

ТЕСТОВИЙ КОНТРОЛЬ ВИДІВ МОВЛЕННЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Висновки. Розвиток пізнавальної активності майбутніх вчителів початкових класів у процесі вивчення методики навчання основам здоров'я потребує нових підходів щодо організації та проведення лекцій і самостійної роботи. Перспективи подальших пошуків у напрямку дослідження вбачаємо у виділенні критеріїв та показників розвитку пізнавальної активності майбутніх учителів початкових класів у процесі вивчення МНОЗ.

1. *Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. А.Г. Кремень. – К.: Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.*

2. *Лозова В.І. Пізнавальна активність школярів: (спецкурс із дидактики): [навч. посібник для пед. ін-тів] / В. Лозова.- Х.: Основа, 1990. – 89 с.*

3. *Лузан П.Г. Теоретичні і методичні основи*

формування навчально-пізнавальної активності студентів у вищих аграрних закладах освіти: дис...доктора пед. наук / П.Г. Лузан. – К., 2004. – 505 с.

4. *Пидкасистый П.И. Организация учебно-познавательной деятельности студентов / П.И. Пидкасистый. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 144 с.*

5. *Пиндик О.Г. Педагогічні умови розвитку пізнавальної активності студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: дис...канд. пед. наук / О.Г. Пиндик. – К., 2003. – 290 с.*

6. *Гринько В. Роль методів активізації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх вчителів початкових класів / Вікторія Гринько // Проблеми підготовки сучасного вчителя: Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / Ред. кол.: Побірченко Н.С. (гол. ред.) та інші. – Умань: ПП Жовтий О.О. – 2010. – Випуск 1. – С. 7–11.*

Стаття надійшла до редакції 25.02.2015

УДК 371.263

Марина Костюк, кандидат філологічних наук, асистент кафедри французької філології Інституту філології Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ТЕСТОВИЙ КОНТРОЛЬ ВИДІВ МОВЛЕННЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті досліджено тестовий контроль видів мовленнєвої діяльності: аудіювання, читання, говоріння та письма. На конкретних прикладах показані варіанти впровадження різних тестів у вищих навчальних закладах. Визначено типи та характеристики тестів. Проаналізовані основні якості тестів, серед яких найважливішими є валідність, надійність, диференційна здатність, практичність та економічність.

Ключові слова: тест, говоріння, читання, аудіювання, письмо.

Літ 7.

Марина Костюк, кандидат филологических наук, ассистент кафедры французской филологии Института филологии Киевского национального университета имени Тараса Шевченко

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ ВИДОВ РЕЧЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В статье исследован тестовый контроль видов речевой деятельности: аудирования, чтения, говорения и письма. На конкретных примерах показаны варианты внедрения различных тестов в высших учебных заведениях. Определены типы и характеристики тестов. Проанализированы основные качества тестов, среди которых важнейшими являются валидность, надежность, дифференциальная способность, практичность и экономичность.

Ключевые слова: тест, говорение, чтение, аудирование, письмо.

Maryna Kostyuk, Ph.D. (Philology), Assistant professor of French Philology Department of Institute of Philology National University by T. Shevchenko, Kyiv

TEST CONTROL OF DIFFERENT TYPES OF SPEECH ACTIVITIES

In this article the test control of different types of speech activities – listening, reading, speaking and writing are analyzed. With the help of examples it shows some variants of the implementation of different types of tests in the institute of higher education. It singles out types and characteristics of tests. The article determines main features of tests, among which the most important are validity, reliability, differentiation, practicality and efficiency.

Keywords: test, speaking, reading, listening, writing.

Постановка проблеми. Сучасні новітніх прийомів та методів для контролю та оцінювання навичок студентів. Саме контроль європейські стандарти до якості знань комунікативної компетенції в усіх видах вищої освіти передбачають застосування

мовленнєвої діяльності, зокрема аудіюванні, читанні, говорінні та письмі, є важливим аспектом у системі вивчення іноземної мови.

