

ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В КОНТЕКСТЕ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Е.Р. Поршнева, М.А. Краснова

Аннотация. Рассмотрена возможность интеграции ключевых идей позитивной психологии в процесс обучения иностранным языкам в новых образовательных условиях. Подчеркнута значимость психологии личности при овладении иностранным языком в связи со сложностями адаптации к дистанционному формату обучения. Обозначены основные этапы становления позитивной психологии и внедрения концепции позитивности в процесс обучения иностранным языкам. Анализируется позитивный подход, способствующий развитию психологических ресурсов обучающихся при формировании профессиональной межкультурной коммуникативной компетенции. Показан потенциал курса иностранного языка не только как средства интеллектуального и профессионального развития обучающихся, но и как средства накопления психологического капитала и раскрытия позитивного потенциала личности. Механизмом управления психологическим капиталом при освоении иностранного языка является осознанная саморегуляция. Определена саморегуляция как метаресурс, позволяющий преодолевать сложные жизненные ситуации, совершать ответственные выборы в условиях неопределенности и достигать цели, сохраняя позитивное отношение к любому виду деятельности. Из всех составляющих осознанной саморегуляции, выявленных психологами, особую значимость при овладении иностранным языком приобретают четыре компонента: самопрезентация, самоконтроль, самоадаптация, самоорганизация. Подчеркивается важность разработки и внедрения коммуникативно-психологических заданий, активизирующих формирование компонентов осознанной саморегуляции. Практические задания классифицируются как коммуникативно-психологические задачи и проблемы, дополняющие систему традиционных упражнений. Приводятся примеры их формулировок на русском языке. Выполнение коммуникативно-психологических заданий позволяет мобилизовать личностные ресурсы обучающихся, ориентировать их на позитивное восприятие жизненных и образовательных проблем. Студенты учатся формулировать собственные позитивные смыслы на иностранном языке и устанавливать межличностные отношения, адаптируясь к любой ситуации межкультурного взаимодействия.

Ключевые слова: позитивная психология; психологический капитал; осознанная саморегуляция; коммуникативно-психологические задания.

Введение

Вопросы методологии обучения иностранным языкам являются ключевыми в современном контексте высшего образования. Образовательная система постоянно адаптируется к нестабильной социальной и экономической ситуации в стране. Целью образования, как подчеркивает А.А. Вербицкий, становится «выращивание» личностного потен-

циала человека, «воспитание его способностей к компетентной деятельности в предстоящих жизненных, профессиональных и социальных ситуациях» [1. С. 27]. Безусловно, владение языками является не только требованием времени для будущего выпускника, но и инструментом развития его личностных ресурсов. В связи с этим дисциплинарное пространство иностранного языка постепенно расширяется.

В настоящее время можно наблюдать интенсивную интеграцию психологии в лингводидактику. Актуальная ситуация, обусловленная пандемией, вызвала необходимость перехода на дистанционное обучение. Как оказалось, не все обучающиеся и преподаватели психологически готовы к подобным условиям труда и обучения. На первый план выходят проблемы принятия новых вызовов, а именно адаптации к новым формам общения, реализации умения организовать себя с учетом всех особенностей учебного процесса, что требует более пристального внимания к психологическим аспектам обучения.

С особыми трудностями сталкиваются студенты, начинающие обучение в вузе, так как начальный этап предполагает вхождение в новую образовательную среду, общение и установку контактов с незнакомыми людьми. К тому же для многих первокурсников этот период совпадает с адаптацией к самостоятельной жизни без попечения родителей. К этому добавляются сложности на уровне межличностных отношений, когда живое общение замещается коммуникацией в гаджетах, а смартфон является единственным другом и помощником. С помощью аватарности подростки прячут свои сущности, уходят в себя, теряют свое «Я».

Существующие психологические проблемы усиливаются при овладении иностранным языком, так как изучение языка направлено на подготовку к общению и взаимодействию в различных межкультурных ситуациях. Поэтому становятся необходимыми поиск и реализация эффективных методических решений, способствующих раскрытию и развитию личностных ресурсов обучающихся при формировании иноязычных компетенций. Напомним, что еще в 1940-е гг. швейцарский психолог Ж. Пиаже говорил о необходимости обращения к психологическим исследованиям, изучающим «нового человека, который живет в тот или иной период, новых знаний человека, его новых качеств» [2]. Л.С. Выготский подчеркивал важность изучения психологического потенциала развития личности в процессе обучения [3]. Пока эта проблема остается нерешенной в процессе вузовской языковой подготовки. Мы рассматриваем возможности использования позитивной психологии в дисциплинарном пространстве иностранного языка.

