

**Бессонова Дарья Сергеевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет»

г. Тюмень, Тюменская область

## **ЦЕННОСТНЫЕ ОСНОВЫ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В КОНТЕКСТЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПРАКТИКИ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются ценностные основы позитивной психотерапии и их интеграция в педагогическую и социальную практику. Акцентируется внимание на роли уважения к субъектности личности, ориентации на ресурсы и благополучие в создании благоприятной образовательной среды, снижении эмоциональной неустойчивости и тревожности, а также в профилактике социальных рисков. Рассматривается необходимость применения гуманитарных стратегий позитивной педагогики для формирования устойчивых образовательных результатов и успешной социализации обучающихся. Особое внимание уделяется роли педагога как фасилитатора личностного роста, значению профилактики через создание поддерживающей среды и эффективности позитивных психологических интервенций (ППИ) в школьной и вузовской практике.*

*Интеграция ценностей позитивной психотерапии в образование, способствует не только академическим успехам, но и развитию эмоционального интеллекта, социальной адаптации и психологическому благополучию учащихся.*

***Ключевые слова:** позитивная психотерапия, позитивная психология, позитивная педагогика, эмоциональная устойчивость, гуманитарные стратегии, социализация, математическая тревожность, позитивные психологические интервенции, педагогическое общение, субъект-субъектное взаимодействие, профилактика эмоциональной неустойчивости.*

Современные вызовы, стоящие перед системой образования и социальной поддержки, требуют переосмысления традиционных подходов к взаимодей-

ствию с обучающимися и социально уязвимыми группами. В условиях ускоряющихся социальных трансформаций, роста эмоциональной нестабильности среди молодежи и усиления академического давления особую актуальность приобретают гуманистически ориентированные стратегии, основанные на ценностях позитивной психотерапии.

Позитивная психотерапия представляет собой современный подход к психологической помощи, направленный на развитие сильных сторон личности, повышение уровня удовлетворенности жизнью и достижение личностного роста. Этот метод получил широкое распространение благодаря своей эффективности и универсальности. В статье рассматриваются ценностные основы позитивной психотерапии и её применение в педагогической и социальной практике.

В педагогическом и социальном контексте эти ценности трансформируются в принципы позитивной педагогики и гуманитарных стратегий сопровождения, направленных на создание условий для личностного роста, эмоциональной устойчивости и успешной социализации.

Педагоги, использующие методы позитивной психотерапии, создают условия для формирования положительной мотивации к учебе. Они помогают ученикам осознать свои сильные стороны и возможности, развивать чувство уверенности в собственных силах. Такое отношение способствует повышению успеваемости и улучшению качества образования [1].

Важной ценностью является ориентация на успех и развитие, а не на исправление ошибок. В математическом образовании, которое традиционно воспринимается как «жесткая» дисциплина, где ошибки часто воспринимаются как неудача, применение гуманитарных стратегий позитивной педагогики позволяет снизить уровень математической тревожности и повысить устойчивость образовательных результатов.

Атмосфера взаимного уважения и доброжелательности в учебном коллективе способствует формированию устойчивого интереса к учебной деятельности.

сти. Подход позитивной психотерапии предполагает создание доверительных отношений между преподавателем и учениками, что снижает тревожность и увеличивает вовлеченность в учебный процесс.

Райхельгауз Л.Б. отмечает, что педагог должен не только передавать знания, но и создавать атмосферу доверия, сотрудничества и взаимопонимания, бережно относиться к личности обучающегося и обеспечивать условия для раскрытия его способностей [3]. Особенно это актуально для студентов гуманитарных направлений, у которых часто формируется устойчивый страх перед математикой, что мешает их академическому и профессиональному развитию. Математическая тревожность напрямую связана с низкой академической самоэффективностью и стремлением избегать ситуаций, связанных с математикой. В то же время, когда педагог использует подходы, основанные на поощрении, конструктивной обратной связи и акцентировании внимания на уже достигнутых успехах, у учащихся формируется позитивный опыт взаимодействия с дисциплиной, что способствует снижению тревожности и повышению мотивации к обучению.

Аспекты позитивной психотерапии и психологии также находят отражение в профилактической и социальной работе. Эффективное целеполагание – важный аспект позитивной психотерапии. Преподаватель и студент разрабатывают личные образовательные планы, формулируют конкретные, достижимые и измеримые цели. Такой подход усиливает внутреннюю мотивацию и повышает вероятность успешного формирования учебных заданий, повышение психологического благополучия, формирование социальных навыков, эмоционального интеллекта и способности к конструктивному взаимодействию [1].

