

## РОЛЬ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ

Е. Е. Сокови́кова, Н. А. Куни́цкая

*Институт бизнеса Белорусского государственного университета, ул. Обойная, 7,  
220004, Минск, Беларусь,  
[sok.el.ev@yandex.by](mailto:sok.el.ev@yandex.by), [kunitskaya.1961@mail.ru](mailto:kunitskaya.1961@mail.ru)*

В статье рассматриваются основы позитивной психологии как инструмента, который преподаватель иностранного языка может использовать на своих занятиях в целях улучшения образовательной культуры и повышения вовлеченности студентов в учебный процесс.

**Ключевые слова:** высшее образование; иностранные языки; модель обучения; позитивная психология, учебный процесс.

## THE ROLE OF POSITIVE PSYCHOLOGY IN FOREIGN LANGUAGE TEACHING

E. E. Sokovikova, N. A. Kunitskaya

*School of Business of Belarusian State University, Oboynaya str., 7,  
220004, Minsk, Belarus,  
[sok.el.ev@yandex.by](mailto:sok.el.ev@yandex.by), [kunitskaya.1961@mail.ru](mailto:kunitskaya.1961@mail.ru)*

The article discusses the basics of positive psychology as a tool that a foreign language teacher can use in his classes in order to improve educational culture and increase student involvement in the learning process.

**Keywords:** higher education; foreign languages; learning model; positive psychology, learning process.

Позитивная психология – это сочетание традиционных принципов обучения с обучением в обстановке психологического комфорта, что особенно важно в обучении иностранному языку.

Основоположник позитивной психологии как академической области считается Мартин Селигман, американский психолог. Селигман, один из основателей позитивной психологии в педагогике, инкорпорировал ее принципы в обучающие модели и использовал их как способ уменьшить стресс в процессе обучения и создать благоприятную комфортную среду

для студентов и педагогов. Модель Селигмана охватывает 5 основных элементов, которые ученый считает важными для ощущения психологического комфорта.

1. Позитивные эмоции. Такие чувства как радость, благодарность, интерес, надежда.

2. Вовлеченность. Быть полностью поглощенным деятельностью, требующей определенных навыков, и бросающей вызов обучающимся.

3. Позитивные отношения. Здесь мы имеем в виду отношения студент-студент и преподаватель-студент, а также здоровое отношение к самому себе.

4. Чувство значимости. Принадлежность к группе, служение чему-то важному играет большую роль в обучении и овладении навыками коммуникации.

5. Достижение цели. Умение преодолеть трудности, приобретая необходимые знания и навыки, является ценной составляющей будущего специалиста и гражданина. Успехи укрепляют нашу самооценку, и у нас появляется мотивация делать ещё больше [1].

Сторонники программы позитивного обучения включают также 6 ключевых позиций личностных характеристик обучаемых: 1) ум; 2) смелость; 3) гуманность; 4) справедливость; 5) скромность; 6) целеустремленность.

Цель педагога – раскрыть эти личностные качества и использовать их в учебном процессе.

Как же применить эти данные для улучшения успеваемости студентов? Считаем целесообразным создать каждому студенту карту самооценки и самоанализа своей успеваемости. Чтобы помочь студентам развить необходимые навыки и преодолеть сложные моменты, студенты должны знать, что все негативные ситуации – это комбинация трех факторов: их собственное поведение, поведение других и случайные события. Анализируя эти элементы в своей карте, студент видит, что он может изменить, проявляет инициативу и ответственность.

Рассматривая позитивную психологию как один из способов успешной работы в группе, приведем несколько примеров из нашей работы. Во вводном курсе, модуле социального общения, можно попросить студентов ответить на вопрос: Что делает людей счастливыми? И предложить выполнить такое задание:

*a) Remember ----- in your life*

*There are so many nice things. Remember them. Count your blessings.*

*b) Say ----- to people who help you.*

*So many people help you. Tell them.*

*c) Take time for your -----*

*These are the most important people in your life. Let them know.*

d) Do ----- things

*Kindness really does make you happy.*

e) ----- people.

*Forgive. If you do not, you carry the problem.*

f) Take care of your -----

*A healthy body gives you a happy mind.*

g) Notice ----- as they happen.

*Think about good events every day.*

Вариантов работы много. Можно разрезать предложения на карточки и предложить студентам найти пару, затем обсудить идеи в классе, предложить свои и т.д.

В основном курсе специальности “правоведение”, изучая тему Juvenile delinquency, предлагаем студентам подумать над проблемой предотвращения преступности среди несовершеннолетних и разработать свои варианты с учетом позитивной психологии. Например:

*Speak to teenagers.*

*Good communication is -----*

*Join different clubs and activities.*

*The more you are engaged, the less -----*

При изучении темы Legal profession можно выбрать лучшего будущего юриста. Студенты предоставляют личный профиль или профиль своего друга, особо отмечая личные качества и психологические соответствия выбранной специальности.

*Nick will be a good lawyer because he is communicative, positive-thinking, open-minded, etc.*

В процессе обучения важно уметь подавать, замечать и читать сигналы доброжелательности, открытости, интереса и других сложных эмоций. Эту способность называют эмоциональным интеллектом. Позитивная психология в полной мере опирается на эмоциональный интеллект, обеспечивает раскрытие потенциала студентов, способствует их самореализации. Одним из эффективных путей максимизировать способности студентов является методика трансформационного (преобразующего) обучения. В основе данного метода лежит трехсторонний подход, стимулирующий реальные изменения, происходящие в процессе обучения. Обучаемый, благодаря своему опыту и приобретаемым знаниям, меняет свой взгляд на причины ситуаций (психологическая трансформация), одновременно меняется его система убеждений и ценностей (ценностная трансформация), а применение знаний и практика меняют его образ действий (поведенческая трансформация).

