

УДК 159.946.3

DOI: 10.33989/2226-4051.2020.21.218115

**Валентин Помогайбо**, м. Полтава

ORCID: 0000-0003-4466-9470

**Андрій Помогайбо**, м. Полтава

ORCID: 0000-0002-5502-868X

## ВИКОРИСТАННЯ ПРИЙОМІВ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВИВЧЕННІ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

Людина, яка відчула вітер змін,  
має будувати не щит від вітру, а вітряк.  
*Конфуцій (551-479 до н.е.)*

*У статті здійснено аналіз можливості застосування закономірностей позитивної психології у сфері вивчення іноземної мови. Визначено такі ключові напрямки досліджень із позитивної психології у сфері оволодіння іноземною мовою: від негативних до позитивних емоцій, від нездатності до спроможності, від стихійної діяльності до діяльності у стані потоку, від примітивних до конструктивних моделей позитивної психології. Систематизовано психологічні засади успішного оволодіння іноземною мовою: опертя на позитивні емоції; культивування моделі сильного характеру задля подолання тривожності; актуалізація стану потоку, який полягає у відчутті людиною надзвичайної радості, свободи, задоволення, майстерності під час повного занурення у свою діяльність. Доведено, що важливою умовою успішного оволодіння іноземною мовою є персоналізація навчання, а також застосування конструктивних моделей позитивної психології, зокрема PERMA (M. Seligman) і EMPATHICS (R. Oxford).*

**Ключові слова:** позитивна психологія; вивчення іноземної мови; позитивні емоції; спроможність; стан потоку; сильний характер; мотивація; мовна тривожність; персоналізоване навчання.

**Постановка проблеми.** Життєвий досвід свідчить, що позитивне ставлення людини до своєї діяльності значно сприяє успіху цієї діяльності. Ця закономірність виявлена також і в освіті. Результати дослідження великої вибірки пар близнят статистично достовірно показали, що рівень позитивного сприйняття навчального середовища та процесу навчання має значний вплив на успішність школярів принаймні з математики та природознавства (Asbury & Plomin, 2014, p. 122). Подібні

явища вивчає нова галузь психології – позитивна психологія, яку 1998 р. започаткував американський психолог Мартін Селігман (Seligman, 1998), президент Американської психологічної асоціації та директор Центру позитивної психології Пенсільванського університету. Позитивна психологія, як зазначається на сайті Центру позитивної психології (Positive Psychology Center, 2019), є наукою про сильні риси характеру, які дають можливість людям і громадам процвітати. Вона заснована на переконанні, що люди бажають вести осмислене та повноцінне життя, культивувати найкраще в собі та розвивати свій досвід любові, творчості та розваг.

Виявляється, що позитивна психологія має коротку історію, але давнє минуле. Адже термін «позитивна психологія» вперше застосував ще понад півстоліття тому видатний американський психолог А. Маслоу, який вважав, що психологія «... добровільно обмежилася лише половиною своїх законних повноважень, причому темнішою та гіршою половиною» (Maslow, 1954, р. 354). Він стверджував, що життєві досягнення визначаються саме позитивними якостями, які роблять людину успішною, впевненою в собі та цілком задоволеною життям.

Із моменту свого виникнення позитивна психологія зазнала стрімкого розвитку. Вже 2000 р. ювілейний випуск журналу «Американський психолог» містив 16 статей, присвячених новій галузі психології, в одній із яких була окреслена її ключова проблема: «... психологія стала переважно наукою лікування. Вона зосереджена на відновленні порушених функцій організму людини внаслідок захворювання. Ця надмірна увага до патології нехтує досконалою особистістю та успішною громадою. Мета позитивної психології – почати зосереджувати увагу психології не лише на подоланні найгірших життєвих проблем, а й на формуванні позитивних якостей» (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

На початку ХХІ ст. сформувався новий напрямок досліджень – позитивна психологія освіти. Ця галузь вивчає властивості, які мають велике значення для освіти – позитивні емоції, стан потоку, спроможності учнів та прийоми навчання, які дають можливість людям стати успішними в житті. Початок досліджень із позитивної психології у сфері оволодіння