Тестування є одним із найбільш ефективних методів контролю якості знань у студентів. Враховуючи широкий спектр видів тестів, викладач може якомога об'єктивніше оцінити різні мовленнєві навички у студентів. Крім того, студент сам може оцінити свої досягнення, спираючись на результати тесту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням застосування тестів як ефективного засобу контролю знань займалися як зарубіжні так і вітчизняні дослідники, зокрема С.Ю. Ніколаєва, І.В. Коломієць, Х. Дуглас Браун, Н. Андерхіл, А. Х'юз, Ч. Олдерсон. Наразі над проблемою контролю окремих видів мовленнєвої діяльності у вищих навчальних закладах працюють І.М. Копилова, О.Г. Квасова, Ф.А. Моїсєєва, Ю. Бойко, Ж. Жюло, Д. Хітон, К. Корнер, Дж. Хант, М. Гронланд та інші.

Метою статті є аналіз основних видів тестів, які застосовуються для перевірки різних видів мовленнєвої діяльності у вищій школі.

Виклад основного матеріалу. Тестування є ефективним засобом організації контролю у навчанні іноземної мови. За визначенням В.О. Коккота, контроль або тестування як термін означає у вузькому смислі використання і проведення тесту, а у широкому – сукупність етапів планування, складання і випробування тестів, обробки та інтерпретації результатів проведення тесту.

У навчанні іноземних мов застосовується лінгводидактичне тестування. “Лінгводидактичний тест – це підготовлений відповідно до певних вимог комплекс завдань, які пройшли попереднє випробування з метою визначення якісних показників і які дозволяють визначити в учасників тестування рівень їх мовної і комунікативної компетенції та оцінити результати тестування за задалегідь встановленими критеріями” [6, 273].

Те, як часто потрібно проводити тести залежить від мети тестування, від типів тестів, які пропонуються студентам, і від потреб самих студентів. Безперечно, існує велика різниця між звичайними тестами або поточними контрольними роботами, які періодично викладач проводить під час занять та екзаменаційними тестами, рубіжними або підсумковими письмовими контрольними роботами, що зазвичай проводяться в кінці навчального року, семестру, чверті або після вивчення якоїсь теми. Екзаменаційні тести проводяться, щоб побачити досягнення студентів після вивчення курсу, в той

час як звичайні тести оцінюють рівень набутих знань за відносно невеликий період і застосовуються, щоб дізнатись про труднощі, які виникли під час навчання, а також для стимулювання студентів.

Звичайні тестування або поточні контрольні роботи можна проводити раз на кілька тижнів або навіть раз у тиждень. Вони проводяться після засвоєння певної порції мовного матеріалу або усної теми. “Інколи написання тесту може займати цілий урок, а інколи – лише 5 – 15 хвилин. Такий короткий тест, що включає одне-два завдання, можна назвати *quiz* (питання на перевірку). Його можна давати як на початку уроку для перевірки набутих знань, так і в кінці уроку для закріплення нового матеріалу. Оцінки в такому тесті не є важливими, головним тут є перевірити, чого навчилися студенти і, якщо багато студентів зробили однакові помилки, пояснити їм незрозумілі моменти” [3, 70].

Безперечно, тести можуть викликати в студентів негативні емоції і небажання вчитись, якщо вони проводяться занадто часто або в напруженій, формальній атмосфері. Тому викладач повинен переконатись, що тест не викликає в студентів зайвого напруження. Слід пам'ятати, що тест повинен не тільки бути корисним, але й викликати в студентів бажання вдосконалюватись. Перевага коротких десятихвилинних тестів у тому, що вони допомагають студентам звикнути до написання тестів. Крім того, якщо викладач сам складає тести, то студенти швидко звикають до типів тестів, що їм пропонуються, і пересвідчившись, що в тест включений лише той матеріал, що вивчався на заняттях, вже не відчують себе дуже напруженими під час написання тесту.

Важливою проблемою методики викладання іноземних мов є тестовий контроль різних видів мовленнєвої діяльності. Перш за все, це *тестування аудіювання*, розуміння сприйнятого на слух усного мовлення. У процесі навчання аудіювання можуть виникнути труднощі в галузі граматики, пов'язані як із синтаксисом, так і з морфологією. Через нерозвиненість фонематичного слуху та недостатню сформованість акустико-артикуляційних образів в студентів можуть виникнути труднощі з розрізненням звуків, особливо тих, які відсутні в рідній мові. В таких випадках студенти заміняють незнайомий їм звук на схожий звук, який існує в рідній мові [1, 107 – 110].

У тестах на перевірку рівня набутих знань на початковому рівні необхідно включати запитання, що перевіряють наголос та інтонацію. Але в

подібних тестах інтонація і наголос не є природними, вони зазвичай перебільшуються, тому ці тести бажано застосовувати лише на початковому етапі вивчення мови. На подальших етапах краще застосовувати короткі діалоги або монологи, що є дуже наближеними до природних за тематикою.