Как же активизировать когнитивные способности обучаемых? Для начала нужно попытаться понять их точку зрения, установить связь с тем, что они уже знают. Мы стараемся не ограничиваться одним методом, а

предлагать несколько моделей или примеров. Данный подход обладает тем преимуществом, что позволяет студентам обнаруживать взаимосвязи между предлагаемыми моделями. Так, при изучении темы Constitution of the USA and Great Britain студенты сначала пишут Конституцию своей семьи на платформе Moodle. Принципы, заложенные в Конституции семьи, накладываются на принципы Конституции государства и помогают увидеть их пересечения и взаимосвязи. Очень важно привязать урок к личному опыту и использовать общую когнитивную схему, ориентироваться на конкретный опыт студентов, а не на абстрактный общий опыт.

Исследования ученых позволили выявить мощные инструменты, формирующие прочные когнитивные связи. Одним из таких инструментов является рефлексия. Это также нашло отражение в заданиях для самостоятельной и дистанционной работы на образовательной платформе Moodle. Специалисты утверждают, что рефлексия – это форма практики. Мысленно перерабатывая материал, студенты придают информации новый смысл, выражают мысль своими словами и активизируют таким образом свои когнитивные способности.

Еще одной разновидностью самопознания является метод позитивных вопросов. Это направленная форма рефлексии, фокусирование на лучших достижениях. Можно спросить студентов, что у них получилось в данном задании, что было наиболее интересным, полезным и т.д. Цель состоит в том, чтобы подчеркнуть успех, а не неудачу, сосредоточить внимание на достижениях. Занятия по иностранному языку предоставляют прекрасную возможность максимизировать эмоциональный аспект обучения: небольшие группы, работа в парах, выбор тем и т.д.

В контексте позитивной психологии считаем необходимым обозначить понятие психологически безопасной среды, которое впервые было введено профессором Гарвардской школы бизнеса Эми Эдмондсон. Исследования Эдмондсон показали, что психологически безопасная среда определяется не просто отсутствием притеснений и запугивания: она характеризуется климатом межличностного доверия и взаимоуважения, с возможностью делать ошибки и проявлять любопытство. Профессор Эдмондсон определяет психологическую безопасность как “чувство уверенности в том, что тебя не будут высмеивать, отвергать и наказывать”. Атмосфера психологической безопасности является ключевым фактором эффективной коллективной работы, как считает Эми Эдмондсон. [2, с. 130]. Профессор Э. Эдмондсон посвятила свою работу обучению студентов школы бизнеса, но ее идеи можно в полной мере отнести к работе в любой академической группе.

Изучением природы психологической безопасности занималась не только профессор Эдмондсон. Глобальное исследование было проведено

компанией Google. Психологическая безопасность оказалась наиболее важным фактором повышения качества работы в любом коллективе. Атмосфера, в которой каждого человека уважают и ценят, позволяет проявить больше активности и заменить установку на данность установкой на рост.

Исследования психолога К. Дуэк показали, что именно эта разница в установках отличает успешных людей от неудачников. Она обнаружила, что неудачникам присуща установка на данность. Они верят, что их врожденные качества, их IQ, коммуникативные способности остаются неизменными с тех пор, как они стали взрослыми. Человек же с установкой на рост верит, что может стать лучше, что учеба и старания прокладывают путь к совершенствованию и овладению необходимыми навыками [2, с. 135]. Очень важно поэтому, мотивируя студентов, признавать их старания и достигнутый прогресс. Признание стараний помогает закрепить установку на рост, создавая в группе культуру, благоприятствующую обучению.

Отслеживание достигнутого прогресса – еще одна важная часть этого процесса. Студенты проявляют себя наилучшим образом, когда точно знают, чего от них ждут, и могут отследить свой прогресс. Мы в своей практике стремимся мотивировать и поощрять студентов за достигнутые успехи. На платформе Moodle студенты создали оригинальные знаки поощрения. Лучшие награждаются за различные достижения: знание лексики, грамматики, написание эссе и т.д. Чтобы получить награду, нужно сначала пройти процесс номинации и отбора, потому что очень важно, чтобы система воспринималась как справедливая и награды действительно получали лучшие. Надо отметить, что на всех этапах голосования принимают участие сами студенты.

Таким образом, многочисленные исследования свидетельствуют о том, что позитивная образовательная культура несет множество преимуществ, способствует развитию педагога и студента: возрастает успеваемость, достигается более высокий уровень вовлеченности студентов в учебный процесс, повышается активность студентов, увеличивается удовлетворенность студентов качеством преподавания.

### **Библиографические ссылки**

1. Positive Psychology in Language Teaching. Mind, Brain, and Education. URL: <https://www.mindbrained.org/july-2020-positive-psychology/> (date of access: 14.08.2024).

2. *Андреатта Б.* Нейробиология роста: как запрограммировать свой мозг на обучение новым навыкам / пер. с англ. П. А. Самсонов. Минск: Попурри, 2020. 336с.