іноземною мовою дещо запізнився, бо практичні прийоми позитивної психології вже давно є звичайними для сучасної мовної педагогіки, яка забезпечує успішне спілкування між людьми та сприяє розвитку особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичні засади позитивної психології розробили Z. Dörnyei (2005), B. Fredrickson (2001; 2003), M. Helgesen (2016), P. MacIntyre & T. Gregersen, E. Abel (2012; 2015), Ch. Peterson (2004), M. Seligman (1998; 2000; 2011) та ін., зокрема оригінальну теорію потоку (M. Csikszentmihalyi, 1990); проблеми позитивної психології в галузі прикладної лінгвістики вивчали дослідники наукової школи J.-M. Dewaele (2014; 2018; 2019; 2019b), а також J. Agudo (2018), E. Horwitz, M. Horwitz, J. Cope (1986), S. Mercer, A. Kostoulas (2018), R. Oxford (2014; 2016), Abel, 2015 та ін. Обсяг статті не дозволяє здійснити вичерпний аналіз проблем і досягнень позитивної психології у вивченні іноземної мови, тому бажаним ми рекомендуємо ознайомитися із цікавим і практично вельми корисним для вчителів іноземної мови оглядом Дж. Деваеле з колегами під назвою «Успіхи позитивної психології у дослідженнях навчання іноземної мови» (Dewaele, Chen, Padilla & Lake, 2019a).

**Метою статті** є аналіз сучасного стану позитивної психології, а також можливості застосування її закономірностей у сфері вивчення іноземної мови. Крім того, у статті розглядаються можливості використання конструктивної критики позитивної психології для вдосконалення методів і прийомів оволодіння іноземною мовою.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової літератури з порушеної проблеми; упорядкування та систематизація емпіричного матеріалу; метод наукової екстраполяції та ін.

**Виклад основного матеріалу.** На думку М. Селігмана та М. Чиксентмихайї (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) позитивна психологія має базуватися на трьох засадах – позитивному досвіді (включаючи емоції), позитивних рисах характеру та позитивних установах (включаючи навчальні заклади). Найменш вивченими залишаються поки-що позитивні установи, бо позитивні емоції та сильні риси характеру інтенсивно дослід-

жувалися ще до появи позитивної психології. Центральним принципом позитивної психології є уявлення про те, що за допомогою цілеспрямованих та ефективних прийомів можна суттєво підвищити добробут як людей, так і цілих громад. Цей принцип є також визначальною особливістю освіти, яка неможлива без володіння мовою. Поряд з іншими це є основною причиною, завдяки якій позитивна психологія та сфера вивчення іноземної мови тісно пов'язані й ці зв'язки варто вивчати.

За останні двадцять років позитивна психологія збагатилася низкою вагомих здобутків, які стосуються як подальшого розвитку загальних ключових засад галузі, так і використання її закономірностей у процесі вивчення іноземної мови. Протягом останніх кількох років помітно активізувалися дослідження з позитивної психології в галузі прикладної лінгвістики та навчання англійської мови як іноземної. У ці дослідження були включені нові залежні та незалежні мінливі показники, внаслідок чого були встановлені подальші позитивні зв'язки мотивації з успіхами в оволодінні іноземною мовою. З'явилися численні публікації з результатами дослідження емоцій учнів, а також психологічного стану учнів і вчителів (наприклад, Agudo, 2018; Mercer & Kostoulas, 2018).

Визначено такі ключові напрямки досліджень із позитивної психології у сфері оволодіння іноземною мовою: від негативних до позитивних емоцій, від нездатності до спроможності, від стихійної діяльності до діяльності у стані потоку, від примітивних до конструктивних моделей позитивної психології.

**Позитивні емоції.** Хоча будь-які емоції сприяють пристосуванню людей до навколишнього середовища, Б. Фредріксон (Fredrickson, 2003) запропонував корисну ідею, що між позитивними та негативними емоціями існує функціональна різниця. Так, негативні емоції змушують зосередитись на своїй поведінці та виробити відповідний спосіб дії. Так, гнів виникає як реакція на перепону в досягненні мети і супроводжується цілеспрямованим бажанням знищити її. Тривога пов'язана зі страхом, який формує поведінку уникнення, наприклад, коли стривожений учень мовчить. Функція позитивних емоцій зовсім протилежна. За Б. Фредріксоном (Fredrickson, 2001) роль

позитивних емоцій полягає в розширенні уваги та залученні нових засобів для досягнення мети. Розширення уваги дає змогу сприймати речі, яких ми раніше не помічали, що, як правило, забезпечує збір більшої кількості інформації. Це, у свою чергу, сприятиме долаванню різних перешкод на шляху до мети, у тому числі й негативних емоцій. Окремо варто виділити таку важливу особливість позитивних емоцій як знешкодження тривалих наслідків негативних емоцій.

