

ВЛИЯНИЕ МЕХАНИЗМА ГЕДОНИСТИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ НА ПРОЦЕСС ИНОЯЗЫЧНОГО ОБУЧЕНИЯ

INFLUENCE OF HEDONIC ADJUSTMENT MECHANISM ON FOREIGN LANGUAGE TRAINING

M. Remizova

Summary: The topic of educating professional personnel being capable to solve problems in a foreign language remains relevant at Russian higher school. The article discusses the issues of creating conditions for high-quality foreign language training of students at a non-linguistic university, considering the peculiarities of hedonic adaptation inherent in the younger generation. The analysis of psychological and pedagogical literature allows the readers to answer some questions related to the motivational and demotivational aspects of students who master the discipline «Foreign language in the professional sphere». Some pieces of practical advice can help learners avoid or slow down the pace of hedonic adjustment. Organizational and pedagogical conditions are being substantiated and seem to contribute to more effective language training of specialists who will determine the further development of Russian economy.

Keywords: hedonic adaptation, foreign language training, students, motivation, happiness.

Ремизова Мария Сергеевна

Старший преподаватель, Финансовый университет при Правительстве РФ, (г. Москва)
msremizova@fa.ru

Аннотация: Тема подготовки профессиональных кадров, способных решать задачи на иностранном языке, остается по-прежнему актуальной в российской высшей школе. В статье рассматриваются вопросы создания условий для качественной иноязычной подготовки студентов неязыкового вуза с учетом особенностей гедонистической адаптации, присущей молодому поколению. Анализ психолого-педагогической литературы позволяет ответить на некоторые вопросы, относящиеся к мотивационным и демотивационным аспектам освоения студентами бакалавриата дисциплины «Иностранный язык в профессиональной сфере». Предлагаются практические советы, которые могут помочь обучающимся избегать или замедлять темпы гедонической адаптации. Обосновываются организационно-педагогические условия, способствующие более эффективной языковой подготовке специалистов, которые будут определять будущее экономики России.

Ключевые слова: гедонистическая адаптация, иноязычная подготовка, студенты, мотивация, счастье.

В современном обществе педагоги и родители все сильнее бьют тревогу по поводу очевидных изменений в отношении школьников и студентов к процессу обучения. В некоторых семьях даже вводится стимулирующая денежная премия за успехи в учебе, выполненное домашнее задание, работа с репетитором и т.д. Теория поколений, популяризаторами которой принято считать Нила Хай и Уильяма Штрауса, подчеркивает, что через каждые 10-15 лет появляются новые поколения людей, которые демонстрируют непривычное для социума отношение ко многим вещам, существовавшему стилю жизни. «Зуммеры», рожденные в начале этого тысячелетия, и «альфа-поколение», появившееся на свет на 10 лет позже, все чаще выбирают гедонизм как основной жизненный трек. Под гедонизмом понимается способ существования, при котором на главное место занимает постулат об удовольствиях как смысле жизни и единственной терминалной ценности. Исследователи доказывают, что у данного явления есть как позитивно-личностные стороны (мотивация к самосохранению и улучшение качества жизни), так и деструкции (тенденции к эгоизму и чувственно-поверхностное восприятие счастья) [1].

Нам интересно рассмотреть феномен гедонистической адаптации через призму учебного взаимодействия,

а конкретнее – в ходе обучения иностранному языку для специальных целей, поскольку и у первокурсников, и у студентов старших курсов все чаще проявляются данные паттерны поведения. Анализ психолого-педагогической литературы показал, что под адаптацией скрывается механизм психики, который помогает индивиду в его желании иметь стабильность и сохранять уже выработанные им навыки приспособления к изменяющимся условиям жизни. Например, исследователь Петрова Е.А. доказывает, что адаптивная система – это «эффективный и продуктивный метод личностно-ориентированного обучения для формирования коммуникативной компетенции», и его элементы могут быть использованы в группах студентов с высоким уровнем владения иностранным языком [2].

