

**Пирязева Марина Владимировна**

старший преподаватель

**Власова Ксения Дмитриевна**

студентка

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

г. Липецк, Липецкая область

## **ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ В ОБРАЗОВАНИИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос возможностей применения позитивной психологии в образовательном процессе старшеклассников. Анализируется актуальность подхода в рамках современных образовательных стандартов и потребностей развития личности. Освещены теоретические основы позитивной психологии, описано ее влияние на формирование оптимальной образовательной среды. Особое внимание уделяется возрастным особенностям старших школьников, возможностям адаптации методов позитивной психологии для достижения позитивных образовательных результатов.*

***Ключевые слова:** позитивная психология, образование, старшие школьники, благополучие, мотивация, развитие личности, образовательная среда.*

В условиях современной системы образования, ориентированной на всестороннее развитие личности, особое значение приобретает формирование позитивного мировоззрения, психологического благополучия обучающихся. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) среднего общего образования обосновывает необходимость создания условий для развития у школьников самостоятельности, ответственности, творчества и способности к саморазвитию [3].

Как показывает статистика, в последние годы наблюдается рост числа подростков, испытывающих стресс, тревожность, неуверенность в себе. По данным

исследований ряда авторов, до 40% старшеклассников сталкиваются с эмоциональными проблемами, которые негативно сказываются на их успеваемости и социальной адаптации [1]. В связи с этим внедрение подходов и методов позитивной психологии в образовательный процесс становится не просто желательным, а необходимым условием для обеспечения гармоничного развития, успешной социализации старших школьников.

Позитивная психология – это научное направление, изучающее факторы, способствующие процветанию и благополучию человека. В ней акцентировано внимание на сильных сторонах личности, ее потенциале и возможностях для развития [5]. Основоположниками считаются зарубежные ученые М. Селигман, М. Чиксентмихайи, К. Петерсон.

В российской психологии идеи, близкие к позитивной психологии, развивали Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Д.А. Леонтьев. Л.С. Выготский, например, подчеркивал роль позитивных социальных взаимодействий в развитии ребенка, Д.А. Леонтьев исследовал феномен личностного смысла как источника жизненной энергии и мотивации [2].

Данное направление психологической науки и практики содержит описание методов, направленных на развитие оптимизма, уверенности в себе, благодарности, умения справляться со стрессом, строить позитивные отношения с окружающими.

Использование позитивной психологии в образовании открывает широкие возможности для повышения результативности обучения, воспитания. Она предполагает создание благоприятной образовательной среды, в которой ученики чувствуют себя комфортно, безопасно. Именно подобные условия обучения стимулируют у обучающихся развитие познавательной активности, творческого потенциала, навыков эмоциональной регуляции, самоконтроля, стрессоустойчивости.

В образовании старшеклассников направление позитивной психологии приобретает особую значимость, поскольку позволяет учитывать их возрастные особенности, индивидуальные потребности. Подростковый возраст является пе-

риодом интенсивного личностного развития, самоопределения, подготовки к взрослой жизни [4]. Формируется мировоззрение, ценностные ориентации, профессиональные интересы. Итак, позитивная психология в образовании старшеклассников направлена на создание благоприятной среды для развития личности учащихся, повышение их мотивации, самодисциплины, и обучаемости.

С. Петерсон, в рамках рассматриваемого направления, предлагает использовать интерактивные методы обучения (обсуждения, тренинги, ролевые игры), направленные на развитие коммуникативных навыков, умения работать в команде и решать конфликты [6].

Б. Фредриксон считает целесообразно применять техники визуализации, аффирмации и медитации, которые помогают снизить уровень стресса, тревожности, повысить уверенность в себе, улучшить общее эмоциональное состояние [8].

Последователи направления отмечают, что следует уделять внимание развитию навыков самоанализа, рефлексии, именно это позволяет обучающимся понимать себя, сильные и слабые стороны, определять цели приоритеты. Необходимым является создание атмосферы поддержки, доверия, в которой ученики чувствуют себя услышанными, понятыми [2].

Р. Бисвас-Динер и Б. Дин считают, что применение техник благодарности способно помочь в улучшении психологического благополучия. Ведение дневника благодарности, где ученики ежедневно записывают вещи, за которые они благодарны, способствует развитию позитивного мышления и уменьшению негативных эмоций. Упражнения на развитие осознанности не менее полезны для старшеклассников. Они помогают сосредоточиться на настоящем моменте, снизить уровень стресса и улучшить концентрацию внимания. Занятия включают медитацию осознанности, дыхательные практики, осознанное наблюдение за своими мыслями и чувствами [7].

На наш взгляд, другим существенным моментом является развитие позитивных отношений между учениками и педагогами. Учителя, проявляющие эмпатию, поддержку и понимание, создают благоприятную образовательную среду, помогают повышению мотивации и уверенности в себе у учеников. Необходи-

димо, чтобы педагоги сами были оптимистичными, доброжелательными, поскольку их эмоциональное состояние оказывает влияние на состояние учеников.

Психологическое благополучие старшеклассников во многом зависит от поддержки учителей, со стороны семьи, друзей и сверстников [2; 6].

Позитивная психология представляет собой перспективное направление в педагогической практике старшего школьного звена. Использование ее подходов способствует созданию благоприятной образовательной атмосферы, развитию навыков саморегуляции эмоций, повышения уровня мотивации к обучению, формирования жизнеутверждающего взгляда на мир, общего психологического благополучия учащихся. Формирование личностных ресурсов, развитие оптимизма, поддержание социальных связей помогают успешно адаптироваться к предстоящему переходу во взрослую жизнь, достичь успехов в будущем. Актуальность внедрения элементов позитивной психологии в систему образования обусловлена необходимостью подготовки выпускников к современным социальным реалиям, что обеспечивает значительные перспективы дальнейшего совершенствования образовательных процессов в современных школах.

### ***Список литературы***

1. Иванова А.А. Психологическое благополучие подростков: современные тенденции и вызовы: монография / А.А. Иванова. – М.: Психология, 2023. – 250 с.
2. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности: монография / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2006. – 503 с.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» от 17 мая 2012 г. №413 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 10.12.2025).

4. Пирязева М.В. Взаимосвязь уровня самооценки и академической успешности старших школьников / М.В. Пирязева, Е.В. Заболотникова // Образование XXI века: факторы и предикторы успешности освоения образовательной программы школьниками: материалы Международной научной конференции (Липецк, 20 октября 2022 г.). – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2022. – С. 290-294.

5. Seligman M.E.P. Positive psychology: An introduction / M.E.P. Seligman, M. Csikszentmihalyi // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55. No. 1. – P. 5–14.  
EDN GSHHUB

6. Peterson C. A primer in positive psychology / C. Peterson. – New York: Oxford University Press, 2006. – 400 p.

7. Biswas-Diener R. Positive psychology coaching: Putting the science of happiness to work for your clients / R. Biswas-Diener, B. Dean. – Hoboken: John Wiley & Sons, 2007. – 304 p.

8. Fredrickson B.L. Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive / B.L. Fredrickson. – New York: Crown Archetype, 2009. – 288 p.