Методология исследования

Начало XXI в. ознаменовано повышенным интересом общества к психологии личности. Идеи Л.С. Выготского нашли отражение в публикациях, посвященных проблемам психологической адаптации и регуляции деятельности, приобретения новых качеств в новых условиях, изучению «изменяющейся личности в изменяющемся мире» [4]. Так, на кафедре психологии личности факультета психологии СПбГУ многие исследования рассматривают проблему «динамичной личности, ее изменений в контексте быстро меняющегося мира» [5]. Одним из ключевых направлений «Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации», возглавляемой Д.А. Леонтьевым, является проблема саморегуляции личности и личностного выбора, которая представлена в трудах американских, европейских и российских психологов [6]. Мы предполагаем, что более глубокое внедрение психологии личности в иноязычное образование будет способствовать повышению эффективности учебной деятельности в новых образовательных условиях, давая возможность обучающимся раскрывать, развивать и совершенствовать их личностные психологические ресурсы в процессе овладения иностранным языком. В этом случае иностранный язык преподается не только как средство межкультурного общения, но и как средство накопления психологического капитала.

Понятие «психологический капитал» обретает универсальность и применяется по отношению ко многим видам деятельности человека и широко используется в зарубежной социальной психологии. В частности, плодотворной идеей стала разрабатываемая Ф. Лютансом модель психологического капитала [7]. В исследованиях Д.А. Леонтьева такой вид капитала определяется как «позитивное психологическое состояние развития личности, характеризующееся: 1) уверенностью в себе или самооффективностью, позволяющей прикладывать необходимые усилия для решения сложной задачи; 2) оптимизмом как позитивной атрибуцией текущих и будущих успехов; 3) надеждой как упорством в стремлении к цели вкупе со способностью менять ведущие к ней пути и 4) резилентностью, т.е. упругой устойчивостью к воздействию неблагоприятных обстоятельств» [8. С. 25]. Мы видим, что в представленном определении психологического капитала особый акцент делается на раскрытии позитивного потенциала личности, что является предметом исследований позитивной психологии, направленной на «поиск факторов, которые способствовали бы благополучному существованию и расцвету индивидов и сообществ» [9].

Практическая значимость позитивной психологии заключается в том, что она не только раскрывает позитивные личностные ресурсы, но и предлагает проверенные приемы работы над собой. В связи с этим

внедрение результатов исследований позитивной психологии приобретает международный масштаб и охватывает самые разные сферы применения. Так, во многих странах организуются многочисленные курсы, проводятся семинары и тренинги, обучающие умению реализовывать концепцию позитивности в личной и (или) профессиональной жизни.

Идея позитивности стала активно распространяться в 1990-е гг., когда основатель этого направления американский психолог Мартин Селигман и его коллеги Дж. Вейлант, Э. Динер, М. Чиксентмихали и другие заявили о необходимости изменения парадигмы современной психологии, смещения акцента с негативности на позитивность, обозначив объектом изучения психологии сильные стороны человека, его созидательный потенциал, здоровое функционирование отдельного человека и человеческого сообщества [9].

Действительно, латинское слово «positum» означает «реальный», «имеющийся в наличии». Человек должен находить плюсы от того, что у него имеется, а не испытывать страдания по поводу того, чего у него нет в данный момент. Ведь наряду с возникающими неприятностями у каждого человека есть и возможности, и способности, чтобы найти решение своих проблем. У позитивно настроенного человека значительно больше необходимых жизненных ресурсов. Разумеется, человек, стремящийся к активному улучшению, превосходит того, кто только избегает ухудшения, и по уровню субъективного благополучия, и по степени реализации творческих способностей, и по степени осмысленности жизни [10]. Американские психологи утверждают, что позитивные эмоции напрямую связаны с расширением мыслительных действий, с повышением психологической устойчивости [11, 12]. С помощью позитивных установок становится возможным выявить индивидуальный потенциал, заложенный в человеке, которому нужно помочь раскрыться. В свою очередь, раскрытие психологических ресурсов способствует формированию умения использовать позитивные эмоции для личностного развития, а значит, личностному росту человека, достижению успехов в учебе и труде.

Успехи позитивной психологии не ограничиваются лишь исследовательской и практической работой. Это направление психологии уверенно завоевывает позиции и в образовательном пространстве. В своей книге Даниел Гольман «Эмоциональный интеллект» доказывает важность положительных установок в процессе обучения. При этом существенную роль играет гармонизация эмоционального плана, что было доказано большим количеством проведенных тестов. Автор показывает, как можно преобразовать свои эмоции в умственные способности при помощи самомотивации, создания ситуаций успеха, культивирования радости обретения новых знаний [13].

Развивающие возможности позитивных эмоций начали изучать основатели гуманистической психологии К. Роджерс, А. Маслоу,

Г. Олпорт в 1950–1970-е гг. Разработанная ими теория личности и ключевая идея о тенденции к самоактуализации послужили основой для развития гуманистической образовательной парадигмы [14].