Також для перевірки аудіювання можна застосовувати диктанти. “Деякі викладачі розглядають диктант тільки як засіб перевірки письма, але насправді написання диктанту включає в себе перевірку різних навичок, в тому числі аудіювання” [2, 50]. Під час диктанту, бажано починати з читання цілого тексту в нормальному темпі, потім якомога чіткіше читати тест по значимих частинах (фразах, зворотах, коротких реченнях) і робити між ними такі паузи, щоб студенті встигали записувати, і закінчити диктант прочитанням усього тесту в темпі трішки повільнішому від звичайного, щоб студенті могли перевірити написання слів. Потрібно уникати диктування окремих слів, як це роблять деякі викладачі, щоб полегшити студентам завдання, адже це може бути шкідливим, тому що студенті будуть зосереджуватись на окремих словах і їм буде важче слідкувати за змістом того, що вони пишуть.

Корисним є такий вид діяльності, коли викладач пропонує студентам текст для перевірки аудіювання, а потім його ж використовує в якості диктанту. Наприклад, після прочитання тексту в звичайному темпі можна запропонувати студентам відповісти на кілька запитань стосовно тексту перед тим, як розпочати диктант [4, 22].

Коли викладач сам читає текст для аудіювання, він повинен намагатися читати в звичайному темпі. Потрібно пам'ятати, що аудіювання для студентів буде складнішим, якщо використовується аудіозапис, тому що співрозмовника, якого слухачі не можуть бачити, важче зрозуміти. Але аудіозапис має свої переваги, бо саме завдяки йому студенти можуть почути мовлення носіїв мови. Крім того, під час розмови, записаної на аудіокасеті, студенти мають можливість почути голоси різних людей під час одного діалогу або тексту, що є кращим за просте прочитання тексту однією людиною.

На початковому етапі вивчення іноземної мови для перевірки аудіювання бажано застосовувати короткі тексти у формі інструкцій або тести, під час роботи з якими застосовуються картинки. Інструкції повинні бути якомога чіткішими і зрозумілішими. Наприклад, можна розкласти певні речі або картинки на столі і попросити студента виконувати з ними конкретні дії. Також

можна ставити питання, що стосуються цих предметів або картинок.

Тестами, які набагато легше проводити, є тести, в яких студентам пропонується після прослуховування твердження, запитання або коротких діалогів вибрати з кількох написаних варіантів той варіант, що відповідає прослуханій інформації. Зазвичай пропонується 4 варіанти, лише один з яких є правильним. Тести такого типу застосовуються як для перевірки аудіювання, так і для перевірки граматичних навичок. Найбільш корисними і цікавими для перевірки аудіювання є діалоги, після прослуховування яких також пропонується вибрати правильний варіант на запитання або вірне твердження.

Студентів також можна тестувати, застосовуючи тест на заповнення картинок згідно інструкції. Наприклад, студент має картинку, на якій намальовано кімнату, і він повинен домалювати конкретні предмети згідно з тим, що просять намалювати. Така форма тесту є навіть кращою за тест, де студенту просто потрібно щось написати, тому що малювання не викликає в студента негативних емоцій. Подібний тест повинен бути якомога більше наближений до реальності за темою та за мовою.

Дуже корисним і цікавим є тест, у якому твердження і діалоги базуються на картинках. Студент повинен одночасно слухати твердження і дивитись на картинку, а потім вибрати із запропонованих правильну відповідь або написати, чи є вірним певне твердження чи ні.

Для студентів, що мають середній та вищий рівень знань іноземної мови для тестування аудіювання можна записувати з радіо інформацію щодо погоди, останніх новин, спорту, культури тощо.

Хорошим тестом може бути прослуховування досить довгого тексту з паралельним заповненням пропусків в реченнях. Але потрібно слідкувати за тим, щоб такий тест не став тестом на перевірку пам'яті, тобто увага студентів повинна зосереджуватись на загальному розумінні діалогу або монологу, а не на незначних фактах.

