

РОЛЬ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

Шамсиев. В. Р.

студент 4 курса (направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование) факультета
ППиСО ФГБОУ ВО «СГУ им. Н.Г. Чернышевского»,
e-mail: shamsiev.vikant@bk.ru

Котунов. В. Э.

студент 4 курса (направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование) факультета
ППиСО ФГБОУ ВО «СГУ им. Н.Г. Чернышевского»,
e-mail: allen24.ru95@mail.ru

Молодиченко. Т. А.

канд. психол. наук, доцент кафедры социальной психологии образования и развития
факультета ППиСО ФГБОУ ВО «СГУ им. Н.Г. Чернышевского»,
e-mail: molodichenkota@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема позитивной психологии в образовании, и ее влияние на формирование позитивной личности. В ней анализируются труды ученых – психологов. Раскрыты основные подходы данной проблемы. Сделан вывод о наличии пробелов, связанных с внедрением позитивной психологии, не позволяющих дальнейшему формированию позитивной «Я – концепции» личности.

Ключевые слова: позитивная психология, счастье, позитивная личность, позитивные эмоции, позитивные чувства, позитивное мышление, позитивный настрой, позитивная «Я – концепция».

ROLE OF POSITIVE PSYCHOLOGY IN EDUCATION

Shamsiev. V.R. Kotunov. V.E. Molodichenko. T.A.

Abstract. The article discusses the problem of positive psychology in education, and its impact on the formation of a positive personality. It analyzes the works of scientists - psychologists. The basic approaches of this problem are disclosed. It is concluded that there are gaps associated with the introduction of positive psychology that do not allow the further formation of a positive "I - concept" of the individual.

Key words: positive psychology, happiness, positive personality, positive emotions, positive feelings, positive thinking, positive attitude, positive "I am a concept".

«Лучший способ сделать детей хорошими –
сделать их счастливыми» (О. Уайльд).

Как известно, что самый важный путь к счастливой жизни – умение мыслить позитивно. Но знать – это не значит делать. И люди попросту продолжают испытывать переживания, сосредотачиваются на своих проблемах. На сегодняшний день, каждый знает о том, что негативные эмоции не только портят настроение человеку, окружающим, но и вредят здоровью. Для сохранения здоровья нужны позитивные мысли, взгляды, убеждения.

Но вот вопрос, как это сделать? Как начать мыслить позитивно или как заменить негативные мысли позитивными?

В таких случаях помочь может позитивная психология, которая возникла в конце 1990-х главным образом по инициативе американского психолога Мартина Селигмана и его коллег Дж. Вейланта, Э. Динера, М. Чиксентмихали и др., хотя идеи позитивности в психологии и психотерапии обсуждались и ранее. Во главу угла позитивной психологии ставятся такие понятия как счастье, оптимизм, положительные эмоции и т.п.

Позитивная психология направлена на изучение психологических механизмов, которые лежат в основе получения человеком удовольствия, стремится определить, что влияет на наше самоощущение, и что мы можем сделать, чтобы помочь себе жить более полной жизнью.

Данная тема актуальна, потому что в настоящее время проблеме формирования позитивной личности в психологических исследованиях уделяется порой незначительное внимание, поскольку преобладает тенденция на коррекционные технологии, работу с неблагоприятными причинами личностного развития. По крайней мере, имеются все возможности, особенно, у позитивной психологии перейти на пропедевтический уровень развития позитивной «Я – концепции» у человека.

Новизна нашей работы отличается тем, что она дает возможность позитивно взаимодействовать всем участникам образовательного процесса, будь то ученики, педагоги или родители, что, в свою очередь, позволяет максимально раскрыть индивидуальность каждой личности.

Цель работы: выяснить роль и значение позитивной психологии в современном образовании, и ее влияние на всех участников образовательного процесса.

Задачи нашего исследования заключаются в следующем:

- дать общую характеристику позитивной психологии;
- раскрыть значение счастья и позитивной личности;

- а также выявить особенности раскрытия сильных сторон личности, создание обстановки в учебных заведениях, максимально способствующих такому раскрытию;

- изучить и выявить влияние позитивной психологии на учащихся разных ступеней образования (начальное, среднее, старшие классы);

- определить место и роль позитивной психологии в образовании;

- выявить влияние позитивной психологии на успеваемость среди учеников;

- проанализировать влияние позитивной психологии на создание гуманной, безопасной среды для учащихся в образовательных организациях.