В 1964 г. Георгий Лозанов, болгарский психотерапевт, начал проводить экспериментальное обучение иностранным языкам в формате групповых психотерапевтических тренингов, направленных на комплексное развитие личности обучаемого в условиях благоприятного эмоционально-психологического климата на занятии [15]. Так сформировался суггестопедический метод, созвучный идеями позитивной психологии. Последователи Г. Лозанова (Г.А. Китайгородская, Н.В. Смирнова, И.Ю. Шехтер, В.В. Петрусинский и др.) брали за основу суггестопедический подход для реализации интенсивного обучения в 1970–1990-х гг. Данное направление предполагает «максимальное использование всех резервов личности обучающихся, достигаемое в условиях активного общения» [16. С. 68]. Используя специальные приемы, преподаватели стремятся к созданию эмоционально насыщенных и положительных отношений между всеми участниками процесса обучения. Эти приемы активно пропагандируются и в позитивной психологии.

Идеи позитивности, запускающие механизмы позитивного отношения к себе, окружающим, жизни, особенно ценны в процессе овладения иностранным языком и культурой, так как помогают обучающимся психологически адаптироваться к новым формам общения в иноязычной среде на иностранном языке. Однако при обучении иностранным языкам использование элементов позитивной психологии сводится в основном к созданию благоприятного психологического климата, хотя потенциал позитивной психологии гораздо шире, поскольку она нацелена на раскрытие психологических ресурсов личности.

Возможности психологического воздействия иностранного языка настолько обширны, что могут способствовать как формированию позитивного мышления, так и осознанию и накоплению психологического капитала обучающегося. Капитал в данном случае рассматривается нами как наработка универсальных психологических качеств, необходимых как в процессе обучения, так и в профессиональной деятельности. Этими качествами важно научиться эффективно пользоваться, а значит, управлять. А механизмом управления психологическим капиталом личности многие исследователи называют саморегуляцию. В широком смысле саморегуляция – это системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами деятельности индивида, касающейся достижения принимаемых им целей [17]. По мнению ученых, на этапе получения высшего образования на первый план выходит модель осознанной саморегуляции (Д.А. Леонтьев [8], О.А. Конопкин [17], В.И. Моросанова [18], А.К. Осницкий [19]).

Авторы толкуют ее компонентный состав в зависимости от вида учебной и профессиональной деятельности и предлагают самые разные структурные характеристики.

Методологической основой нашего исследования является рассмотрение *саморегуляции* как метаресурса, позволяющего преодолевать сложные жизненные ситуации, совершать ответственные выборы в условиях неопределенности и достигать цели, сохраняя позитивное отношение к любому виду деятельности в контексте освоения иностранного языка. В этом случае из всех компонентов осознанной саморегуляции, выявленных психологами, особую значимость представляют *самопрезентация, самоконтроль, самоадаптация, самоорганизация*.

Самопрезентация заключается в умении, осознавая свои недостатки, демонстрировать собственные сильные стороны, представлять себя с достоинством и производить благоприятное впечатление в ситуациях межличностного общения и во время публичных выступлений.

Самоконтроль предполагает овладение умением контролировать себя, оценивать свое эмоциональное поведение, свои реакции на происходящее, т.е. осуществлять контроль за собственными действиями.

Самоадаптация – ключевой компонент осознанной саморегуляции. Обучающийся учится ориентироваться в любой ситуации, адаптироваться и к условиям обучения, и, в дальнейшем, к условиям межкультурного общения и профессиональной деятельности. Речь идет о необходимости регулировать свое речевое и неречевое поведение, адаптируя его к условиям конкретной ситуации. Особенно ценно это умение при овладении иностранным языком для обеспечения успешного межкультурного взаимодействия коммуникантов.

И, наконец, *самоорганизация*, необходимая в любом виде деятельности, представляет собой ядро саморегуляции и заключается в умении ставить цели, определять их приоритеты, планировать их достижение и включает умение управлять временем выполнения действия.

Саморегуляция выполняет функцию осознания, управляющую всеми умениями, которая вырабатывается на протяжении всей жизни человека. Студентам необходимо осознавать конечные цели, чтобы научиться формировать смыслы собственного личного и (или) профессионального существования, проявляя должную активность на протяжении всего процесса обучения. Важно в процессе обучения иностранному языку привлекать внимание обучающихся к этому универсальному умению, которое базируется на чувстве ответственности за себя, за свои поступки, за свои речевые и неречевые действия. Безусловно, все составляющие осознанной саморегуляции взаимосвязаны, взаимодействуют и взаимодополняют друг друга. Таким образом, модель саморегуляции можно представить как нелинейную систему (рис. 1).