Сфера оволодіння іноземною мовою вже використовує розмежування позитивних і негативних емоцій. П. Макінтайр і Т. Грегерсен (MacIntyre & Gregersen, 2012) наголошують на особливій ролі позитивних емоцій, яка полягає в уявленні своїх досягнень у майбутньому. Існує два види таких позитивних емоцій. Перший вид полягає у смакуванні очікуваних у майбутньому емоцій, наприклад, відчуття власної гідності та задоволення від визнання ваших досягнень іншими людьми. До другого виду належать відчуття справжніх емоцій, коли хтось уявляє майбутню подію, зокрема, відчуття приємного хвилювання при уявленні майбутньої важливої події. Обидва види емоцій відіграють роль поштовху, який збуджує мотивацію й відсутній у системі позитивної самомотивації З. Дорніє, розробленій для вивчення іноземної мови (Dörnyei, 2005).

Дослідників також цікавить взаємозв'язок між позитивними та негативними емоціями. Поки-що вдалося виявити лише незначний взаємовплив між відчуттями задоволення та тривожності у людей, які вивчали іноземну мову (Dewaele & MacIntyre, 2014). Автори вважають, що ці відчуття – не протилежні значенням настрою, а, скоріше, два окремих аспекти досвіду з протилежними знаками впливу на процес навчання. Це та інші подібні йому дослідження дозволяють припустити, що емоції можуть стати важливим засобом у справі оволодіння іноземною мовою. Ця ідея, звичайно, потребує подальших ретельних досліджень

**Сильні риси характеру.** Другим важливим напрямком досліджень із позитивної психології у сфері оволодіння іноземною мовою є використання моделі сильного характеру американського Інституту характеру VIA (Values in Action –

цінність у дії) (VIA Institute, 2019), розробленої на основі положень посібника-довідника К. Петерсона та М. Селігмана «Сильні риси характеру та чесноти» (Peterson & Seligman, 2004). Сильні риси характеру, згідно з моделлю Інституту VIA, класифікуються за 6-ма загальними чеснотами та 24-ма ознаками сили характеру, які поширені у всіх людських культурах протягом віків. Ця класифікаційна схема узагальнена нами в таблиці 1 за К. Петерсоном і М. Селігманом (Peterson & Seligman, 2004).

Таблиця 1.

### Класифікація чеснот і ознак сили характеру

Чесноти	Ознаки сили характеру
Мудрість та знання	творчість, допитливість, критичне мислення, любов до навчання, перспективність
Мужність	хоробрість, сумлінність, наполегливість, завзяття
Людяність	любов, доброта, соціальна свідомість
Неупередженість	громадянськість, справедливість, лідерство
Помірність	прощення, покірність, ощадливість, володіння собою
Винятковість	розуміння краси та досконалості, вдячність, впевненість, гумор, натхненність

Сучасні дослідження все більше уваги приділяють можливості використання сильних сторін характеру щодо оволодіння іноземною мовою. У недавній роботі (MacIntyre, Gregersen & Abel, 2015) розмірковується про те, як застосовувати базований на сильних рисах характеру підхід для подолання тривожності при вивченні іноземної мови. Поки-що вдалося визначити лише численні причини виникнення цього стану та їх наслідки, які можуть серйозно зашкодити як навчанню, так і спілкуванню. Наприклад, Дж. Деваеле з колегами (Dewaele, J.-M., Witney, Saito & Dewaele, L., 2018) досліджували наявність задоволення від іноземної мови та мовної тривожності у 189 учнів двох лондонських середніх шкіл у процесі вивчення ними французької мови. Вони виявили слабку негативну кореляцію між задоволенням від іноземної мови та тривожністю на мовних заняттях. Ставлення до особистості вчителя та до стилю його навчання значно сильніше впливали на відчуття задоволення, ніж на тривожність, яка визначалася переважно негативним ставленням до іноземної мови, відносно нижчим становищем

серед одноліток у групі та нижчою успішністю з іноземної мови. І навпаки, відчуття задоволення спричинювалося позитивним сприйняттям іноземної мови, доброзичливим ставленням до вчителя, частим використанням ним іноземної мови, більшою можливістю говорити іноземною мовою на заняттях, відносно вищим становищем серед однолітків і кращими успіхами в іноземній мові.