Мартин Селигман является создателем позитивной психологии и убежден в том, что счастливое и гармоничное бытие заключается в позитивном восприятии мира. Многие психологи, которые занимаются позитивной психологией, рассматривают факторы, влияющие на его формирование, и предлагают методы, способствующие развитию позитивного взгляда на мир. Психология всегда сосредотачивалась на слабых сторонах человека, воспринимая человека как жертву других людей и обстоятельств, описывая и классифицируя человеческие несчастья. Позитивная психология предлагает свою парадигму современной психологии [1]:

- от негативности — к позитивности;

- от концепции болезни — к концепции здоровья;

- обратить внимание психологов на то, что люди делают хорошо и с удовольствием;

- сделать жизнь человека более наполненной, а не просто избавить его от психологических расстройств.

Многим известны труды Луизы Хей, психолога, одной из основателей движения самопомощи, автора более тридцати книг популярной психологии, в том числе широко известной в мире книги "You Can Heal Your Life". Ее работа играет немало важную роль в позитивной психологии, да и ее жизнь, явилась неоспоримым примером позитивного мышления; и Ронды Берн, известной во

всём мире благодаря своей книге под названием «Секрет», где раскрываются законы успеха с помощью таких наук как: физика, медицина, психология, философия, и других.

В работах большинства позитивных психологов можно выделить простые приёмы для самостоятельного позитивного настроения:

1. Позитивные утверждения (аффирмации) — позитивные утверждения, которые помогают изменить образ мыслей, помогают сформулировать свои желания и установки на будущее, мотивируя положительные перемены в жизни.

2. Позитивный настрой — вера, что всё получится. Ключевыми фразами позитивного настроения являются: "Я смогу", "Я достоин", "Я сделаю" и т.д.

3. Позитивное мышление — система взглядов на окружающий мир, базирующаяся на следующих основных концепциях:

- мир справедлив и виноватых нет;
- мир изобилен;
- любовь к себе — есть основа жизни;
- человек сам отвечает за всё, что с ним происходит;
- всё происходящее с человеком лишь отражает мысли в его голове;
- каждый человек через своё подсознание получает доступ

к сотворению своей жизни.

Такие приемы учат позитивно смотреть на мир, воспринимать все события в положительном русле.

Добрый поступкам сопутствует удовлетворение, чего не происходит, если мы что-то делаем только для удовольствия. Преодолевая трудности, мы проявляем лучшие черты характера. Когда же мы чувствуем себя счастливыми, проявив самые достойные качества, жизнь обретает подлинный смысл. Акт истинной доброты не сопровождается каким-либо явно выраженным чувством — например, радостью.

Безусловно, именно, позитивный человек, который обладает психологической культурой, который постоянно развивается как личность и профессионал своего дела, только такой человек может «вложить» в души детей то, что поможет им быть счастливыми и успешными в жизни.

По мнению М. Чиксентмихайи, счастье – это внутренняя гармония [2].

Все мы знаем, что наши мысли определяют наши действия, настрой, да и судьбу, и когда мы мыслим позитивно, то и счастье, и здоровье будут с нами. Счастье – это наше внутреннее состояние, внутренний комфорт, гармония, и оно не будет зависеть от внешних обстоятельств. А счастливый человек притягивает к себе удачу, здоровье, любовь.

Работа позитивного психолога заключается в том, чтобы помочь человеку раскрыть в себе сильные качества, помочь научиться эффективно их использовать, научить реализовывать все свои скрытые таланты и возможности, которые ведут к успешности во всех сферах жизни, тем самым научиться преодолевать негативные состояния, стрессы, депрессия и прочее.

На наш взгляд, знания позитивной психологии необходимы всем людям, независимо от профессиональной деятельности, а конечно же в образовании, педагогу, родителю.

Ввиду того, что образование в нашей стране включает в себя три большие ступени: дошкольное, школьное и профессиональное, остановимся на каждой из них.

На сегодняшний момент, дошкольное образование подвергается серьезным изменениям. Обусловлено это введением новых Федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, в которых сам дошкольник является субъектом взаимодействия и сотрудничества с социальным и предметным миром. В связи с этим, детский сад, минуя засилья школьных форм обучения и усиленной интеллектуализации, встает на путь возвращения в практику дошкольного образовательного учреждения игры как ведущей деятельности данного возраста. Конечно же, это способствует порождению позитивной

эмоционально – психологической атмосферы жизни ребенка в структуре социальных отношений. Сегодня личность дошкольника стараются развивать в игре, продуктивно - творческой деятельности, а не обучать на занятиях, применяя для этого классно - урочную систему [3].

Позитивная «Я – концепция» возникает и формируется в общении друг с другом и в ходе совместной деятельности. Собственно в дошкольном возрасте происходит усиленное развитие речи и общения, вдобавок предметной деятельности. Причина тому, что уже с этого возраста требуется развивать позитивный Образ «Я». Впрочем, действительно, редко кто из воспитателей размышляет: «Как это делать?».

