительно повлиять на отношение к изучаемой дисциплине, повысить мотивацию к обучению, лучше узнать себя, задуматься о некоторых аспектах личностного роста, успеха, и факторах, которые влияют на ощущения счастья, и при-

менять полученные знания в различных жизненных ситуациях, является использование приемов позитивной психологии.

Что же такое позитивная психология, и в чем состоят преимущества ее использования в сфере высшего образования? Являясь одним из направлений традиционной психологии, и эффективно ее дополняя, позитивная психология направлена в первую очередь на поддержание ментального здоровья и благополучия, и созданию условий по их обеспечению. По определению Кристофера Петерсона, позитивная психология — это «теория и исследования тех факторов, которые делают жизнь действительно стоящей» [1]. Согласно результатам исследований Мартина Селигмана, основоположника позитивной психологии, и его коллег, позитивный настрой обеспечивает внимательное отношение к обучению, увеличивает креативность, усиливает аналитические способности и критическое мышление [2]. Согласно статистическим исследованиям, выявлена зависимость между высоким уровнем удовлетворенности жизнью и желанием продолжать образование; обучаемые, чувствовавшие себя более счастливыми имели более высокий средний балл и меньшее количество пропусков [3]. Такого рода статистические данные вполне объяснимы с точки зрения биологии, так как позитивные эмоции связаны с образованием дофамина и серотонина, которые, в свою очередь оказывают влияние на умственные способности и память, что позволяет лучше структурировать новую информацию, надежнее ее сохранять и быстрее извлекать из памяти [4]. Таким образом, в настоящий момент имеется достаточно оснований для преподавателей обращать самое пристальное внимание на ментальное благополучие обучаемых, и прилагать усилия для создания благоприятной психологической обстановки в аудитории.

Рассмотрим подробнее положения позитивной психологии в интерпретации авторов, проводивших исследования в этой области.

Для начала необходимо определиться, до какой степени человек может контролировать и влиять на обстоятельства своей жизни, испытывая чувство удовлетворения и счастья, или наоборот, разочарования и пессимизма. Этот вопрос достаточно глубоко проработан в исследованиях Сони Любомирски [5], где описывается своего рода «формула счастья». Согласно этим исследованиям, около 50 % счастья конкретного человека определяется его генетикой, то есть способность чувствовать себя счастливым изначально отличается у различных людей, так же, как и наличие

музыкального слуха, навыков рисования, танца, пения, или других способностей. Еще 10 % определяют обстоятельства, которые трудно или невозможно изменить. Обстоятельства такого рода в первую очередь включают в себя рождение в определенной семье, а также все жизненные ситуации, на которые человек не может воздействовать и которые способны кардинально изменить его жизнь: от стихийных бедствий до крупного выигрыша в лотерею. Но остаются еще 40 %, и этот компонент формулы счастья определяется сознательным выбором человека. Таким образом, почти половина ощущения счастья конкретного человека зависит от его поведения, жизненных установок, и того выбора, который он делает каждый день.

Теория, разработанная Мартином Селигманом и описанная в его книге «Путь к процветанию» (*Flourish*) [6], представляет собой 5-компонентную модель *PERMA*, которая включает ключевые аспекты, необходимые для дальнейшего процветания и ощущения благополучия. Рассмотрим подробно основные элементы, выделенные Селигманом, применительно к ситуации обучения в вузе.

Позитивные эмоции (positive emotions) — базовый элемент, который необходим в любой деятельности человека, и в процессе обучения, в частности. Источники позитивных эмоций, испытываемых студентами, могут быть крайне разнообразны, к ним относятся и доброжелательная и творческая атмосфера на занятии, радость от получения новых знаний, общения с однокурсниками, удовлетворение от своих достижений.

Вовлеченность (engagement) — предполагает активное участие обучаемых в предлагаемых видах работ на занятиях. Понятие вовлеченности предполагает состояние «потока», когда время летит незаметно для человека, который занимается чем-нибудь действительно интересным и важным.

Отношения (relationships) — применительно к обучению в вузе этот элемент включает как отношения студентов и преподавателя, так и отношения, сложившиеся в студенческой группе. Для повышения эффективности обучения эти отношения должны быть основаны на взаимном уважении, поддержке, принятии, и создавать комфортную среду для усвоения знаний и личностной реализации обучаемых.

Смысл (meaning, meaningfulness) — любая деятельность предполагает осмысленность, понимание, для чего прилагаются усилия. Наличие смысла создает мотивацию, в связи с этим препода-

давателю рекомендуется обсуждать со студентами как общую значимость получения высшего образования, их будущей профессии, изучения конкретной дисциплины, так и преимущества, которые дает выполнение определенного задания на занятии.

Достижения (achievement) — важные вехи на пути к цели, показатель прогресса в области обучения. Достижения создают ощущение успешности, поддерживают мотивацию и являются источником положительных эмоций. В связи с этим, преподавателю следует акцентировать внимание на цели и задачах занятия в его начале, проводить анализ достижения цели совместно со студентами в конце, а также найти возможность обсудить с каждым студентом его персональные цели на учебный год, семестр, или в рамках изучаемой темы. Постановка цели и задач способствует осмысленности обучения, помогает отслеживать прогресс, как групповой, так и индивидуальный.