Невдовзі з'явилася ще одна публікація Дж. Деваеле з колегами (Dewaele, Franco Magdalena & Saito, 2019b), у якій на 210 іспанських учнях були підтверджені попередні результати, а також показано, що особистість учителя більше, ніж удвічі сильніше впливає на дисперсію стану задоволення від іноземної мови, ніж стан мовної тривожності. Найсильнішою причиною задоволення від англійської мови була доброзичливість учителя. На задоволення від мови негативно впливали такі чинники, як сильний іноземний акцент учителя, його молодий вік, надмірна суворість і незначне використання англійської мови ним на заняттях.

Мовна тривожність завдає значних турбот учителям, учням і керівникам освіти, оскільки вона впливає на якість викладання, навчання та оцінювання. Традиційний підхід до мовної тривожності полягав у тому, щоб зосередити свою увагу на зменшенні її симптомів – негативного збудження, відволікаючих думок, перебільшеним негативним переконанням тощо (Horwitz, E., Horwitz, M., & Cope, 1986). П. Макінтайр із колегами (MacIntyre, Gregersen & Abel, 2015) намагаються зрозуміти, яким може бути підхід, що ґрунтується на такій сильній чесноті, як мужність. Втручання, засноване на сильних рисах характеру учнів, а не на боротьбі зі слабкими, вимагають принципово інших освітніх технологій. «Заснований на сильних рисах характеру підхід усуває занепокоєння і спонукає учнів усвідомлювати тривожність, але все ж таки діяти, незважаючи на неї. Іншими словами, мужність захищає від хвиль тривожності», – зауважують автори. Вони пропонують чотири конкретні заходи, спрямовані на сприяння розвитку в учнів мужності: хороброго настрою, наполегливості, сумлінності та щирого завзяття.

**Діяльність у стані потоку.** Теорію потоку створив американський психолог угорського походження М. Чиксентмихайї (Csikszentmihalyi, 1990). Стан потоку полягає у відчутті людиною надзвичайної радості, свободи, задоволення, досконалості, коли вона повністю занурена у свою діяльність і працює на вершині своїх здібностей. Стан потоку може мати місце в різних сферах діяльності людини – у процесі створення музики, під час здійснення наукового відкриття, спортивних змагань тощо.

Хоча стан потоку завжди був важливою темою досліджень у психології, зокрема в позитивній психології, його роль у сфері оволодіння іноземною мовою вивчена недостатньо. Так, Дж. Л. Егберт на підставі обстеження 13 іспанських учнів протягом декількох тижнів у реальних умовах лінгафонного кабінету в процесі вивчення англійської мови виявила, що ймовірність входження учнів у стан потоку істотно залежить від особливостей оформлення місця для заняття та атмосфери на ньому. Пізніше в подібному дослідженні інших авторів (Czimmermann & Piniel, 2016) були обстежені 85 угорських студентів першого курсу університету, які вивчали англійську мову. З допомогою анкетування виявлено, що стан потоку на заняттях частіше відчували успішніші студенти, а його поява істотно не залежала від особливостей завдань. Дж. Деваеле та П. Макінтайр (Dewaele & MacIntyre, 2019) розробили спеціальну багатопозиційну шкалу для вимірювання рівня як потоку (відчуття повного занурення, досконалості, щастя), так і анти-потоку (відчуття неможливості зосередитися, розчарування, відсторонення) у процесі вивчення мови. З допомогою цієї шкали вони через Інтернет здійснили опитування 232-х іспанців із усього світу, які вивчали іноземні мови, і виявили, що частота стану потоку була позитивно пов'язана з більшим досвідом вивчення інших іноземних мов і високим авторитетом у групі, але не залежала від статі та рівня освіти. Старші учні частіше перебували в стані потоку, ніж молодші.

**Конструктивні моделі позитивної психології.** Нині відомі дві діючі моделі позитивної психології – PERMA та EMPATHICS. Модель PERMA розробив М. Селігман (Seligman, 2011). Аббревіатура PERMA (**P**ositive emotion, **E**ngagement,



**Relationships, Meaning, Accomplishments**) має на увазі комплекс таких властивостей і станів, як позитивні емоції, блаженне занурення в діяльність (стан потоку), здорові стосунки, сенс життя та задоволення від досягнень. Фактично, це ще одне тлумачення стану щастя, але на цей раз воно багатомірне і тому більш точне, ніж інші.

