

**Беглеров Арслан**

студент

*Научный руководитель*

**Дормидонтов Роман Александрович**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический  
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

## **ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

*Аннотация: в статье рассматривается актуальность применения позитивной психологии в современном образовании как ответа на рост стресса и необходимость формирования всесторонне развитых личностей. Обосновывается значимость развития сильных сторон, оптимизма и психологической устойчивости у учащихся и педагогов. Представлены основные понятия позитивной психологии и её отличительные черты от других психологических направлений. Анализируется вклад позитивной психологии в повышение мотивации, снижение стресса и развитие социальных навыков в образовательной среде. Подчеркивается роль педагога как наставника, способствующего раскрытию потенциала учеников.*

*Ключевые слова:* позитивная психология, образование, благополучие, мотивация, стресс, сильные стороны, личность.

Современное образование сталкивается с серьезными трудностями, в том числе, ростом стресса среди учеников и среди преподавателей, необходимостью формирования всесторонне развитых, умеющих адаптироваться и счастливых личностей. В период нестабильности и стремительных перемен, когда традиционные методы обучения теряют свою эффективность, возникает потребность в инновационных, более человечных и действенных подходах. В данном контексте позитивная психология предоставляет ценные инструменты и способы для

развития сильных качеств, оптимистичного взгляда, психологической устойчивости и общего благополучия в образовательной сфере.

Актуальность применения позитивной психологии в образовании обусловлена несколькими важными факторами. С одной стороны, все больше осознается, что достижения в учебе и дальнейшей жизни зависят не только от знаний и умений, но и от способности справляться с напряжением, поддерживать интерес к деятельности и налаживать хорошие взаимоотношения. С другой, позитивная психология предлагает научно обоснованные методики для повышения заинтересованности учащихся, снижения чувства беспокойства и подавленности, а также формирования позитивного отношения к обучению.

Кроме того, применение принципов позитивной психологии в образовательном процессе способствует развитию не только умственных, но и эмоциональных и социальных способностей, что имеет большое значение для формирования гармоничной и успешной личности.

Помимо прочего, позитивная психология дает возможность педагогам по-новому взглянуть на свою роль и создать более благоприятную и вдохновляющую образовательную обстановку, где каждый ученик имеет возможность раскрыть свои способности, как пишут А.А. Реан, А.А. Ставцев, А.В. Егорова [3].

А.К. Акименко считает, что позитивная психология – это научное направление, которое занимается изучением сильных сторон и достоинств, позволяющих людям и группам людей преуспевать. В отличие от классической психологии, которая часто сосредотачивается на проблемах и отклонениях, позитивная психология изучает факторы, способствующие ощущению счастья, благополучию, психологической устойчивости и оптимальному функционированию. Она стремится ответить не на вопрос «что не так?», а на вопрос «что делает жизнь ценной?» [1].

К основным понятиям позитивной психологии относятся: субъективное благополучие (ощущение счастья, удовлетворенности жизнью и положительных эмоций); сильные стороны характера (уникальные добродетели и таланты, которые человек использует для достижения целей и самореализации); оптимизм (позитивный взгляд на будущее и вера в свои силы); психологическая устойчивость

(способность адаптироваться к сложностям и восстанавливаться после стресса); благодарность (признание хорошего в жизни и выражение признательности другим); надежда (уверенность в достижимости целей и наличие воли и средств для их достижения).

Позитивная психология отличается от других направлений психологии не только своим предметом исследования, но и методологией и возможностью применения на практике.

Основные отличительные черты позитивной психологии Н. В. Полякова обозначает следующим образом: акцент на сильных сторонах и достоинствах (вместо концентрации на недостатках и проблемах, позитивная психология стремится выявить и развить сильные стороны личности, такие как креативность, любознательность, настойчивость, социальный интеллект и лидерские качества); научный подход (позитивная психология использует эмпирические методы исследования для изучения положительных явлений и разработки эффективных способов воздействия; исследования проводятся с применением строгих научных методов, включая эксперименты, опросы и статистический анализ); внимание к субъективному опыту (позитивная психология признает важность личного восприятия и переживания; она изучает, как люди воспринимают свою жизнь, что приносит им радость и удовлетворение, и как они справляются с трудностями); практическая направленность (позитивная психология не ограничивается теоретическими исследованиями, а активно разрабатывает практические инструменты и методы для улучшения жизни людей; эти инструменты используются в различных сферах, включая образование, бизнес, здравоохранение и личностное развитие); междисциплинарный подход (позитивная психология объединяет знания и подходы из различных областей, таких как психология развития, социальная психология, нейронауки и философия; это позволяет получить более полное и глубокое понимание положительных явлений и разработать более эффективные методы); интеграция с традиционной психологией (позитивная психология не отрицает важность изучения негативных сторон человеческой психики, но подчеркивает необходимость баланса между изучением проблем и

развитием сильных сторон; она предлагает рассматривать психическое здоровье как непрерывный процесс, где благополучие и оптимальное функционирование являются не просто отсутствием болезней, а активным состоянием, характеризующимся положительными эмоциями, вовлеченностью, смыслом, достижениями и позитивными отношениями) [2].