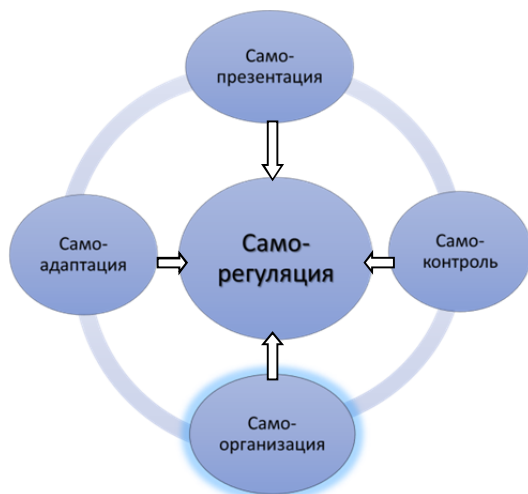


Рис. 1. Модель саморегуляции

Развивая обозначенные умения в процессе овладения иностранным языком, обучающиеся вырабатывают психологические качества, способствующие личностному росту и накоплению психологического капитала.

Исследование и результаты

Вынужденный переход на дистанционное обучение во втором семестре 2019/20 учебного года подтолкнул нас к проведению опытного обучения, так как выявились серьезные проблемы с посещаемостью и успеваемостью обучающихся, в особенности у первокурсников. Многие студенты не принимали активного участия в занятиях, не включали камеру, предпочитая отмалчиваться даже при ответах на вопросы преподавателя.

Мы решили несколько перестроить идеологию образовательного процесса и в поисках методического решения обратились к обучению языку в контексте позитивной психологии. В этом случае позитивный подход обеспечивается внедрением ключевых идей позитивной психологии и постоянным включением позитивных установок в дидактические материалы, используемые на занятиях по практике языка. Для этого требуется создание особых форм заданий, направленных на формирование осознанной саморегуляции. Таким образом, система традиционных упражнений расширяется за счет заданий психологической направленности.

При разработке заданий мы опираемся на классификацию А.А. Вербицкого, дифференцирующую коммуникативную задачу и

коммуникативную проблему. По мнению автора, коммуникативная задача выполняется по заданному преподавателем образцу, который нужно воспроизвести и запомнить («школа памяти»). Коммуникативная проблема определяется как «психическое состояние человека, взаимодействующего с вероятностными условиями ситуации общения, предполагающее творческое усвоение иностранного языка на уровне мышления («школа мышления»)» [1. С. 132].

При этом мы считаем возможным дополнить практические задания, нацеленные на формирование межкультурной коммуникативной компетенции, психологическим компонентом, стимулирующим осмысление осознанной саморегуляции и ее составляющих (самопрезентация, самоконтроль, самоадаптация, самоорганизация). Такие задания мы определяем как коммуникативно-психологическую задачу и коммуникативно-психологическую проблему.

Коммуникативно-психологические задачи предназначены для начального этапа обучения, поскольку операция по воспроизведению образца необходима для начинающих изучать иностранный язык. В них помимо автоматизации традиционных этикетных речевых действий, таких как приветствие, прощание, поздравление и т.д., студентам предлагаются задания на экспрессивное чтение и воспроизведение пословиц, афоризмов, высказываний знаменитых зарубежных и русских писателей на иностранном языке, содержащие позитивные установки, которые играют важную роль не только в формировании коммуникативных и лексико-грамматических навыков, но и в обогащении личностного опыта обучающихся. Коммуникативно-психологические задачи служат психологической опорой для выполнения более сложных заданий.

Коммуникативно-психологические задачи с фонетической доминантой мы используем в нашем учебном пособии «Введение в мир французского языка и профессию переводчика» в качестве психологической тренировки [20]. Мы рекомендуем выполнять их в начале и (или) в конце практического занятия по языку на протяжении длительного периода времени.

По мере освоения иностранного языка студенты должны переходить к решению коммуникативно-психологических проблем, которые заключаются в объяснении и разрешении спорных и конфликтных ситуаций путем оказания поддержки их участникам. Чтобы оказать психологическую поддержку в трудные моменты жизни или учебы, нужно научиться в любой ситуации искать плюсы, а на минусы обращать меньшее внимание. Правильное восприятие своих неудач во многом помогает в дальнейшем достижении лучших результатов.

В связи с этим особое внимание мы уделяем заданию «визуализация успеха», которое стимулирует создание позитивных образов, оказывающих положительное влияние на сознание студентов. Как отме-

чают психологи, чем больше позитивных картин рисуется в нашем воображении, тем больше хорошего проявляется в нашей жизни. Обращение к ситуациям успеха известных людей помогает направить целевые установки обучающихся в позитивное русло. Знакомясь с информацией о людях, добившихся профессиональных и (или) личностных успехов, студенты не только расширяют свой иноязычный лексический и когнитивный запас, но и анализируют собственные цели и их достижение, осваивают требования к самопрезентации.