Незважаючи на те, що модель PERMA існує порівняно недавно, вона вже застосовується у процесі вивчення іноземної мови. Яскравим прикладом цього може бути методика навчання в класі англійської мови, як іноземної, розроблена японським філологом М. Хелгесеном на основі цієї моделі (Helgesen, 2016). Ця методика включає такі прийоми, як виявлення вдячності, похвали та смакування гарними речами. Усі ці заходи придатні також для викладання мови на різних рівнях і з різними типами учнів. Наприклад, Р. Оксфорд і Л. Куел'яр (Oxford & Cuellar, 2014) використовували принципи моделі PERMA для того, щоб досягти виразності іспанської мови в дорослих китайських учнів у Мексиці.

Р. Оксфорд, крім того, значно розширила модель PERMA, що стало вагомим внеском у справу використання позитивної психології у сфері оволодіння іноземною мовою (Oxford, 2016). Нова модель дістала назву EMPATHICS (**E**motion and empathy, **M**eaning and motivation, **P**erseverance, including resilience, hope, and optimism, **A**gency and autonomy, **T**ime, **H**ardiness and habits of mind, **I**ntelligences, **C**haracter strengths, **S**elf factors), що є аббревіатурою назв дев'яти аспектів: емоційність і співпереживання; значущість і мотивація; наполегливість (стійкість, надія та оптимізм); активність і самостійність; наявність часу та власні можливості; витривалість і особливості пам'яті; кмітливості; сильні риси характеру; самосприйняття (впевненість у собі, самооцінка, самоповага, самоконтроль). Авторка нової моделі радить не сприймати перелік елементів моделі EMPATHICS як систематику чи ієрархію її складових. Вона зауважує, що ці елементи та їх взаємозв'язки, скоріше, є «нелінійними, взаємозалежними й цілісними та вказують на ймовірність утворення досить складних агрегацій чи комплексів, які заслуговують на осмислення та дослідження» (Oxford, 2016). Для

усвідомлення перебігу процесів, описаних із позицій моделі EMPATHICS, Р. Оксфорд пропонує мислити динамічно та системно. Вона зазначає, що врахування в дослідженнях ролі культурних і психологічних особливостей учнів збагатило б позитивну психологію. Подібне пропонували й інші автори (наприклад, Lazarus, 2003a).

**Критика позитивної психології.** Кожна нова галузь науки викликає бурхливу критику. Надзвичайно корисною для успішного розвитку позитивної психології є обґрунтована критика, яка закликає до обережності стосовно результатів досліджень та їх застосування в освіті. Одним із найбільш авторитетних критиків цього нового напрямку психології був американський психолог Р. Лазарус (Lazarus, 2003a, 2003b). Він не був прихильником позитивної психології з кількох причин. Перш за все, Р. Лазарус вважав, що позитивні та негативні емоції є двома сторонами одного явища і тому нероздільні, що всі вони, навіть неприємні, сприяють адаптивній реакції на наявні обставини. Він зазначав, що психологія ретельно майже не вивчає окремих індивідів, а дослідження мінливості окремих рис особистості зазвичай ґрунтуються на групових середніх показниках, які не відображують реальний стан речей. Більша частина критики Р. Лазаруса вже застаріла, бо за останні 15 років позитивна психологія, принаймні у сфері вивчення іноземної мови, збагатилася новими, більш досконалими результатами досліджень і новими різноманітними прийомами навчання (Oxford & Cuellar, 2014; Hiver, 2016; Ibrahim, 2016; MacIntyre, Gregersen & Mercer, 2019 та ін.). Так, П. Макінтайр із колегами (MacIntyre, Gregersen & Mercer, 2019) пропонують конструктивні ідеї щодо використання прийомів позитивної психології у прикладних лінгвістичних дослідженнях, які не будуть зосереджені виключно на позитивних емоціях. Автори закликають визнати, що між позитивними та негативними емоціями існує взаємодія і що пов'язування позитивного з успішним, а негативного з невдалим є хибним спрощенням. Вони також пропонують рішуче відмовитися від такого поняття, як «нездатність учнів і вчителів». Замість того, щоб акцентувати увагу на тому, чого не вистачає учням і вчителям у процесі

