



## СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ЗА ПРЕДМЕТНИМИ СПЕЦІАЛЬНОСТЯМИ)

УДК 37.02

DOI <https://doi.org/10.32782/2410-2075-2025-20.5>

### ВИКОРИСТАННЯ ПРИНЦИПІВ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ НА УРОКАХ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

**БАБІЙ ЛЮДМИЛА БОГДАНІВНА**

кандидат філологічних наук, доцент,  
доцент кафедри англійської філології та методики навчання англійської мови  
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка  
[babiy.ludmyla@tnpu.edu.ua](mailto:babiy.ludmyla@tnpu.edu.ua)  
[orcid.org/0000-0003-0933-0359](https://orcid.org/0000-0003-0933-0359)

**КОНДРАТЬЄВА ТЕТЯНА БОГДАНІВНА**

кандидат філологічних наук, доцент,  
доцент кафедри англійської філології та методики навчання англійської мови  
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка  
[kondratieva.tetiana@tnpu.edu.ua](mailto:kondratieva.tetiana@tnpu.edu.ua)  
[orcid.org/0000-0003-2092-051X](https://orcid.org/0000-0003-2092-051X)

*У статті розглянуто суть поняття «позитивна психологія», простежено історію розвитку цього напрямку й основні теоретичні праці, проаналізовано робочі моделі (PERMA М. Селінгмана та EMPATHICS Р. Оксфорд) та основні принципи позитивної психології (акцент на позитивних аспектах людської природи, як-от щастя, оптимізм, сильні сторони та чесноти), а також обґрунтовано доцільність їх застосування на уроках англійської мови. Виокремлено ключові теми, які розглядає позитивна психологія, зокрема позитивні емоції, залучення, почуття вартісності. Особливу увагу зосереджено на концепті «поток» (flow), що визначає найвищий стан мотивації, коли діяльність захоплює і приносить відчуття досягнення та задоволення. Акцентовано увагу на ключових пріоритетах НУШ, а саме: критичне мислення, креативність, вміння вчитися, спілкування, співпраця поряд з вмінням вирішувати проблеми, соціальна відповідальність і розвиток емоційного інтелекту. Автори простежили кореляцію між тематикою позитивної психології та основними принципами НУШ і запропонували практичні способи їх імплементації у навчальному процесі засобами англійської мови через контент (тексти, постери, відео, аудіо й автентичні матеріали), організацію класу (груповою роботою, рольові ігри, проекти, запровадження практик «Щоденник вдячності» чи «Хвилинка щастя», майндфулнес, саморефлексії тощо) та стимуляцію вищих когнітивних навичок через завдання на аналіз ситуацій, оцінку вчинків власних та інших, симуляцію та розробку сценаріїв поведінки в модельованих ситуаціях; синтез інформації, а також використання творчих завдань та артелементів. Обґрунтовано доцільність інтегрувати розвиток ключових мовних навичок та інструменти формування емоційного інтелекту учнів на уроках англійської мови, зокрема, через імплементацію принципів позитивної психології.*

**Ключові слова:** позитивна психологія, нова українська школа, методика викладання, англійська мова, емоційний інтелект.

**Постановка проблеми.** Соціальні та історичні фактори, які впливають на формування особистості у XXI ст., чинять значний вплив на емоційну та психічну сфери. Виклики пандемії та війни перевели спосіб життя людини із звичного, відомого у площину граничного й невідомого. Щоб справитися з ними, спеціалісти в різних галузях

взялися за пошуки рятівних технік та підходів. Однією з таких є методика позитивної психології в освіті. Школа є важливою інстанцією у процесі формування молодого покоління, тому вчителі мають вагомий вплив на учнів. Якщо вміло їх застосувати, то саме в навчальному середовищі учні зможуть відшукати рятівні кола,