Соня Любомирски внесла весомый вклад в развитие позитивной психологии, обозначив восемь шагов, способствующих повышению удовлетворенности жизнью: помните о хороших событиях, которые произошли в вашей жизни; творите добро; будьте благодарны; находите время для общения с семьей и друзьями; прощайте людей, которые вас обидели; заботьтесь о своем здоровье; обращайте внимание на то хорошее, что происходит в настоящий момент; учитесь работать со своими проблемами и преодолевать стресс [7]. Следует отметить, что большинство из вышеперечисленных рекомендаций психолога находит отражение при обучении иностранному языку в вузе. Так, темы «Семья», «Друзья», «Отношения», «Чувства и эмоции», «Счастье», «Здоровье» неизменно рассматриваются в ходе обучения иностранному языку, как на начальном этапе для отработки базовой лексики и грамматики, так и позднее, на продвинутом этапе, когда студенты достаточно свободно владеют иностранным языком и могут изучать информацию по предложенной тематике в оригинале, анализировать, обсуждать, высказывать свое мнение.

Таким образом, не подлежит сомнению, что положения позитивной психологии играют важную роль в процессе обучения иностранному языку в вузе. Рассмотрим подробнее, каким образом принципы позитивной психологии могут быть реализованы в рамках аспектов «Общий английский» и «Грамматика» для студентов с различным исходным уровнем владения иностранным языком (базовый и продвинутый).

На 2-м курсе специальности «Таможенное дело» (дисциплина «Иностранный язык второй (общее владение) (английский)», аспект «Общий английский») в рамках темы «*Happiness*» студентам продвинутого уровня предлагаются следующие виды заданий:

— Изучить цитаты известных людей о счастье, обсудить их в парах или небольших группах, выделить основные идеи и разделить цитаты на несколько групп согласно общности выраженных авторами идей, обосновать свой выбор. Задание такого рода дают студентам пищу для размышления о том, что же такое счастье, позволяет увидеть, что мнения людей о счастье могут быть различными, но, как правило не взаимоисключающими, учит анализировать, выделять основную мысль автора цитаты, обобщать и выражать свое мнение.

— Изучить высказывания нескольких людей (8—10 высказываний по 5—10 предложений) о том, что делает их счастливыми, выделить факторы, которые упоминаются чаще всего.

— Сравнить «формулы счастья», представленные Соней Любомирски (чтение статьи в оригинале) и *Arthur Brooks* (просмотр видео лекции), объяснить, чей вариант кажется наиболее приемлемым. Обосновать свой выбор.

— Изучить информацию о факторах, которые влияют на ощущение счастья прямо или опосредованно, разработать свои рекомендации на основе изученного материала.

— Изучить список моделей поведения, которые негативно влияют на ощущение счастья (перфекционизм, частое обдумывание прошлых негативных событий, боязнь совершить ошибку и т. п.), в группах разработать рекомендации, как избавиться от этих привычек или уменьшить их влияние, затем сравнить их с рекомендациями психологов.

— Вести дневник, в котором каждый день записываются три хороших события, которые произошли в этот день.

На 3-м курсе специальности «Мировая экономика» (дисциплина «Иностранный язык (2-й) (английский)», аспект «Грамматика», базовый уровень) студентам можно предложить следующие задания:

— в рамках темы «*Past Tenses*» можно организовать игру, в которой каждый студент описывает какое-либо хорошее событие, которое имело место в недалеком прошлом. Задача остальных студентов — задать как можно больше вопросов для уточнения информации, за каждый правильно составленный вопрос начисляется одно очко.

— В рамках изучения повелительного наклонения в английском языке (*imperative*) можно попросить студентов разделить на небольшие группы и составить список добрых дел, выполняя которые, они могли бы помочь или просто сделать приятное знакомым или незнакомым людям. Рекомендации должны быть сформулированы в повелительном наклонении (*Smile at someone in the street. Make a compliment. Invite your younger brother to the cinema.*) После того, как список готов, каждый студент выбирает себе одно-два добрых дела, которое сделает в этот день. К следующему занятию нужно подготовить отчет (устно или письменно) о том, как все прошло, какие эмоции испытал студент, и какие выводы сделал.

Таким образом, можно утверждать, что знание основ и использование разработок позитивной психологии на занятиях по иностранному языку в вузе создают предпосылки для создания и поддержания доброжелательной и комфортной обстановки в аудитории, в которой студенты могут свободно делиться личной информацией, испытанными эмоциями, переживаниями, тем самым становясь ближе друг к другу. Включение в содержание обучения тематики, связанной с ощущением счастья, чувств и эмоций, заставляет студентов задуматься об этих серьезных вещах, их влиянии на учебу и жизнь в целом, и внести необходимые изменения, которые должны благотворно сказаться на отношениях с людьми, повышении мотивации, что, в конечном итоге, приведет к повышению эффективности обучения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Peterson, C. A primer in positive psychology / C. Peterson. — New York; Oxford: Oxford University Press, 2006. — 400 p.
2. Positive education: Positive psychology and classroom interventions / M. E. P. Seligman [et al.] // Oxford Review of Education. — 2009. — Vol. 35, N 3. — P. 293—311. DOI: 10.1080/03054980902934563
3. Oishi, S. The optimum level of well-being: Can people be too happy? / S. Oishi, E. Diener, R. E. Lucas // Perspectives on Psychological Science. — 2007. — Vol. 2, N 4. — P. 346—360. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00048.x>.
4. Achor, S. The happiness advantage: The seven principles of positive psychology that fuel success and performance at work / S. Achor. — New York: Crown Business, 2010. — 272 p.
5. Lyubomirsky, S. The how of happiness / S. Lyubomirsky. — New York: Penguin, 2007. — 384 p.
6. Seligman, M. E. P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being / M.E. P. Seligman. — New York: Free Press, 2011. — 349 p.
7. Sonja Lyubomirsky: 8 Steps Toward a More Satisfying Life [Electronic resource] // beliefnet. — Mode of access: <https://www.beliefnet.com/columnists/beyondblue/2009/07/sonja-lyubomirsky-8-steps-towa.html>. — Date of access: 05.09.2022.