навчання іноземної мови, необхідно використовувати їхні сильні риси характеру та можливості. П. Макінтайр із колегами звертають увагу на те, що вивчення іноземної мови полягає не тільки у співвідношенні позитивних і негативних явищ на індивідуальному рівні: необхідно враховувати також і соціокультурний зміст взаємин між учнем і вчителем, бо вивчення та викладання іноземної мови за своєю суттю є міжкультурним спілкуванням. Для одержання найбільш вагомих результатів автори пропонують використовувати комплексні технології досліджень, які б включали якісні, кількісні та комбіновані методи. Бажано до досліджень залучати вчителів-практиків.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** На основі сучасної інформації можна визначити напрямки подальших досліджень щодо використання закономірностей позитивної психології в оволодінні іноземною мовою. Необхідно продовжити вивчення ролі позитивних емоцій і сильних рис характеру в протидії негативним емоціям. Важливою умовою успішного оволодіння іноземною мовою є персоналізація навчання, для чого необхідно знати сильні риси характеру кожного учня та способи, за допомогою яких той чи інший учень застосовує свої сильні сторони у своєму навчанні. За умов персоналізованого навчання учні зможуть якнайкраще скористатися своїми індивідуальними сильними рисами. Для оволодіння іноземною мовою корисними можуть бути деякі аспекти моделі EMPATHICS, наприклад, позитивні емоції у процесі взаємодії між учнями, між учителем та учнями, спілкування учнів із носіями іноземної мови. На сьогодні задовільно вивчено лише деякі елементи моделі EMPATHICS щодо оволодіння іноземною мовою, тому необхідні подальші інтенсивні дослідження. Варто вивчити можливість використання моделі EMPATHICS для тестування абітурієнтів щодо придатності їх до професії вчителя та для підготовки майбутніх учителів. Потужний педагогічний потенціал має теорія потоку, тому необхідні подальші дослідження механізмів взаємодії стану потоку та оволодіння іноземною мовою.

### Список використаної літератури

- Agudo, J. D. D. M. (ed.) (2018). *Emotions in second language teaching: Theory, research and teacher education*. Switzerland: Springer.
- Asbury, K., & Plomin, R. (2014). *G is for genes: the impact of genetics on education and achievement*. USA-UK: John Wiley & Sons, Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Czimmermann, E., & Piniel, K. (2016). Advanced language learners' experiences of flow in the Hungarian EFL classroom. In P. D. MacIntyre, T. Gregersen, & S. Mercer (Eds.), *Positive psychology in SLA*. (p. 193-214). Bristol: Multilingual Matters.
- Dewaele, J.-M., Chen, X., Padilla, A. M. & Lake J. (2019a). The Flowering of Positive Psychology in Foreign Language Teaching and Acquisition Research. *Front. Psychol*, 10, 2128. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02128.
- Dewaele, J.-M., Franco Magdalena, A., & Saito, K. (2019b). The effect of perception of teacher characteristics on Spanish EFL learners' anxiety and enjoyment. *Modern Language Journal*, 103(2), 412-427. doi: 10.1111/modl.12555.
- Dewaele, J. M., & MacIntyre, P. D. (2014). The two faces of Janus? Anxiety and enjoyment in the foreign language classroom. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 4(2), 237-274. doi: 10.14746/ssllt.2014.4.2.5.
- Dewaele, J.-M., & MacIntyre, P. D. (2019). Flow in the Spanish Foreign Language Classroom. *Research Gate*. Retrieved from [www.researchgate.net/publication/331546936\\_Flow\\_in\\_the\\_Spanish\\_Foreign\\_Language\\_Classroom](http://www.researchgate.net/publication/331546936_Flow_in_the_Spanish_Foreign_Language_Classroom).
- Dewaele, J.-M., Witney, J., Saito, K., & Dewaele, L. (2018). Foreign language enjoyment and anxiety in the FL classroom: The effect of teacher and learner variables. *Language Teaching Research*, 22, 676-697. doi: 10.1177/1362168817692161
- Dörnyei, Z. (2005). *The psychology of the language learner: Individual differences in second language acquisition*. London: Routledge.
- Egbert, J. (2003). A study of flow theory in the foreign language classroom. *Modern Language Journal*, 87(4), 499-518. doi: 10.1111/1540-4781.00204.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology looks into why it's good to feel good. *American Scientist*, 91(4), 330-335. doi: 10.1511/2003.4.330.
- Helgesen, M. (2016). Happiness in ESL/EFL: Bringing positive psychology to the classroom. In P. D. MacIntyre, T. Gregersen, & S. Mercer (Eds.), *Positive psychology in SLA*. (p. 305-323). Bristol: Multilingual Matters.
- Hiver, P. (2016). The triumph over experience: Hope and hardiness in novice L2 teachers. In P. D. MacIntyre, T. Gregersen, & S. Mercer (Eds.). *Positive psychology in SLA*. (p.168-192). Bristol: Multilingual Matters.
- Horwitz, E., Horwitz, M., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*, 70(2), 125-132. doi: 10.1111/j.1540-4781.1986.tb05256.x.
- Ibrahim, Z. (2016). Affect in directed motivational currents: Positive emotionality in long-term L2 engagement. In P. D. MacIntyre, T. Gregersen, & S. Mercer (Eds.). *Positive psychology in SLA*. (p. 258-281). Bristol: Multilingual Matters.
- Lazarus, R. S. (2003a). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93-109. doi: 10.1207/S15327965PLI1402\_02.