Ценности позитивной психотерапии способствуют формированию новой педагогической этики, в которой главным критерием эффективности становится не только уровень усвоения знаний, но и психологическое благополучие учащегося. Педагог перестает быть просто транслятором информации и превращается в фасилитатора личностного роста, именно такой переход требует от преподавателя профессиональной компетентности, личностной зрелости и способности к

рефлексии и эмпатии. Райхельгауз Л. Б. отмечает: «эффективность любой педагогической деятельности... во многом зависит от умения учителя создавать атмосферу доверия, сотрудничества и взаимопонимания» [3]. Таким образом, педагогическая деятельность становится не просто технической задачей, а процессом гуманистического взаимодействия, в котором ценится не только результат, но и путь к нему, правильный ответ вместе с процессом мышления, успех с усилиями, которые приложены для его достижения.

Особое значение приобретает роль педагога в преодолении математической тревожности, которая, как распространена среди студентов гуманитарных специальностей. Диагностика, проведенная Райхельгаузом среди первокурсников Воронежского государственного университета с использованием опросника SMARS, выявила высокий уровень тревожности, связанной с тестами, контрольными работами и необходимостью посещать математические курсы [3]. Подобные проявления часто уходят корнями в школьный опыт, где упор делался на оценку, а не на понимание, и где ошибка воспринималась как личная несостоятельность. В итоге у учащихся формируется установка на избегание, а не на преодоление трудностей, а позитивная педагогика предлагает альтернативу: ошибка рассматривается как этап познания, а не как признак некомпетентности. Все это позволяет снизить страх перед неудачей и стимулировать исследовательское поведение, что особенно важно в условиях, ориентации на развитие критического мышления и способности к самостоятельному поиску решений. Происходит не снижение планки, а о создании условий, при которых учащийся может достичь этой планки с минимальными психологическими нагрузками. Это актуально в контексте современных образовательных стандартов, где значение придается функциональной грамотности – способности применять знания в реальных жизненных ситуациях. Например, математика перестает быть набором абстрактных формул и превращается в инструмент анализа социальных, экономических и даже психологических данных. Такой подход не только повышает мотивацию к изучению предмета, но и способствует осознанию его личностной значимости.

Учащийся понимает, что математические знания – это не просто предмет, а ресурс для решения жизненно важных задач, что усиливает его внутреннюю мотивацию и снижает тревожность.

Ценностные основы позитивной психотерапии: уважение к личности, ориентация на ресурсы, стремление к благополучию и смыслу -интегрируются в педагогическую и социальную практику, формируя новую гуманистическую парадигму образования. Эта парадигма предполагает передачу знаний, сопровождение личностного роста обучающихся, создание условий для их эмоциональной и социальной устойчивости. В условиях современных вызовов такая интеграция становится необходимой для формирования социально зрелой, психологически здоровой и активной личности. Открываются возможности для междисциплинарного синтеза, в котором педагогика, социальная работа и психотерапия объединяются вокруг общей цели – поддержки человеческого потенциала, ресурса. Позитивная психотерапия выступает не как методика, а как философия гуманного взаимодействия, применяемая в самых разных сферах социальной практики. Именно такой подход позволяет не только реагировать на возникающие трудности, но и активно формировать условия для устойчивого развития личности в меняющемся мире.

### ***Список литературы***

1. Реан А.А. Позитивная психология как инструмент модерации процесса социализации школьников / А.А. Реан, А.А. Ставцев, А.В. Егорова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/pozitivnaya-psihiologiya-kak-instrument-moderatsii-protssessa-sotsializatsii-shkolnikov> (дата обращения: 19.10.2025).
2. Богданова Е.Е. Как найти подход к эмоционально-неустойчивым студентам / Е.Е. Богданова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kak-nayti-podhod-k-emotsionalno-neustoychivym-studentam> (дата обращения: 19.10.2025).

3. Райхельгауз Л.Б. Применение гуманитарных стратегий позитивной педагогики в современном математическом образовании / Л.Б. Райхельгауз [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-gumanitarnyh-strategiy-pozitivnoy-pedagogiki-v-sovremennom-matematicheskom-obrazovanii> (дата обращения: 21.10.2025).