Неменьшую значимость для накопления психологического капитала обучающегося имеют коммуникативно-психологические проблемные задания, построенные на материале притч, раскрывающих мудрость предшествующих поколений. Мы отбираем тексты, призывающие к активному познанию мира и самих себя, к мудрому восприятию жизни: принимать жизнь такой, какая она есть, видя во всем, что в ней происходит, определенную цель. Обучающиеся выявляют и комментируют основную мысль притчи, высказывают свое отношение к поступку героев и сопоставляют с собственным личностным опытом. На более продвинутом этапе в качестве дополнительного материала мы считаем необходимым вводить статьи, видеосюжеты, опросы, форумы, поднимающие проблемы самоорганизации личности. Обсуждение актуальных жизненных вопросов может проводиться в групповом формате как очно, так и с помощью дистанционных платформ. Так, в системе Moodle мы предлагаем студентам совместное создание форума психологической поддержки, где они обсуждают различные спорные ситуации и проблемы, дают советы, опираясь на свой опыт, учатся избегать осуждения поступка и критических высказываний об окружающих.

В конце семестра студентам дается задание написать самоотчет, в котором они должны самостоятельно оценить свои достижения в накоплении коммуникативного и психологического опыта в иноязычном общении. Так, они учатся осознанно относиться к своим речевым действиям и поступкам, анализировать причины собственных неудач и воспринимать приобретенные знания и умения как свой психологический капитал. Особое место в самоотчете занимает проблема целеполагания: умения ставить реальные цели и достигать их. Обучающиеся также получают задание представить себя, рассказать о сильных сторонах своей личности (в форме эссе).

Приведем примеры формулировок предлагаемых нами иноязычных коммуникативно-психологических задач и проблем на русском языке в нижеследующей таблице.

Использование представленного выше комплекса заданий на занятиях по практике языка в первом семестре 2020/21 учебного года показало явную тенденцию к положительным изменениям поведения студентов во время онлайн-уроков.

Коммуникативно-психологические задания

Тип задания	Пример формулировки задания
Коммуникативно-психологические задачи	1. Прочитайте внимательно список черт характера человека, подберите их эквиваленты на русском языке. Выберите наиболее ценные, положительные качества, на ваш взгляд, воспроизведите и запишите их по памяти. Сколько качеств вы смогли запомнить? Какими качествами обладаете вы?
	2. Познакомьтесь с утверждениями на иностранном языке. Какие из них кажутся важными для вас, а какие, на ваш взгляд, банальны. Прочитайте их с правильной интонацией / выразительно. Сколько утверждений вы запомнили и можете воспроизвести по памяти? <i>Нельзя достичь чего-либо стоящего, не прилагая усилий. Искусство быть счастливым – видеть счастье в простых вещах. Чем упорнее ты работаешь, тем больше плодов пожинаешь! Хотеть недостаточно – нужно действовать! Если чувствуешь, что это твое, никого не слушай и рискни! Отдай миру лучшее, что есть в тебе... и к тебе вернется лучшее, что есть в мире. Мудрость людей измеряется не их опытом, а способностью его приобретать – Бернард Шоу</i>
	3. Создайте собственный и (или) общий банк мудрых изречений, любимых высказываний, которые могли бы стать девизом для вас / в вашей жизни
Коммуникативно-психологические проблемы 1-го уровня	1. Продолжите представленные фразы: <i>Я чувствую доверительное отношение, когда / если ... Мне все удастся, когда / если ... Если я знаю, что не прав(а), я ... Чтобы сохранить мой внутренний баланс ... Я способен управлять своим временем при условии ... Если выразить волю в конкретных действиях, то ...</i>
	2. Учимся смягчать негативные утверждения. Скажем по-другому. <i>Я не хочу вас видеть сегодня – Давайте встретимся в другой раз. Я не могу выполнить эту работу – Эта работа вызывает у меня большие трудности. Вы неправильно ответили на этот вопрос – Ваш ответ не совсем точен. Я не хочу идти в кино – Вы знаете, сегодня у меня другие планы. Не хочу больше никаких предложений от Вас – Спасибо. Я думаю, что Ваших предложений достаточно</i>
	3. Учимся превращать минусы в плюсы. <i>Я получил двойку по контрольному тесту – Зато для меня это стимул поработать еще раз изученный материал. Ой, я испортила любимую блузку! – Зато я могу наконец купить себе новую, еще лучше!</i>
	4. Учимся строить свои высказывания, чтобы в ответ получать «ДА» <i>Я правильно Вас понял? Вы сказали? Ты хотела сказать, что</i>
	5. Как отказаться, не произнося слово «НЕТ»? <i>Ты будешь обедать? – Спасибо. Я уже поел. Ты останешься у нас? – С удовольствием бы, но у меня срочная работа сегодня</i>