необхідні для втримання балансу в нестабільному світі.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Позитивна психологія як науковий напрям офіційно виникла наприкінці 1990-х років. У 1998 році М. Селігман, обраний президентом Американської психологічної асоціації, зробив позитивну психологію темою свого президентського терміну. Цей напрям зосереджується на вивченні позитивних аспектів людської природи, як-от щастя, оптимізм, сильні сторони та чесноти. Однак ідеї, що лежать в основі позитивної психології, мають глибші корені. Наприклад, гуманістична психологія 1950-х років, представлена такими мислителями, як А. Маслоу [13] та К. Роджерс [17], також акцентувала увагу на самореалізації та позитивних аспектах людського досвіду. Подаємо короткий огляд основних підходів у цій галузі. Отже, М. Селігман запропонував концепцію трьох вимірів щастя: приємне життя, хороше життя й осмислене життя. Його дослідження зосереджені на тому, як сильні сторони людини сприяють її благополуччю [18]. М. Чиксентміхайї долучився до розвитку цієї науки й розробив концепцію «поток» (flow), стану повного занурення в діяльність, яка приносить задоволення й ефективність [5]. Е. Дінер досліджував суб'єктивне благополуччя, зокрема, як люди оцінюють своє життя та рівень щастя [7]. Б. Фредріксон розробила теорію розширення та побудови, яка пояснює, як позитивні емоції сприяють розвитку ресурсів для подолання життєвих викликів [9]. Р. Оксфорд запропонував модель EMPATHICS, що охоплює такі елементи, як емоції, мотивація, персоналізація, автономія, час, здоров'я, інтеграція, характер і соціальна підтримка. Авторка підкреслює важливість емоційного благополуччя й індивідуального підходу у вивченні іноземних мов [14].

Опираючись на зазначені дослідження, Дж.-М. Деваель вивчав вплив позитивних емоцій і зниження тривожності на успішність у вивченні іноземних мов. Його роботи показують, що позитивна атмосфера в класі сприяє кращому засвоєнню матеріалу [6].

Однак за основу в процесі імплементації принципів позитивної психології взято кла-

сифікацію сильних сторін за М. Селігманом і К. Петерсоном, які зазначені в довіднику «Сильні риси характеру та чесноти», де визначено ключові чесноти, як-от мудрість, сміливість, людяність, справедливість, стриманість і трансценденція [15].

Отже, за визначенням М. Селігмана, модель позитивної психології PERMA містить 5 основних компонентів: Positive emotions, Engagement, Relationship, Meaning and Achievement [18, с. 37]. Розглянемо їх детальніше.

*Позитивні емоції* – це надія, інтерес, радість, любов, співчуття, гордість, розваги та вдячність. Позитивні емоції є основним показником процвітання, і їх можна культивувати або навчитися відчувати, щоб покращити ментальний добробут [9, с. 223]. Способи формування позитивних емоцій можуть бути такими: проводьте час з людьми, які вам небайдужі [10, с. 1130]; займайтеся хобі та творчою діяльністю, яка вам подобається [4, с. 185]; слухайте надихаючу музику; подумайте про те, за що ви вдячні, і про те, що у вашому житті йде добре [8, с. 380].

За словами М. Селігмана, *залучення* означає «бути єдиним цілим з музикою» [18, с. 10]. Це відповідає концепції flow М. Чиксентміхайї. Власне flow, або ця концепція залучення, виникає, коли знайдено ідеальне поєднання виклику та навичок / сили [5, с. 820]. Для підвищення залученості варто спробувати такі практики: беріть участь у заходах, які вам справді подобаються, і ви втратите відчуття часу під час їх виконання; практикуйте жити поточним моментом, навіть під час повсякденних справ або повсякденних завдань; проводьте час на природі, слухаючи та спостерігаючи за тим, що відбувається навколо вас, визначте та дізнайтеся про сильні сторони свого характеру та робіть речі, у яких ви найкращі [11].

Ще одна важлива внутрішня людська якість – це пошук сенсу та потреба мати *почуття вартісності*. Сенс чи мета в житті для кожного різні. Значимість може бути досягнута через професію, соціальну чи політичну справу, творчі зусилля або релігійні / духовні переконання. Її можна зна-

йти в кар'єрі, позакласній, волонтерській чи громадській діяльності. Щоб відшукати сенс, долучитися до важливої для вас справи чи організації [18, с. 207], спробуйте нові, творчі види діяльності, щоб знайти те, що вас пов'язує з іншими; подумайте, як ви можете використовувати свої захоплення, щоб допомогти іншим; проводьте якісний час із людьми, які вам небайдужі.

Для того щоб досягти мети, ставте SMART-цілі, які є конкретними, вимірними, досяжними, реалістичними й обмеженими в часі; пам'ятайте про свої минулі успіхи; шукайте творчі способи відзначити свої досягнення.