Слід зазначити, що тестування аудіювання водночас може містити тестування інших видів мовленнєвої компетенції, наприклад, письма. У подібних текстах студенти повинні не тільки прослухати повідомлення, але й зробити відповідні нотатки. Наприклад, студентам можна запропонувати прослухати телефонну розмову і записати для когось повідомлення або записати короткий зміст якогось монологу або діалогу. Тестування аудіювання є складовою частиною тестування говоріння, адже щоб підтримувати

будь-яку розмову потрібно спочатку послухати, зрозуміти тему розмови і поставлене запитання, а вже потім говорити. Саме тому усні тести часто називають тестами аудіювання і говоріння.

Наступним важливим аспектом є *тестування говоріння*. Коли ми вивчаємо іноземну мову ми часто стикаємось зі звуками, яких в нашій мові немає, і природною тенденцією в мовленні є заміна незнайомого звуку на більш адекватний звук, що існує в рідній мові. Тому на початкових етапах вивчення мови корисними будуть вправи, що містять пари слів зі схожими звуками, найкраще, якщо ці слова відрізняються тільки одним звуком. При навчанні вимови можна використовувати картинки, що базуються на схожих за звучанням словах (pen-pan, ship-sheep).

Кращим за читання слів є, безперечно, читання речень, що містять слова, при вимові яких в студентів можуть виникнути проблеми, тому що речення забезпечують певний контекст.

Для перевірки вимови можна застосовувати читання вголос. Для такого тестування слід вибирати тексти, які можуть бути прочитані вголос в реальному житті, наприклад, інструкції, вказівки або листи.

Цікавішим і кориснішим за читання вголос є переказ оповідання або якоїсь ситуації. «Також студентам можна запропонувати описати картинку, серію картинок або скласти власне оповідання, використовуючи картинки. Студентів можна попросити уявити, якою була ситуація, що передувала ситуації на картинці або що буде після того, а також вгадати репліки людей» [5].

Зрозуміло, що тестування говоріння потребує багато часу, адже кожного студента потрібно перевіряти окремо, а тому навіть короткий п'ятихвилинний тест стає дуже довгим якщо тестувати групу з 10 студентів.

Вже наголошувалось, що зазвичай тестування говоріння є невіддільним від тестування аудіювання. Перевіряти говоріння також можна разом з перевіркою читання. Наприклад, корисним тестом може бути тест, що містить текст, який потрібно прочитати, а потім обговорити його зміст з іншими студентами або з екзаменаторами.

Тестування читання передбачає розгляд деяких особливостей. Читання іноземною мовою як комунікативне уміння та засіб спілкування є, поряд з усним мовленням, важливим видом мовленнєвої діяльності та найбільш розповсюдженим способом іншомовної комунікації. Під час тестування читання перевіряється словниковий запас студента. Для цього часто застосовуються тести, що передбачають вибір правильної відповіді з певної

кількості запропонованих варіантів. Наприклад, може бути запропоновано вибрати правильний варіант для заповнення пропусків в реченнях або тексті, знайти правильну відповідь на запитання або відповідну репліку-відповідь. Також студентів можна попросити заповнити пропуски, виходячи з контексту, не пропонуючи варіантів відповіді. Подібні типи тестів не тільки перевіряють студентів, але й розвивають їх уяву.

У тестуванні читання застосовується також заповнення пропусків словами, що підходять до тексту за змістом. Студенти отримують текст, в якому пропущені слова, і вони повинні знайти відповідні слова, виходячи з контексту. Більш легким для виконання тестом є заповнення пропущених слів у вже написаному короткому переказі прочитаного тексту.

Для перевірки читання також часто застосовуються твердження, в яких потрібно визначити чи є вони правильними чи хибними. Замість тверджень можна використовувати загальні запитання, що потребують стверджувальної чи заперечної відповіді.

Як бачимо, в багатьох випадках тестування читання відбувається разом з тестуванням письма. Часто прочитання стимулює подальше написання творчого завдання, наприклад, написання відповіді на прочитаний лист. Звичайно, щоб написати лист-відповідь студенти повинні розуміти вже складений лист. На достатньому і високому рівні знання іноземної мови студентам можна запропонувати написати невелику доповідь, що базується на прочитання багатьох джерел.