Коммуникативно-психологические проблемы 2-го уровня	1. Как бы вы поступили? Что можно посоветовать в этой ситуации? <i>Один из студентов вашей группы оказался в конфликтной ситуации со своим соседом в общежитии.</i> <i>Ваша одногруппница испытывает трудности в связи с режимом самоизоляции.</i> <i>Ваш друг всегда откладывает выполнение заданий на последний момент</i>
	2. Ознакомьтесь со следующими изречениями. Отберите для себя те, которые отвечают вашим стремлениям. Объясните свой выбор. Приведите примеры из вашей жизни, отражающие основные идеи высказываний. <i>Забывать плохое – значит впустить хорошее.</i> <i>Каждый миг жизни – это шанс изменить ее.</i> <i>Маленькие радости – самые большие друзья настоящего счастья.</i> <i>Победа не всегда означает быть первым. Победа – когда ты стал лучше, чем был.</i> <i>Главное, не прекращать верить в свои силы</i>
	4. Изучите список черт характера человека и скажите, какими из них вы обладаете, а какими хотели бы обладать. Выберите несколько карточек, на которых обозначены самые ценные качества, по вашему мнению. Обменяйтесь карточками с одногруппниками, выбирая тех, кто, по вашему мнению, обладает тем или иным качеством. Объясните, почему вы так считаете. Обсудите в парах, как можно развивать эти важные качества
	Вспомните (перечислите) ситуации успеха из вашей жизни, которыми вы гордитесь, обратите внимание на эмоции, сопровождающие эти ситуации. Представьте ситуации, в которых вы хотели бы добиться успеха в будущем. Какие важные качества должны проявиться в той или иной ситуации?
	Послушайте / прочитайте притчу, выделите главную мысль и прокомментируйте ее
	Примите участие в форуме на платформе Moodle «Плюсы самоизоляции». Предложите свои секреты позитивного восприятия ситуации

Прежде всего мы отметили высокую посещаемость, повышение активности обучающихся во время занятий, своевременное и ответственное выполнение лично ориентированных домашних заданий, что свидетельствует о повышении мотивации студентов. И в результате повысилась их успеваемость (рис. 2).

При этом улучшился общий психологический климат онлайн-общения, проявилась большая заинтересованность в обсуждении проблем, поскольку темы были лично значимы для каждого участника дискуссии. Оживление дискуссии обусловлено и тем, что обучающиеся стали менее стеснительными, более уверенными в своей речи, не боялись делать ошибки. Важно, что при построении своего высказывания они были сосредоточены больше на смысле, чем на форме. Опора на позитивно насыщенный языковой материал позволила расширить речевые коммуникативные возможности студентов. При общении заметно уменьшились затянутые паузы, а проявилась потребность в использовании различных метакоммуникативных средств (средства установления и поддержания контакта, контроля понимания и комментирования смысла, переспросы).

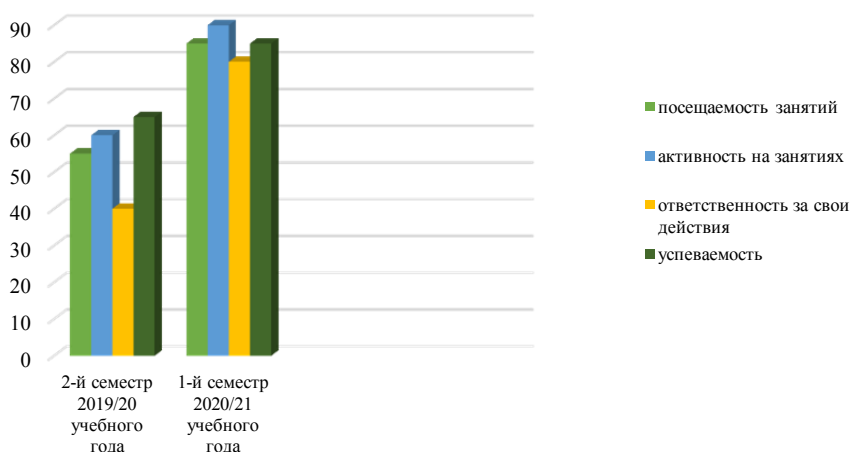


Рис. 2. Сравнительные данные за два семестра

Коммуникативно-психологические задания способствовали не только развитию иноязычной коммуникативной компетенции, но и усилению позитивного восприятия ситуации, позитивной адаптации к новым условиям обучения и позитивному восприятию себя в этих условиях. Особенно это проявилось при подведении итогов в конце семестра, когда каждый обучающийся представил отчет о своих достижениях, фактически отражающий все параметры осознанной саморегуляции (самопрезентация, самоконтроль, самоадаптация, самоорганизация).

Заключение

Преподавание иностранного языка в контексте позитивной психологии доказало целесообразность внедрения позитивного подхода в дисциплинарное пространство иностранного языка, особенно в условиях дистанционного освоения языка. Опытное обучение показало, что благодаря выполнению разработанных коммуникативно-психологических заданий студенты учатся формулировать свои позитивные смыслы на изучаемом языке, устанавливать межличностные позитивные отношения, осмысливают и одновременно осваивают базовые компоненты осознанной саморегуляции: самопрезентацию, самоконтроль, самоадаптацию, самоорганизацию.