В этом случае, необходимо применять предложения М. Чиксентмихайи, который в свою очередь утверждал, что для состояния потока нужны определенные условия, которые можно создать в детском саду:

- ставить перед детьми сложные, но выполнимые задачи, т.е. не идти вровень с детьми, а всегда учитывать зону его ближайшего развития;
- давать достаточный арсенал для выполнения поставленной задачи, т.е. предметная среда вокруг ребенка должна быть разнообразной, развивающей, создавать иллюзию свободы, будить его творческие и исследовательские порывы.

На сегодняшний день школа преимущественно должна быть нацелена на образование и воспитание развитой личности с позитивной «Я – концепцией», потребность в которой детерминирована запросами общества. В частности, на этой ступени образования у ребенка формируется самооценка и самоуважение.

В случае если Образ «Я» положителен, то, вписываясь в структуру личности, он выступает как установка по отношению к себе самому. Только в том случае, действия, эмоции, чувства и поведение школьника будут позитивны, если в школе применять психологические техники развития позитивной «Я - концепции». Тем самым, это даст возможность укрепить психологическое здоровье и обеспечить успех ребенка во всевозможных видах

деятельности, что главным образом актуально, потому как сегодня в школах у детей прослеживается высокий уровень депрессивности, агрессии и нетерпимости. Педагогам и родителям следует позаботиться о том, чтобы ребенок чем - то увлекался: рисованием, музыкой, танцами, спортом и т.д. Краеугольным камнем является досуговая деятельность, которая так или иначе, погружает ребенка в поток, делает его жизнь полной и счастливой.

Высшему профессиональному образованию тоже необходима позитивная психология. Собственно, на этом этапе у человека заканчивает формироваться система представлений личности о себе, что становится отправной точкой для запуска процессов самости: самопознания, саморазвития и самоопределения, играющих ключевую роль в становлении компетентностей на всех этапах обучения в вузе и в дальнейшей профессиональной карьере.

Возникает следующая дилемма: как? Позитивная психология предлагает строить учебную деятельность студента на основе его внутренней личностной активности, на стремлении к познанию, рефлексии, желании самоактуализироваться. Долгие годы, процесс формирования личности будущего педагога, неважно, дошкольного образования или школьного учителя, велся исключительно по пути авторитарного усвоения основных идей и принципов, утвержденных официальной наукой. Данная «традиционность» сужала развитие самостоятельного мышления студентов, подавляя тем самым его творчество, мешая самоактуализации.

Первостепенное значение формирования позитивной концепции мира в процессе профессионального обучения в высшей школе состоит в том, что положительная «Я – концепция» педагога содействует развитию положительной «Я - концепции» учеников или воспитанников. В том плане, если педагог спокойно и уверенно чувствует себя, то он благожелателен и ровен с детьми. Осознание слабых сторон своего труда, устремление их исправить не подрывают общей положительной самооценки. В ином случае, учитель или воспитатель с низкой профессиональной самооценкой ощущает чувство незащищенности,

критически расценивает окружающих через свои дисстрессы и тревоги, обращается к авторитарному стилю как к средству психологической защиты.

Конечно же, резюмируя вышеназванное, можно сделать вывод о том, что позитивная психология положительно влияет на всех участников образовательного процесса. Даёт возможность раскрыть полностью внутренний потенциал каждого учащегося. Что ведёт к успешности личности.

Тем самым, позитивная психология, в свою очередь, направлена на изучение счастливых и несчастливых моментов нашей жизни, образуемый ими экстравагантный узор, вдобавок те достоинства, которые проявляются в человеке под их воздействием и определяет его судьбу. Реальное счастье приносят позитивные чувства, возникающие посредством проявления лучших черт нашего характера, а не с помощью искусственных уловок.

На современном этапе общество то и дело погружает детей и современную молодежь в состояние стресса, чувство озлобленности к себе, что может спровоцировать депрессию и отсутствие самоуважения.

Следует с младенческих лет формировать у человека фундамент позитивного Образа мира, так как данная позиция предоставит возможность человеку творчески реализовать собственный потенциал.

Общество состоит из людей, а люди постоянно взаимодействуют друг с другом, и конечно же, чем больше позитивно настроенных людей, позитивно мыслящих, тем благополучнее будет наш народ, тем счастливее будет наша жизнь.

Библиографический список:

1. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни: пер. с англ. – М.: София, 2006. – 368 с.
2. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания: пер. с англ. – М.: Смысл: Альпина нон – фикшн, 2011. – 464 с.
3. Цаплина О.В. Позитивная психология в образовании // Современная психология: теория и практика: Материалы X Международной научно – практической конференции. Москва, 11 октября 2013. С. 130 – 135.