Що стосується *тестування письма*, слід звернути увагу на деякі особливості. Володіння письмом передбачає досягнення елементарної комунікативної компетенції, яка забезпечує студентів вмінням в найбільш типових ситуаціях грамотно записати і правильно оформити необхідну інформацію. Письмо здатне відігравати значну роль у навчанні усного мовлення, читання, лексики, граматики, а також на всіх етапах воно здатне служити ефективним засобом контролю. Тестуючи граматичні знання студентів можна застосовувати тести, де використовуються твердження з кількома варіантами відповідей, з яких потрібно вибрати одну правильну; речення, в яких потрібно знайти помилку; окремі слова, що стоять в довільному порядку, з яких потрібно скласти речення; поставити слова в тексті у правильному часі; заповнити пробіли артиклями, прийменниками, сполучниками тощо [3].

Перевіряючи письмо студентів можна використовувати контролюючи і не контролюючи граматичні і лексичні одиниці. До контрольованих

письмових завдань належать тести, в яких дані речення, котрі студенті повинні перефразувати. Такі типи завдань краще використовувати на при достатньому і високому рівні знання мови. Студентам пропонується або певне слово, яке вони повинні обов'язково використати в реченні, або написані слова, з яких речення повинно починатися. Недоліком таких тестів є відсутність контексту, який практично неможливо створити для таких завдань.

Іншим типом контрольованого письмового завдання є написання речень, використовуючи певні слова та фрази. Краще, якщо ці речення будуть об'єднані в діалог чи монолог або написані у формі листа чи повідомлення.

Студентам можна запропонувати завдання дописати репліки в діалогах, продовження чи початок історії або дописати пропущені слова, словосполучення чи речення згідно з контекстом.

Також можна попросити студентів написати твір, базуючись на нотатках з певної теми або на щоденникових записах, тобто свої твори студенти повинні будувати на заздалегідь визначених тезах. Дані тези дають викладачу можливість контролювати використання певних граматичних моделей і лексичних одиниць. Водночас таке завдання буде цікавим для студентів, тому що, використовуючи свою уяву, кожен студент напише свій власний твір [3].

Безперечно, дуже гарним видом перевірки письма є неконтрольоване письмове завдання, тобто твір. Необхідно дуже ретельно обирати тему твору. Слід уникати таких загальних абстрактних тем як "Місто вночі", "Важливість часу", "Досягнення нашої країни" тощо. Темі повинні бути близькими і зрозумілими для студентів, крім того, потрібно бути впевненим, що студенти володіють лексикою, необхідною для написання такого твору [7, 121].

Потрібно також враховувати вмотивованість теми. Наприклад, завдання написати лист, скласти певні інструкції для молодшого брата чи записати телефонне повідомлення. Основою для написання твору також може служити описання певної ситуації, після прочитання якої від студента вимагається висловити свою думку, написати аргументи за чи проти, запропонувати власне вирішення певної проблеми.

Як вже зазначалося раніше, тестування письма зазвичай пов'язане з тестуванням читання. Тому потрібно уникати завдань, де студенти просто автоматично копіюють частини прочитаного тексту в письмовій частині роботи. Крім того, потрібно давати студентам такі завдання, що можуть бути застосовані в реальному житті. Замість того, щоб просто попросити студентів

написати переказ прочитаного чи прослуханого тексту, слід знайти справжні ситуації, в яких студентам знадобився б письмовий переказ.

Слід зазначити, що результати тестування не завжди є абсолютно об'єктивними, адже написання кожного тесту супроводжується різними чинниками, які можуть провокувати помилки. Наприклад, під час тесту студент почував себе погано, або формулювання деяких питань не є для нього зрозумілим, тому студент показує погані результати. З цього випливає, що оцінка тесту не завжди відповідає дійсному рівню знань студента, тому для адекватного оцінювання знань студента не можна на сто відсотків довіряти результатам лише одного тесту [5].

Крім того, під час відбору тестів слід враховувати основні їх якості, такі як *валідність*, *надійність*, *диференційна здатність*, *практичність* та *економічність*. Валідність показує, що саме вимірює тест і наскільки ефективно він це вимірює. Валідність тесту означає його придатність для визначення рівня володіння певними іншомовними навичками і вміннями.

Необхідною умовою валідності тесту є надійність, тобто стабільність його функції як інструмента вимірювання. Інколи тест може бути ненадійним через його систему оцінювання. Наприклад, коли твір, написаний на середньому рівні оцінюється зразу ж після твору, написаного на дуже високому рівні, його оцінка може виявитись заниженою через суб'єктивне порівняння викладачем цих двох робіт. Відповідно, якщо цей твір середнього рівня буде прочитаний після дуже погано написаного твору, його оцінка може бути завищеною. Надійним ми можемо назвати лише такий тест, який дає приблизно однакові результати при повторному застосуванні.