Таким образом, позитивный подход позволяет не только достигать главных образовательных целей, но и создает условия для раскрытия и развития психологических ресурсов обучающихся и тем самым способствует накоплению и обогащению психологического капитала личности. Интеграция позитивной психологии в процесс обучения иностранному языку усиливает его личностно-деятельностную направлен-

ность и повышает эффективность овладения учебной деятельностью на следующих этапах.

Литература

1. **Вербицкий А.А.** Теория и технологии контекстного образования : учеб. пособие. М. : МПГУ, 2017. 268 с.
2. **Пиаже Ж.** Психология интеллекта. URL: <https://gtmarket.ru/library/basis/3252>
3. **Выготский Л.С.** Педагогическая психология / под ред. В.В. Давыдова. М. : Педагогика, 1991. 480 с.
4. **Асмолов А.Г.** Психология / Образование / Жизнь. URL: <https://asmolovpsy.ru/motives/114>
5. **Факультет** психологии СПбГУ, кафедра психологии личности. URL: <https://psy.spbu.ru/department/chairs/personality>
6. **Международная** лаборатория позитивной психологии личности и мотивации. URL: <https://positivelab.hse.ru/about>
7. **Luthans F., Youssef C.M., Avolio B.J.** Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge. New York : Oxford University Press, 2007.
8. **Леонтьев Д.А.** Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37/
9. **Позитивная** психология. URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/pozitivnaya-psihologiya>
10. **Солодушкина М.В.** Позитивная психология: успехи, проблемы и перспективы // Психологические исследования. 2012. Т. 5, № 24. С. 3.
11. **Lyubomirsky S., King L.** The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? // Psychological Bulletin. 2005. Vol. 131 (6). P. 803–855.
12. **Fredrickson B.L., Losada M.F.** Positive affect and the complex dynamics of human flourishing // American Psychologist. 2005. Vol. 60 (7). P. 678–686.
13. **Goleman D.** L'intelligence émotionnelle. Traduction française / ed. by R. Laffont. Paris, 1997.
14. **Теории** личности в гуманистической психологии. URL: <http://hpsy.ru/public/x2334.htm>
15. **Лозанов Г.К.** Сущность, история и экспериментальные перспективы суггестопедической системы при обучении иностранным языкам // Методы интенсивного обучения иностранным языкам. М., 1977. Вып. 3. С. 7–16.
16. **Китайгородская Г.А.** Методика интенсивного обучения иностранным языкам : учеб. пособие. 2-е изд., испр. и доп. М. : Высш. шк., 1986. 103 с.
17. **Конопкин О.А.** Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12.
18. **Моросанова В.И.** Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2010. № 1. С. 36–45.
19. **Осницкий А.К.** Роль осознанной саморегуляции в учебной деятельности подростков // Вопросы психологии. 2007. № 3. С. 42–51.
20. **Краснова М.А., Поршнева Е.Р., Демешко О.В.** Введение в мир французского языка и профессию переводчика. Часть первая. 2-е изд., доп. Н. Новгород : Нижегород. гос. лингв. ун-т им. Н.А. Добролюбова, 2017. 135 с.

Сведения об авторах:

Поршнева Елена Рафаэлевна – доктор педагогических наук, кандидат филологических наук, профессор, Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова (Нижний Новгород, Россия). E-mail: eporshneva@gmail.com

Краснова Мария Александровна – кандидат педагогических наук, доцент, Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова (Нижний Новгород, Россия). E-mail: krasn.mary@mail.ru

Поступила в редакцию 2 февраля 2021 г.

FOREIGN LANGUAGE TEACHING IN THE CONTEXT OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Porshneva E.R., D.Sc. (Education), Professor, Ph.D. (Philology), Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Linguistics University of Nizhny Novgorod” (Nizhny Novgorod, Russia). E-mail: eporshneva@gmail.com

Krasnova M.A., Ph.D. (Education), Associate Professor, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Linguistics University of Nizhny Novgorod” (Nizhny Novgorod, Russia). E-mail: krasn.mary@mail.ru

DOI: 10.17223/19996195/53/16

Abstract. The article discusses the possibility of integration of key ideas of positive psychology in the process of teaching foreign languages in new educational conditions. The authors emphasize the importance of personality psychology while learning a foreign language due to the difficulties of adaptation to distance learning. The main stages of the development of positive psychology and introduction of the conception of positivity into the learning process are described. Positive approach, that facilitates the development of the learners’ psychological resources in the formation of their professional cross-cultural communication competence, is analysed. The authors show the potential of a foreign language course as a means of gaining psychological assets and unlocking personal positive potential. The mechanism of managing psychological assets lies in conscious self-regulation, that in the context of learning a foreign language is defined by the authors as a meta-resource, that allows to overcome difficult situations in life, make conscious choices in conditions of uncertainty and achieve goals, maintaining positive attitude to any type of activity. Out of all the components of conscious self-regulation made known by psychologists, the following four components are of utmost importance and play a key role in learning a foreign language in higher education institutions: self-presentation, self-control, self-adaptation, and self-organisation. The article stresses the importance of working out and implementing communicative-psychological tasks that would activate the formation of conscious self-regulation. Practical tasks are defined as communicative-psychological activities and problems that are added to the traditional stock of exercises. Solving communicative-psychological problems lets the learners mobilize their personal resources and focus on a positive view on their life and educational difficulties. The students learn to formulate their positive ideas and build positive interpersonal relationships, adapting themselves to any situation of cross-cultural interaction.