- Lazarus, R. S. (2003b). The Lazarus manifesto for positive psychology and psychology in general. *Psychological Inquiry*, 14(2), 173-189. doi: 10.1207/S15327965PLI1402\_04.
- MacIntyre, P., & Gregersen, T. (2012). Emotions that facilitate language learning: The positive-broadening power of the imagination. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 2(2), 193-213. doi: 10.14746/ssllt.2012.2.2.4.
- MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Abel, E. (2015). The courage to be a language learner. *Humanizing Language Teaching*, 17(4). Retrieved from [www.hltmag.co.uk/aug15/mart03.htm](http://www.hltmag.co.uk/aug15/mart03.htm).
- MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2019). Setting an agenda for positive psychology in SLA: Theory, practice, and research. *Modern Language Journal*, 103(1), 262-274. doi: 10.1111/modl.12544.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.
- Mercer, S., & Kostoulas, A. (eds.) (2018). *Language Teacher Psychology*. Bristol: Multilingual Matters.
- Oxford, R. L. (2016). Toward a psychology of well-being for language learners: The “EMPATHICS vision. In P. D. MacIntyre, T. Gregersen, & S. Mercer (Eds.). *Positive psychology in SLA*. (p. 10-88). Bristol: Multilingual Matters.
- Oxford, R. L., & Cuellar, L. (2014). Positive psychology in cross-cultural narratives: Mexican students discover themselves while learning Chinese. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 4(2), 173-203. doi: 10.14746/ssllt.2014.4.2.3.
- Peterson, Ch., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Positive Psychology Center. (2019). Retrieved from [ppc.sas.upenn.edu/](http://ppc.sas.upenn.edu/)
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned Optimism*. New York: Pocket Books (Simon and Schuster).
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Atria Books.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5.
- VIA Institute on Character. (2019). *The 24 Character Strengths*. Retrieved from [www.viacharacter.org/character-strengths](http://www.viacharacter.org/character-strengths).

**Valentyn Pomohaibo, Andrii Pomohaibo**

### **THE USE OF POSITIVE PSYCHOLOGY TECHNIQUES IN FOREIGN LANGUAGE LEARNING**

*In the article there is an analyzes of the current state of positive psychology, as well as the possibility of applying its regularities in the field of foreign language learning. Positive psychology researches in the field of applied linguistics and teaching a foreign language, especially English, have intensified over the last few years. Key directions of positive psychology researches in the field of foreign language acquisition are defined: from negative to positive emotions, from deficiencies to strengths, from spontaneous activity to activity in a state of flow, from primitive to constructive positive psychology models. Positive emotions, as an enjoyment of their future achievements, in the field of a foreign language acquisition play the role of motivators. Another principle of successful of a foreign language acquisition is the cultivation of a model of strong character, which is determined by 6 broad virtues and 24 underlying character strengths. Research in this area is aimed to identify*

*opportunities to use strengths of character to overcome anxiety as one of the significant negative factors affecting foreign language acquisition. Much attention is paid to the research of such a phenomenon in learning, as a state of flow that is the person feeling of extreme joy, freedom, pleasure, perfection when there is a fully immersion in their activities. An important prerequisite for successful a foreign language acquisition is personalized learning, which requires knowing the strong character traits of each pupil and the ways in which a particular pupil applies their strengths to his or her learning.*

**Keywords:** *positive psychology; foreign language learning; positive emotions; strengths; state of flowl strong character; motivation; language anxiety; personalized learning.*

Одержано 17.06.2020 р.