Внедрение принципов и методов позитивной психологии в современное образование является не просто желательным, а необходимым условием для формирования успешных, счастливых и умеющих адаптироваться граждан. Позитивная психология предлагает ценные инструменты для решения ряда главных задач, стоящих перед современным образованием.

Прежде всего, позитивная психология способствует повышению мотивации и заинтересованности учащихся. Вместо того чтобы сосредотачиваться на оценках и экзаменах, преподаватели могут создавать образовательную среду, где ученики чувствуют себя ценными, уважаемыми и вдохновленными. Развитие сильных сторон и интересов учащихся, предоставление им возможности выбора и самостоятельности, а также поощрение сотрудничества и взаимопомощи – все это способствует повышению мотивации и вовлеченности в учебный процесс.

Позитивная психология помогает снизить уровень стресса и беспокойства среди учащихся и преподавателей. В современном образовании, где преобладают высокие требования и постоянная конкуренция, многие ученики испытывают сильный стресс, который негативно сказывается на их здоровье, успеваемости и благополучии. Позитивная психология предлагает способы для развития устойчивости к стрессу, управления эмоциями и формирования позитивного мышления.

Позитивная психология способствует развитию социальных и эмоциональных навыков. Современное образование должно готовить не только к профессиональной деятельности, но и к жизни в обществе. Развитие эмпатии, умения строить позитивные отношения, эффективно общаться и разрешать конфликты – все это является необходимым условием для успешной адаптации и социального благополучия.

Позитивная психология помогает формировать положительное отношение к учебе и образованию в целом. Учеба не должна быть связана только с напряжением и трудностями. Позитивная психология предлагает способы для превращения учебного процесса в увлекательное и значимое занятие, которое приносит удовлетворение и радость. Развитие любознательности, креативности и стремления к самосовершенствованию – все это способствует формированию позитивного отношения к учебе и образованию.

Позитивная психология позволяет педагогам по-новому взглянуть на свою роль и стать не просто передатчиками знаний, а наставниками, вдохновителями и лидерами, которые помогают ученикам раскрыть свои способности и достичь успеха. Создание поддерживающей и вдохновляющей образовательной среды, где каждый ученик чувствует себя ценным и уважаемым, является путем к формированию счастливых, успешных и ответственных граждан. В конечном счете, внедрение позитивной психологии в образование – это вклад в будущее, в будущее наших детей и всего общества.

Таким образом, позитивная психология представляет собой научную область, исследующую элементы, содействующие ощущению счастья, процветанию и психологической стойкости. Основными идеями являются субъективное благополучие, сильные стороны личности, оптимистический настрой, жизнестойкость, чувство благодарности и вера в лучшее. Данное направление психологии характеризуется концентрацией на положительных чертах, применением научного метода, вниманием к индивидуальному восприятию, практической применимостью, связью с другими дисциплинами и объединением с классической психологией. Внедрение позитивной психологии в современное образование необходимо для повышения заинтересованности в обучении, уменьшения уровня тревожности, развития коммуникативных навыков и формирования позитивного взгляда на учебный процесс. Она помогает педагогам стать источником вдохновения, создавая благоприятные условия для раскрытия способностей учащихся, что является вложением в их будущее.

### ***Список литературы***

1. Акименко А.К. Позитивная психология в системе образования / А.К. Акименко // Психология обучения. – 2014. – №11. – С. 131–141. EDN SWMDNB
2. Полякова Н.В. Позитивное образование. Современные тенденции / Н.В. Полякова // Роль бизнеса в трансформации общества – 2023: сборник материалов XVIII Международного конгресса (международной научно-практической конференции). – М.: Университет «Синергия», 2023. – С. 670–679. EDN DBDYGO
3. Реан А.А. Позитивная психология как инструмент модерации процесса социализации школьников / А.А. Реан, А.А. Ставцев, А.В. Егорова // Сибирский психологический журнал. – 2021. – №2. – С. 191–207. DOI 10.17223/17267080/82/11. EDN BXRRPB