На основе своих эмпирических исследований профессор Йельской школы менеджмента Шейн Фредерик [3], выделил три типа реакций, связанных с приспособлением (адаптацией) психики к изменяющимся условиям существования индивида. Первый тип – сдвиг уровней адаптации: восприятие только ярко выраженных стимулов (например, получение удовольствий не от любимой работы, а только от продвижения по карьерной лестнице; если карьерного роста нет, то и работа как таковая обесценивается). Второй тип – десенсибилизация: сниже-

ние чувствительности к эмоционально-окрашенным событиям (например, человек, находящийся в нестабильной или опасной обстановке, со временем все слабее реагирует на новости негативного характера – военные действия, количество жертв, разрушения и т.д.). Третий тип - сенситизация: повышение чувствительности к эмоционально-вовлеченным действиям (например, любители изобразительного искусства со временем начинают различать все больше нюансов в уже знакомых работах известных художников). Зная о закономерностях психических процессов, педагогам высшей школы легче справляться с проявлениями демотивации к изучению иностранного языка и способствовать мотивации студентов к получению новых знаний в ходе иноязычной подготовки.

Под гедонистической адаптацией понимается желание достичь и удержать определенный (лучше всего высокий) уровень удовлетворенности жизнью и состояние счастья. Многолет назад МакМахон сказал, что «Счастье – это то, что случается с нами, и над чем мы не имеем контроля» [4]. Гедонисты готовы с этим поспорить и пытаются внедрить состояние перманентного счастья в свою экзистенциальность. Д.А. Леонтьев, российский учёный, доктор психологических наук, ввел такое понятие, как «активное» счастье. Под ним понимается счастье «бытийное или самодетерминированное, за пределами простого благополучия, характеризующее успешность в реализации индивидуального экзистенциального проекта, или осмыслиенных жизненных целей» [5, с. 15]. Другие исследователи в своих работах рассматривают базовые маркеры и главные источники, подпитывающие корни рождения счастья в человеческой жизни [6]; описывают государственные и международные организации, которые разрабатывают различные параметры для измерения счастья населения (например, существующий международный индекс счастья (Happy planet index), валовое национальное счастье (Gross-national happiness) и другие) [7]; разрабатывают метрики, позволяющие установить экзистенциальную закономерность для состояния счастья (методика «Я-Тело-Душа-Мир») [8]. Вместе с тем психологи доказывают, что всплеск радости от любых позитивных изменений или негативных перемен, какими бы яркими они ни были, не может длиться долгое время. Человеческий мозг устроен таким образом, что ярко выраженная радость или чрезмерная грусть — это вовсе не норма, а скорее аномалия для него. Нормальное функционирование нервной системы обусловлено тем, что ей необходимо гасить эмоциональные подъемы или спады, стараться удерживать ощущение нейтрального уровня счастья. Вся история человечества доказывает: выживают те, кто быстрее адаптируется как к хорошему, так и к плохому. Можно утверждать, что гедонистическая адаптация – своего рода предохранитель, который помогает избежать чрезмерной долгой эйфории, экономя эмоции и силы человека для будущих свершений. Вместе с тем в последнее время

под влиянием этого явления молодые люди становятся нечувствительными к новым стимулам: школьников уже не радуют дорогие гаджеты и увлечения, студенты быстро остывают после нескольких успешных проектов, специалисты не воспринимают продвижение по работе как громкий успех (хотя, возможно, и мечтали о нем). Законы психологии и физики начинают совпадать, ведь чем сильнее стимул, который вызывает любой всплеск энергии (или эмоций), тем медленнее происходит возврат к изначальному уровню. Группа ученых под руководством профессора Барбары Фредриксон проводила специальные исследования, которые помогли выявить влияние эмоций на человека. Они пришли к заключению, что для эмоционального благополучия индивида оптимальным соотношением является пропорция 3:1 (т.е. на одну отрицательную эмоцию необходимо получить три положительных) [9]. Возможно, вывод данных исследователей коррелирует с русской поговоркой – «на одного битого трех небитых дают».