Варто зазначити, що в українському науковому просторі проблема використання позитивної психології представлена недостатньо. Однак В. Помогайбо та А. Помогайбо аналізували застосування позитивної психології у вивченні іноземних мов, зокрема використання позитивних емоцій, персоналізації навчання та подолання тривожності [3].

**Метою статті** є представлення прикладів практичного впровадження принципів позитивної психології у процесі вивчення іноземних мов на основі результатів окреслених емпіричних і теоретичних досліджень.

**Виклад основного матеріалу.** Головною метою Нової української школи є спрямування навчальної діяльності на вироблення в учнів життєвих компетентностей, які в майбутньому допоможуть адаптуватися до сучасного світового мультилінгвального й полікультурного простору [2].

Навчальний процес побудовано на підґрунті комунікативного, діяльнісного, особистісно орієнтованого та культурологічного підходів.

Виходячи з навчальної програми і чітко визначених результатів вивчення іноземної мови для кожного класу, передбачається, що компетентна особистість учня повинна:

- продемонструвати вміння ефективно користуватися іншомовною інформацією, окресленою комунікативними потребами та презентованою соціальним оточенням;

- оцінювати подану інформацію і добирати потрібну для власної життєвої діяльності;

- впливати на неї, адаптуючи її кількісні та якісні характеристики до своїх іншомовних комунікативних намірів.

Зростає потреба у співпраці з представниками інших країн, креативному мисленні, умінні вирішувати проблеми, критичніше аналізувати джерела інформації, ефективно комунікувати та зберігати позитивний світогляд у постійно змінюваному суспільстві.

Пріоритетами Нової української школи (НУШ) є критичне мислення, креативність, уміння вчитися, спілкування, співпраця поряд з умінням вирішувати проблеми, соціальна відповідальність і розвиток емоційного інтелекту [2].

Бачимо, що акценти НУШ є суголосними з ключовими компетентностями позитивної психології, адже обидві зосереджені на розвитку гармонійної, щасливої та успішної особистості. Ось кілька способів застосування принципів позитивної психології у НУШ. *Проектна та групова робота* під час вивчення чи не кожної теми активно використовується вчителями англійської мови в середній школі, адже це дає змогу сфокусуватися на сильних сторонах учнів і допомагати їм виявляти свої таланти. Крім того, у такий спосіб розвиваються навички емпатії та співпраці, адже учні працюють разом, навчаються підтримувати, поважати й допомагати один одному.

Одним із пріоритетів позитивної психології є розвиток оптимістичного мислення. Корисним прийомом на уроку може бути *практика саморефлексії*, коли діти можуть аналізувати свої успіхи та труднощі за допомогою карт самооцінювання (e.g. "I can" list). Таким чином, вони зосереджуються на своїх досягненнях і отримують мотивацію рости далі.

Оцінюючи досягнення учнів, учителю варто використовувати прийом «Сендвіча» (похвала – конструктивна критика – порада), акцентуючи увагу на зусиллях, стараннях і досягненнях учнів замість критики.

Варто запровадити хвилинку щастя під час вивчення різноманітних тем, коли учні досліджують, що їх робить щасливими (наприклад, через творчі письмові вправи або малювання – *Food/ People/ Clothes/ Weather/ Music etc. that*

*makes me happy*). Схожою є також практика вдячності. Учні можуть вести «щоденники вдячності», де записуватимуть речі, за які вдячні, кожного уроку. Це сприяє розвитку позитивного мислення й емоційного благополуччя, крім того, дає можливість практикуватися в іншомовному письмі.

І, звісно ж, невід'ємним елементом є використання пісень, руханок (TPR) і творчих завдань, ігор англійською мовою для створення позитивної атмосфери на уроку, зниження афективних фільтрів і стимуляції відчуття «потоків».

