**УДК** **378.147** Н. А. Несторук, к.пед.н., доц,

І. Г. Філіппова, магістрантка гр.504а,

м. Дніпро

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПозитивнОЇ психологіЇ на уроках англійської мови в старшій школі

Сучасна освіта ставить перед собою завдання не тільки передати знання здобувачам освіти, але й сприяти їхньому розвитку та психологічному самопочуттю. В цьому контексті позитивна психологія, яка вивчає фактори, що сприяють щасливому та задоволеному життю, набуває все більшої актуальності в освітній сфері. Одним із пріоритетних напрямків застосування позитивної психології є її використання в старшій школі, в період, коли підлітки стикаються з одними із найбільш складних викликів – фізіологічними, психологічними і соціальними змінами, що супроводжують перехід від дитинства до дорослості. Даний перехід, в свою чергу, часто викликає стрес, невизначеність та внутрішні конфлікти. Позитивна психологія надає підліткам інструменти для вирішення цих викликів і розвитку позитивних навичок, що є особливо актуальним завданням в умовах війни.

Вивчення англійської мови є важливим аспектом освіти, оскільки вона відкриває доступ до глобальної спільноти та можливостей міжнародного спілкування. Проте, навчання може бути важким і викликати стрес в учнів, особливо старших класів, коли навантаження зростає, і ставляться вимоги до успіху на ЗНО та ДПА. Використання позитивної психології може допомогти учням більш ефективно вчитися, краще впоратися зі стресом, підвищити мотивацію та знайти радість у навчанні.

Метою роботи є визначення можливості та потенціалу використання позитивної психології на уроках англійської мови в старшій школі.

У другій половині ХХ століття зародилася особлива галузь психологічної науки, відома як «позитивна психологія». Основним об'єктом дослідження в цій галузі є такі аспекти, як оптимізм, суб'єктивне благополуччя, щастя, креативність, мудрість, психологічне здоров'я та інші позитивні аспекти людського життя. Одним з перших словосполучення «позитивна психологія» став використовувати А. Маслоу, коли створював психологічний портрет особистості, що самоактуалізується [3].

Наприкінці 90-х років ХХ століття в працях М. Селігамана, К. Петерсона, Е. Дінера та М. Чиксентмігаї почали активно досліджуватись позитивні аспекти психології, такі як щастя, задоволення життям, оптимізм, радість та інші. Це призвело до створення нових методик дослідження і вимірювання позитивних явищ, які допомогли розвинути цей напрямок. Так, М. Селігман, роботи якого сприяли перетворенню позитивної психології на особливу галузь, що має усі ознаки академічної науки, вважав, що вона вивчає чинники оптимального функціонування і благополуччя людини та людських співтовариств [5, с. 13].

При цьому позитивна психологія істотно відрізняється від традиційних підходів, що акцентують увагу на патології, проблемах і недоліках людей. Її цікавить, передусім, потенціал людини і її здатність діяти. І. Бонівел відмічає, що «позитивна психологія – це наука про позитивні аспекти людського життя, такі як щастя, благополуччя і процвітання» [2, с. 148].

Основною ідеєю позитивної психології є переконання, що психічне здоров'я та щастя людини не обмежується відсутністю психічних розладів, а включає в себе позитивні аспекти, такі як сенс життя, самореалізація, задоволення від досягнень та позитивні взаємовідносини. Позитивна психологія дала поштовх для розвитку нових методів та інструментів, спрямованих на підвищення життєвого задоволення та психічного благополуччя. Ці інтервенції використовуються в практиці психологічної допомоги, освіті, бізнесі та інших сферах.

Сьогоденне становище позитивної психології, незважаючи на певний критичний настрій, все ж знаходить свій шлях у навчально‐виховному процесі деяких зарубіжних середніх шкіл. Зокрема, в одній з найпрестижніших приватних шкіл Великої Британії, Велінгтон‐коледжі, починаючи з 2006 року, впроваджуються уроки «як бути щасливими» для школярів від 11 до 18 років. Ініціатором впровадження революційної інновації став директор Велінгтон‐коледжа, відомий британський історик Е. Селдон, автор біографій Уінстона Черчіля і Маргарет Тетчер. Згідно з думкою С. Іванова та Л. Іванової, в умовах зростання в Україні рівня депресійного стану населення, зокрема, молоді, особливого значення набуває психологічна робота з підлітками у напряму формування позитивного світосприйняття. Основою для подібної діяльності в сучасній школі може слугувати саме позитивна психологія, ключовим конструктом якої є конструкт «щасливе життя», тобто, «отримання істинного задоволення, реалізуючи власні індивідуальні гідності, незалежно від того, чим людина займається» [1, с. 86].

За Е. Селдоном, такі «уроки щастя» мають на меті спонукати учнів відчути потребу в щасті та розуміти, що може зробити їх щасливими і як до цього дійти. Ці уроки спрямовані на самопізнання і рефлексію, а не на засвоєння конкретного обсягу інформації. На них здобувачі освіти, перш за все, повинні розмірковувати про своє власне життя і займатися самооцінкою. Науковець стверджує, що неможливо реалізувати свій власний потенціал, не знаючи, хто ти є [4, с. 46]. Відповідно, головною метою цих уроків є навчити дітей, як будувати та підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми.

Зважаючи на розвиток сучасної освітньої парадигми та важливість психологічного благополуччя здобувачів освіти, впровадження позитивної психології на уроках англійської мови в старшій школі стає актуальною і багатообіцяючою ініціативою, яка може вигідно вплинути на навчання та психологічний стан учнів, особливо під час навчання англійської мови.

Отже, визначивши можливості та потенціал використання позитивної психології на уроках англійської мови в старшій школі, ми з’ясували, що її впровадження сприяє збільшенню мотивації здобувачів освіти. Цей підхід допомагає знайти позитивні сторони навчання мови, надихає на досягнення успіху та створює стимул для підвищення активності на уроках. Другий важливий аспект – це покращення самооцінки. Позитивна психологія сприяє розвитку позитивного сприйняття себе, допомагаючи учням розкрити свій потенціал і розуміти власні досягнення. Крім того, позитивна психологія також допомагає зменшити стрес, який може виникати під час навчання, особливо перед важливими іспитами. Не менш важливий аспект – це розвиток соціальних навичок та співпраці. Впровадження позитивної психології сприяє покращенню взаємин між учасниками освітнього процесу, створюючи позитивну атмосферу в класі і сприяючи розвитку спільної роботи.

# ЛІТЕРАТУРА

1. Іванов С., Іванова Л. Чи потрібна позитивна психологія українській школі? *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць ДВНЗ «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2015. Т. 1, № 7. С. 81–87.

2. Кузнєцова М. М. Оптимізм в системі понять позитивної психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 56. С. 146–158.

3. Abraham Harold Maslow, Robert, PH.D. Frager and James Fadiman. Motivation & personality. TBS, 1987. 290 р.

4. Seldon A. Beyond Happiness: The Trap of Happiness and How to Find Deeper Meaning and Joy. Hodder & Stoughton, 2016. 304 p.

5. Seligman M. E. Learned optimism: how to change your mind and your life. Vintage, 2006. 336 p.