Рассмотрим гедонистическую адаптацию через призму иноязычного обучения. Анализ бесед с преподавателями Кафедры английского языка и профессиональной коммуникации Финансового университета при Правительстве РФ, обеспокоенным снижением уровня подготовки у студентов бакалавриата, показал, что темп потребления новой информации на иностранном языке увеличивается, изначальная радость от успешно сданной сессии присутствует какое-то время, при этом уровень счастья у студентов не меняется. Опрос студентов 3 курса бакалавриата по направлению специальности «Экономика» подтвердил гипотезу о том, что качественного изменения по сравнению с первым годом обучения в университете у студентов не наблюдается, уровень счастья от получения образования не растет (хотя почти все опрошенные отмечали, что пребывали в состоянии эйфории в тот момент, когда были зачислены в Финуниверситет). В какой-то момент студенты начинают ощущать элементы психологической зависимости: чтобы получить насыщенное ощущение, им необходимо увеличивать количество удовольствий, связанных с учебой. Многие обучающиеся из числа тех, кто принял участие в опросе, подчеркивали, что, переходя с курса на курс, для поддержания даже нейтрального ощущения счастья им приходится прилагать все больше усилий. Некоторые студенты в ходе участия в фокус-группе отмечали: они настолько устали от учебы, что готовы либо взять академический отпуск для тайм-аута, либо сменить вуз в надежде, что другое направление подготовки принесет им больше радости или чувства удовлетворения.

Сожалением приходится констатировать, что практически все сферы жизни, которые связаны с яркими эмоциями, так или иначе будут связаны с гедонистической адаптацией. Состояние удовлетворенности и даже счастья можно продлить, если прилагать сознательные усилия. Не является исключением иноязычная подготов-

ка студентов высшей школы: высокие баллы, полученные за эссе, презентацию, участие в коллоквиумах, перестают вызывать чувство эйфории, которое определенно присутствовало в начале обучения, на первом курсе университета. Эмпирические исследования показывают, что гедонистическая адаптация протекает медленнее, если студент умеет фокусироваться на причинах своего состояния, способен рефлексировать по поводу полученного им опыта. К сожалению, только высококвалифицированные педагоги (желательно с психологическим образованием) способны помочь обучаемым на этом этапе образовательного трека.

Негативный опыт, который студенты переживают из-за неудач в ходе освоения языка специальности в вузе, также подвержен воздействию гедонистической адаптации. Группа социологов во главе с Роксаной Коэн Сильвер доказывает это. Они провели исследование поведения жертв несчастных случаев и стихийных бедствий. Ученые сделали вывод о том, что механизмы адаптации запускаются и в случае переживания отрицательных событий жизни. Интересно отметить такой факт, описанный в статье по итогам данного исследования: жертвы негативных событий, пытавшиеся найти объяснение случившемуся, намного медленнее восстанавливались в ходе терапии после выживания или переживания состояния стресса [10]. На основе полученных данных по итогам этого исследования можно сделать вывод о том, что студенты с большими пробледами в иностранном языке перестают со временем воспринимать критику со стороны преподавателей или родителей, их стратегией становится желание получить хотя бы удовлетворительную оценку, чтобы перейти на следующий курс, а затем благополучно окончить высшее учебное заведение, став обладателем заветного диплома об окончании бакалавриата. Преодоление «белых пятен» в грамматике и лексике иностранного языка, а также боязни говорить на нем требует колоссальных усилий и самомотивации, если школьный курс по данной дисциплине освоен на «удовлетворительно». Сделать это усилие, как показывает практика, могут единицы, зачастую только при наличии внешней мотивации (например, необходимости пройти собеседование в компанию своей мечты на иностранном языке или сдать экзамен для поступления в магистратуру / аспирантуру за границей).