Як бачимо, уроки англійської мови є дуже сприятливим середовищем для впровадження позитивної психології. Для прикладу розглянемо, як можемо імплементувати згадані вище аспекти під час вивчення таких тем із програми англійської мови НУШ [1]:

- Я та мої друзі. Захоплення.
- Здоров'я. Спорт.
- Риси характеру, настроїв та емоційний стан. Підлітки та їхні уподобання.
- Спілкування. Культура спілкування, види онлайн-спілкування.
- Досягнення, мрії; види суспільно корисної праці.
- Мистецтво. Музичні твори, музичні події.
- Створення фільмів, жанри фільмів, популярні фільми.
- Навколишнє середовище. Екологічні проблеми та шляхи їх подолання.
- Подорожі. Самостійне подорожування. Переваги та недоліки життя в місті та селі.
- Україна та країни, мова яких вивчається.

Імплементация принципів позитивної психології на уроках англійської мови може відбуватися через *контент*, через *організацію класу* і способи взаємодії на уроку, а також через стимуляцію *вищих когнітивних навичок* (HOTS за Б. Блумом), як-от оцінювання змісту, його аналіз і створення нового, власного продукту.

Наведемо кілька прикладів завдань, які допоможуть поєднати англійську мову в НУШ і позитивну психологію. Отже, під час вивчення теми «Риси характеру, настроїв та

емоційний стан» учитель пропонує студентам створити «Колесо емоцій», за яким вони можуть визначити свій стан, встановити його причину й відшукати спосіб покращити. Цікавим заданням буде аналіз тексту, у якому описуються почуття персонажів у певних ситуаціях. Корисними та цікавими будуть тексти, у яких ідеться про доброту, чесність, допитливість, вдячність чи служіння іншим. Учні аналізують та обговорюють їх. Перегляд відео чи прослуховування аудіо з подальшим виконанням відповідних завдань теж є ефективним. Такі завдання сприяють розвитку компетентностей у читанні чи аудіюванні, водночас фокусуючи увагу через відповідний зміст на потрібних темах та аспектах позитивної психології. Таким чином, підбираючи потрібний *контент*, учитель формує в учнів позитивне ставлення до себе й оточення.

Ефективне керування класом, уміння будувати команду і колектив – невід'ємна умова впровадження таких принципів позитивної психології, як *залученість* та *стосунки*, у навчальний процес. Такі аспекти, як служіння іншим, волонтерство, командна робота, толерантність у стосунках, будуються на основі створення відповідної атмосфери в класі через встановлення правил поведінки, способів взаємодії, проєктної, групової та парної роботи як на уроку, так і в позаурочний час. Для прикладу наведемо завдання з теми «Спілкування. Культура спілкування, види онлайн-спілкування». Учні досліджують правила онлайн спілкування і представляють груповий проєкт. Чи, вивчаючи теми «Я та мої друзі» або «Підлітки та їх уподобання», учні можуть проводити соціологічні мінідослідження, спілкуючись один з одним, працюючи в команді.

Почуття вартісності та мотивація до досягнень у позитивній психології формуються через самоспівчуття, майндфулнес (уміння зосереджуватися на моменті), саморегуляцію, творчість. Корисними є вправи на розвиток резильєнтності, які можна використовувати під час вивчення тем «Школа», «Спорт». Тут у пригоді стануть постери, які вчитель пропонує учням із мотивуючими фразами, наприклад: *This is tough – but so am I, This challenge*

is here to teach me something, I haven't figured it out.... YET тощо. Для практикування майндфулнес варто запровадити «хвилинки спокою» та дихальні вправи, які зможуть допомогти вчителю зосередити увагу учнів після активної гри чи групової роботи.

Важливим елементом позитивної психології є використання засобів мистецтва. Можна запропонувати учням малювати, розмальовувати чи вирізати і створювати колажі, проекти чи інші цікаві поробки, присвячені різним темам, які вони вивчають. Такі завдання об'єднують дітей як колектив під час роботи, стимулюють когнітивні процеси оцінювання і творення, а також дають можливість відволіктися від негативу та змінити фокус уваги.

Для вчителів, які мають на меті інтегрувати позитивну психологію у навчальний процес, розроблено чимало ресурсів. Одним із них є інтерактивна книга *Positive Psychology in the Classroom: Lesson Plans for English Language Teachers*, у якій детально розроблено плани уроків та підібрано всі необхідні ресурси (відео, роздатковий матеріал тощо) [16].