Keywords: positive psychology; psychological assets; conscious self-regulation; communicative-psychological activities.

References

1. Verbitsky A.A. *Teoriya i tehnologii kontekstnogo obrasovaniya: uchebnoye posobiye* [Theory and technology of contextual education]. Moscow, MPGU, 2017. 268 p.
2. Piazhe Zh. *Psihologiya intelekta* [Intellectual psychology]. URL: <https://gtmarket.ru/library/basis/3252>
3. Vygotsky L.S. *Pedagogicheskaya psihologiya* [Pedagogical psychology]. Moscow, Pedagogika, 1991. 480 p.
4. Asmolov A.G. *Psihologiya / Obrazovaniye / Zhizn'* [Psychology / Education / Life]. URL: <https://asmolovpsy.ru/motives/114>

5. Fakultet psihologii SPBGU, kafedra psihologii lichnosti [Faculty of Psychology of SpbgU, Department of Personal Psychology]. URL: <https://psy.spbu.ru/departament/chairs/personality>
6. Mezhdunarodnaya laboratoriya pozitivnoy psihologii lichnosti i motivacii. [International Laboratory of Positive Personality and Motivation Psychology]. URL: <https://positivelab.hse.ru/about>
7. Luthans F., Youssef C.M., Avolio B.J. Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge. New York: Oxford University Press, 2007.
8. Leontiev D.A. Samoregulyaciya, resursy i lichnostnyj potencial [Self-regulation, resources and personal capacity] // Sibirskij psihologicheskij zhurnal. 2016. № 62. pp. 18–37.
9. Pozitivnaya psihologiya [Positive psychology]. URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/pozitivnaya-psihologiya>
10. Solodushkina M.V. Pozitivnaya psihologiya: uspehi, problemy i perspektivy [Positive psychology: successes, challenges and prospects] // Psikhologicheskije issledovaniya. 2012. Vol. 5, № 24. pp. 3.
11. Lyubomirsky S., King L. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? // Psychological Bulletin. 2005. Vol. 131 (6). pp. 803–855.
12. Fredrickson B.L., Losada M.F. Positive affect and the complex dynamics of human flourishing // American Psychologist. 2005. Vol. 60 (7). pp. 678–686.
13. Goleman D. L'intelligence émotionnelle. Traduction française : Editions Robert Laffont, S.A., Paris, 1997.
14. Teorii lichnosti v gumanisticheskoy psihologii [Personal theories in humanistic psychology]. URL: <http://hpsy.ru/public/x2334.htm>
15. Lozanov G.K. Sushchnost', istoriya i eksperimental'nyje perspektivy sugestopedicheskoy sistemy pri obuchenii inostranym yazykam [Essence, History and Experimental Perspectives of the Suggestopedic System in Learning] // Metody intensivnogo obucheniya inostranym yazykam. 1977, № 3. pp. 7–16.
16. Kitajgorodskaya G.A. Metodika intensivnogo obucheniya inostranym yazykam: uchebnoye posobiye [Methods of intensive teaching of foreign languages] Moscow, 1986. 103 s.
17. Konopkin O.A. Psihicheskaya samoregulyaciya proizvod'noj aktivnosti cheloveka (strukturno-funkcional'nyj aspekt) [Mental self-regulation of arbitrary human activity (structural-functional aspect)] // Voprosy psihologii, 1995. № 1. pp. 5–12.
18. Morosanova V.I. Individual'nye osobenosti osoznanoj samoregulyacii proizvod'noj aktivnosti cheloveka [Individual features of conscious self-regulation of arbitrary human activity] // Vestnik Moskovskogo universiteta. Psihologiya, 2010. № 1. pp. 36–45.
19. Osnicky A.K. Rol' osoznanoj samoregulyacii v uchebnoj deyatel'nosti podrostkov [The role of informed self-regulation in the educational activities of adolescents] // Voprosy psihologii, 2007. № 3. pp. 42–51.
20. Krasnova M.A., Porshneva E.R., Demeshko O.V. Vvedeniye v mir francuzskogo yazyka i profesiyu perevodchika [Introduction to the world of the French language and the profession of interpreter]. Chast' pervaya / Nizhny Novgorod, NGLU, 2017. 135 p.

Received 2 February 2021