Гедонистическая адаптация — бессознательный процесс, которым сложно управлять (а иногда просто невозможно), ведь человек в состоянии контролировать только 40% влияния разных факторов на его степень удовлетворенности жизнью. Доказательством этому служат исследования педагогов-практиков, которые характеризуют современного студента поколения «Альфа» как пессимиста-реалиста: зачастую он(а) стремится к гедонистическим интенциям и социальному одиночеству. Это выражается в том, что молодые люди хотят быстро стать успешными и обеспеченными, однако не хотят по-

кидать зону своего комфорта, испытывать лишний стресс [11]. Другие авторы утверждают, что в ходе обучения в современной высшей школе необходимо обращать внимание на «установление более широких зависимостей, связанных с некоторыми глобальными и целостными структурами личности: система индивидуальных потребностей, способы само осуществления, общий стиль жизни, стратегии и формы поведения в различных жизненных ситуациях» [12]. Представляется возможным в ходе воспитательной работы высшего учебного заведения ориентироваться на ценности духовно-нравственной направленности, показывать студентам к чему приводит индивидуализм и стремление к достижительству [13]. Учебная мотивация (особенно внутренняя) зачастую базируется на блоке определенных психологические причин (например, гедонистической адаптации, прокрастинации) [14]. В современных условиях педагогам высшей школы приходится учитывать множество аспектов, связанных с традиционными аспектами мотивации личности [15], влиянием внешних факторов на успешность или неуспешность обучения, тайм менеджмента студентов, их способности к самоорганизации, планированию и контролю своей деятельности. Иногда достаточно просто знаний о том, как запускается и работает механизм гедонистической адаптации. Некоторые студенты-выпускники, встречая своих преподавателей уже после окончания вуза, благодарят за те усилия, которые педагоги прилагали, чтобы помочь им отказаться от каких-то необдуманных решений, обратить взор на перспективы, которые перед ними открывает знание иностранного языка. Ощущение счастья будет одинаковым и в том случае, если человек предпочтет фешенебельности и быстрым заработкам функциональность или сделает выбор в сторону не количества, а качества.

Стоит признать, что большинство обстоятельств, связанных с применением иностранного языка в будущем, переоценены и не сильно влияют на ощущение счастья у студентов высшего учебного заведения. Предвкушение от обладания высоким уровнем языковой компетенции и реальный эффект от обладания ею часто не совпадают. Студенты с низким уровнем владения иностранным языком понимают реальное положение вещей и не готовы прилагать сверхусилия чтобы вывести его на новый уровень. Таким образом их внутренняя мотивация практически не проявляется и не побуждает заниматься более усердно. Остается единственный способ — внешняя мотивация со стороны преподавателя, который может увлечь студентов и вовлечь их в более активную работу по освоению языка специальности [16]. Сделать это можно через использование интегративной мотивации [17] и интегративно-развивающего подхода [18], элементов геймификации [19], ситуативности, конвергентности и индивидуализации процесса обучения [20], визуализации успехов и достижений в ходе изучения иностранного языка и т.д. Кроме того, можно принять во внимание практические советы, которые могут помочь обучаю-

щимся избегать гедонической адаптации:

- Анализировать свои слабые стороны и видеть причину низких оценок, четко формулировать проблемы, связанные с пробелами в знаниях.
- Уметь фокусироваться на достоинствах (даже там, где наблюдаются негативные аспекты, можно увидеть положительные моменты, уметь радоваться мелочам и принципу «малых дел», даже если ситуация не располагает к этому).
- Практиковать благодарность (отмечать в течение дня вещи, людей, события, которые достойны благодарности и положительного фидбека).
- Быть в большей степени сосредоточенным на процессе, а не на результате (в итоге это помогает не только митигировать эффекты гедонистической адаптации, но и сохранить самомотивацию к изучению иностранного языка).
- Сохранять в памяти впечатления, а не копить материальное (вещи, блага и т.д.), поскольку радость от полученных ярких впечатлений держится в памяти дольше, чем от приобретения вещей (кроме того, по истечении времени воспоминания и положительные эмоции обретают более позитивную окраску).
- Уметь проявляться через положительные эмоции (радоваться жизни — это навык, а гедонистическая адаптация — лишь защитный механизм человеческой психики).