Крім того, тест має бути обгрунтованим. Він повинен оцінювати саме те, для оцінювання чого розроблений, і нічого більше. Коли ж оцінюється говоріння студента, то береться до уваги не лише його мовна компетенція, але й його особистісні якості. Тест не повинен мати в своїх завданнях двозначностей, завдань, що виходять за межі затвердженої програми.

Також при виборі тесту слід враховувати його диференційну здатність, тобто здатність виявляти встигаючих і невстигаючих студентів та економічність, тобто мінімальні витрати часу, зусиль і коштів на підготовку тесту від планування до видання. Обов'язково потрібно враховувати диференційну здатність – характеристику тесту, яка визначає доступність та посиленість інструкцій тесту і змісту тестових завдань для

розуміння тих, хто виконує тест, простоту організації проведення тестування в різних умовах та простоту перевірки відповідей, визначення результатів та оцінки.

Тест, що має кількісні показники якості, тобто пройшов попереднє випробування на великій кількості тестованих, називається стандартизованим. Але не завжди слід повністю покладатись на стандартизовані тести. Дуже часто найкращими тестами для студентів є ті, які викладач складає сам, тобто нестандартизовані тести. Викладач складає тести на матеріалі конкретної теми для перевірки рівня сформованості певної навички або вміння і застосовує їх під час контролю з метою забезпечити зворотній зв'язок у навчанні [6, 274].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Як бачимо, тестування створює великі можливості для організації у навчанні іноземної мови в середніх навчальних закладах ефективного і якісного контролю, який, разом з іншими складниками процесу навчання, може забезпечити успішне досягнення цілей навчання.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у продовженні розробки різних видів тестів для визначення сформованості комунікативної компетенції в усіх видах мовленнєвої діяльності.

1. Cornaire C. *La comprehension orale* / Claudette Cornaire, Claude Germain. – P.: CLE International, 1998. – 221 p.
2. Davis P. *Dictation: New Methods, New possibilities* / P. Davis, M. Rinvoluceri. – Cambridge: Cambridge Univ. Press, 1989. – 117 p.
3. Heaton J.B. *Classroom testing* / J.B. Heaton. – London, New York: Longman, 1990. – 127 p.
4. Julaud J. *60 Dictées commentées pour progresser* / Jean-Joseph Julaud. – P.: Editions France Loisirs, 2010. – 295 p.
5. Underhill N. *Testing Spoken Language: a Handbook of Oral Testing Techniques.* – / N. Underhill. – Cambridge: Cambridge Univ. Press, 1992. – 122 p.
6. *Методика навчання іноземних мов у середніх навчальних закладах: підручник* / [Кол. авторів під керівн. С.Ю. Ніколаєвої]. – К.: Ленвіт, 2002. – 328 с.
7. *Тести з французької мови* / [за заг. ред. С.Ю. Ніколаєвої]. – К.: Ленвіт, 1995. – 125 с.

Стаття надійшла до редакції 23.02.2015



Уроки життя від Елізабет Гілберт:

Ідіть

Якщо вам давно і безнадійно погано з цією людиною, в цих обставинах і в цьому місці – йдіть! Ні про що не шкодуйте. Життя не настільки довге, щоб витратити його на негативні переживання.

Проводьте час на самоті

Хоча б іноді дуже важливо побути наодинці з самою собою, розібратися з власними думками і зрозуміти, чого ви насправді хочете.

Читайте також: Як домогтися успіху.

Насолоджуйтесь

У житті стільки прекрасних приводів для насолоди: смачна їжа, цікава книга. Коли на душі шкребуть квішки, спробуйте зробити свій день трохи радісніше, наповнивши його доступними насолодами.

Мандруйте.

Незнайомі місця, нові люди і зміна вражень розширюють кругозір. Спробуйте подорожувати хоча б раз на рік, і ви побачите, як сильно зміниться ваше життя.

Вивчайте іноземні мови

Нові знання стимулюють мозкову активність і відкривають нові грані вашої свідомості. Знання іноземної мови – це вікно в світ нових вражень, цікавих людей і подій.

Найважливіше – любіть і будьте коханими! Взаємна любов робить наше життя по-справжньому прекрасним і щасливим!

*Елізабет Гілберт
американська письменниця*