Вывод

Исследователи сходятся во мнении, что гедонистическая адаптация — это защитная функция психики. Как любое другое явление, она имеет положительные и отрицательные стороны. Для студента, который изучает язык специальности, положительный аспект заключается в том, что его психика (которая находится еще в процессе развития и в некоторых случаях подлежит коррекционным методам воздействия) может быстрее адаптироваться к негативным проявлениям неуспешности учебной деятельности (которые, возможно, базируются на недостатке знаний по предмету). Задача педагога — показать пути исправления ситуации и поддержать через внешнюю мотивацию стремление учащегося освоить учебную дисциплину на достойном уровне. Положительно- или отрицательно-окрашенные переживания очень часто имеют ограниченное влияние на долгосрочное ощущение счастья человека. Ученые находят все больше подтверждений тому, что уровень счастья может быть обусловлен генетически, передаваться по наследству или развиваться в процессе воспитания родителями. Степень благополучия индивида может коррелировать с личностными характеристиками и субъективным отношением к дисциплине, учебе, преодолению трудностей на жизненном пути. Исследователи гедонистической адаптации сходятся во мнении, что умение радоваться мелочам,

снижать ожидания от потенциальных достижений и материальных ценностей может в значительной степени улучшить качество жизни.

Каковы же организационно-педагогические условия, необходимые для учета механизма гедонистической адаптации в ходе подготовки специалистов со знанием иностранного языка в современной российской высшей школе? Во-первых, существуют потребность в содержательной перестройке образовательно-воспитательной работы, которую осуществляют основные субъекты высшей школы при обучении языку специальности. Для этого необходимо сформировать триаду аспектов, проявляемых учащейся молодежью: «я хочу» (проявление интересов, способностей, наклонностей отдельной личности), «я могу» (когнитивные способности и выявленный потенциал, помогающий освоить выбранную профессию на достойном уровне), «я должен» (социальный заказ общества, проявляемый в потребности трудоустроивать компетентных специалистов с определенным набором качеств, умений и навыков, а также со знанием иностранного языка). Во-вторых, нужна психологическая или коучинговая поддержка для снижения у студентов темпов гедонической адаптации (чем дольше будет длиться положительный эффект от учебных достижений, тем более мотивированными будут учащиеся). В-третьих, в высшей школе необходимо введение тьюторства как элемента поддержки студентов с низким уровнем владения иностранным языком. В этом случае студентоцентричный подход в обучении может дать положительные результаты и способствовать устранению причин низких оценок/баллов.

Следующее поколение, которое придет на смену «Альфа», будут дети, рожденные после 2025 г., они будут относиться к новому поколению — «Бета» и будут абсолютно другими. Футуристы предсказывают на основе фактологических данных, что они рискуют утратить навык письма «от руки», скорее всего будут общаться с искусственным интеллектом, как с равным, будут более космополитичными и менее развитыми личными привязанностями. Также в их реальности будет не только активно изменяться климат, но будут происходить масовые миграции, автоматизация и цифровизация во всех сферах образования, начиная от медицины до развлечений. Все это несомненно повлияет на устройство мира, будет иметь последствия, которые нынешнее поколение живущих с трудом может себе представить, поскольку это будет по-настоящему цифровое поколение. Они будут расти в окружении беспилотных автомобилей, «умных» домов, проектов по освоению ближайших планет. К сожалению, при этом у поколения «Бета» будет высок риск деградации эмоциональной составляющей. Это значит, что скорость гедонистической адаптации может не просто ускориться, а вовсе исчезнуть. Нынешнему профессорско-педагогическому составу высшей школы пора задумываться и над этими вызовами тоже.

ЛИТЕРАТУРА

1. Осмачко М.И. Концепция современного гедонизма: опыт философской рефлексии. Право и практика. – 2025. – № 1. – С. 278–282. – DOI 10.24412/2411–2275-2025-1-278-282.
2. Петрова Е.А. Адаптивная система обучения иностранным языкам. Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. – 2020. – № 6–3. – С. 233–237.
3. Shane Frederick, George Loewenstein. Hedonic Adaptation. Well-Being. The foundations of Hedonic Psychology/Eds. D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz. NY: Russell Sage. 1999: 302-329.
4. McMahon D.M. (2006). Happiness: A history. New York, NY: Atlantic Monthly Press. P. 19.
5. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля. Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14–37.
6. Козин Н.Г. Маркеры счастья. Вестник развития науки и образования. – 2015. – № 6. – С. 71–89.
7. Булкина Н.А. О феномене счастья: обзор зарубежных и отечественных исследований. Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8, № 5. – С. 18.
8. Nagibina N.L., Titov A.V., Titova Zh.G. Happiness: problems, levels, types, research methods. Человек. Искусство. Вселенная. – 2021. – №. 1. – Р. 118-125.
9. Fredrickson B.L. 2004. The broaden-and-build theory of positive emotions The Royal Society. Phil. Trans. R. Soc. Lond. B (2004) P. 1367–1377.
10. Seery M.D., Holman E.A., Silver R.C. Whatever does not kill us: cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. J. Pers Soc Psychol. 2010 Dec;99(6):1025–41. doi: 10.1037/a0021344. PMID: 20939649.
11. Дегтярева Н.А., Григорьева Т.Е. Факторы адаптации студенческой молодежи к образовательному процессу высшей школы. Векторы благополучия: экономика и социум. – 2022. – № 1(44). – С. 1–19. – DOI 10.18799/26584956/2022/1/1162.
12. Нишианидзе О.О., Сергеева А.О., М.Д. Черкашин. Счастье как социальный феномен. Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Экономика. Социология. Менеджмент. – 2018. – Т. 8, № 4(29). – С. 282–292.
13. Дробышева С.В., Москвичева Н.Л. Особенности временной перспективы личности у студентов с разной ценностной направленностью. Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. – 2016. – Т. 4. – С. 66–72.
14. Тадевосян А.Е., Мурадян Н.Г. Гедонистическая адаптация и прокрастинация в контексте снижения мотивации к обучению. In the World of Science and Education. – 2024. – № 3. – С. 123–127. – DOI 10.24412/3007-8946-2024-15-123-127.
15. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. - С 478.
16. Чикилева Л.С., Звягинцева Е.П. Мотивация в обучении иностранному языку для профессиональных целей: проблемы и пути решения. Инновации в образовании. – 2023. – № 4. – С. 64–77.
17. Лихачева Т.С., Топоркова О.В., Стрепетова Н.В., Алексеенко Н.В. Мотивация изучения английского языка студентами неязыковых специальностей. Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12, № 5. – С.1-23.
18. Валиахметова Л.В., Звягинцева Е.П. Интегративно-развивающий подход в ходе иноязычной подготовки студентов вуза как один из перспективных векторов образовательного процесса. Перспективы науки. – 2014. – № 9(60). – С. 38–41.
19. Матюк Е.В. Применение геймификации на уроках иностранного языка как способ повышения мотивации обучающихся. Молодой ученый. – 2022. – № 42(437). – С. 229–231.
20. Симонова О.Б., Котляренко Ю.Ю. Проблемы формирования положительной мотивации к изучению иностранного языка студентов неязыковых специальностей в условиях цифровизации процесса обучения. Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9, № 1. – С.1-12.

© Ремизова Мария Сергеевна (msremizova@fa.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»