**Висновки.** Отже, сучасний суспільний контекст потребує модифікації традиційного підходу до викладання англійської мови, який був сфокусований здебільшого на академічних досягненнях і формуванні мовних компетентностей у говорінні, письмі, читанні та слуханні чи розвитку граматичних і лексичних навичок. Натомість варто робити акценти на розвитку емоційного інтелекту та «софт»-

навичок, які є надважливими для ефективного функціонування індивіда в соціумі. Наше дослідження демонструє, що ефективним інструментом для досягнення цієї мети є позитивна психологія. Умілий і підготовлений учитель іноземної мови зуміє вдало поєднати мовні та соціально-емоційні компетентності через відповідний контент, взаємодію з учнями та залучення когнітивних процесів аналізу, оцінювання та творчості. Таким чином, варто звернути увагу на розробку тренінгів для вчителів англійської мови, які сприятимуть вдосконаленню їхньої компетентності в розвитку емоційного інтелекту учнів на уроках англійської мови засобами та прийомами позитивної психології.

У теоретичній царині перспективними будуть дослідження таких аспектів, як розробка концептуальної моделі розвитку емоційного інтелекту в межах уроків англійської мови з урахуванням психолого-педагогічних засад, вікових особливостей учнів та рівнів володіння мовою. Варто також приділити особливу увагу дослідженням взаємозв'язку між розвитком «софт»-навичок і успішністю у вивченні іноземної мови, зокрема, критичного мислення, емпатії, саморефлексії, командної роботи. Крім того, важливо проводити міждисциплінарні дослідження на межі лінгводидактики, психології та педагогіки з метою формування нової парадигми викладання іноземної мови в умовах викликів XXI ст.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Зимомря І. М., Мойсюк В. А., Тріфан М. С., Унгурян І. К., Яковчук М. М. та ін. Модельна навчальна програма «Іноземна мова. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти. 2021. URL: <https://rb.gy/97qrvi> (дата звернення 20.03.2025).
2. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <https://rb.gy/97qrvi> (дата звернення 20.03.2025).
3. Помогайбо В. М. Використання прийомів позитивної психології у вивченні іноземної мови. *Естетика і етика педагогічної дії: зб. наук. пр. / Ін-т пед. освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка*. 2020. Вип. 21. С. 22–32.
4. Conner T.S., DeYoung C.G., Silvia P.J. Everyday creative activity as a path to flourishing. *Journal of Positive Psychology*. 2018. № 13 (2). P. 181–189.
5. Csikszentmihalyi M., LeFevre, J. Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. № 56 (5). P. 815–822.
6. Dewaele J.-M., Petrides K.V., Furnham A. Effects of Trait Emotional Intelligence and Sociobiographical Variables on Communicative Anxiety and Foreign Language Anxiety Among Adult Multilinguals: A Review and Empirical Investigation 2008. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9922.2008.00482.x> (дата звернення 20.03.2025).

7. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. № 95. P. 542–575.
8. Emmons R.A., McCullough M.E. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. № 84 (2). P. 377–389.
9. Fredrickson B.L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001. № 56 (3). P. 218–226.
10. Kok B.E., Coffey K.A., Cohn M.A., Catalino L.I., Vacharkulksemsuk T., Algoe S.B., Brantley M., Fredrickson B.L. How positive emotions build physical health: Perceived social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*. 2013. № 24 (7). P. 1123–1132.
11. Lai M.K., Leung C., Kwok S.Y.C., Nui A.N.N., Lo H.H.M., Leung J.T.Y., Tam C.H.L. A multidimensional PERMA-H positive education model, general satisfaction of school life, and character strengths use in Hong Kong senior primary school students: Confirmatory factor analysis and path analysis using the APASO-II. *Frontiers in Psychology*. 2018. № 9. URL: <https://rb.gy/hnb7xt> (дата звернення 20.03.2025).
12. Madeson M. Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing. 2017. URL: <https://positivepsychology.com/perma-model/> (дата звернення 20.03.2025).
13. Maslow A.H. A theory of human motivation. *Psychological Review*. 1943. № 50 (4). P. 370–396.
14. Oxford R.L. Toward a Psychology of Well-Being for Language Learners: The 'EMPATHICS' Vision. *Positive Psychology in SLA*. 2016. P. 10–89.
15. Peterson, C., Seligman, M.E.P. Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association. 2004. 815 p.
16. Phillips M., Rogers C., Summers M., McMurry B. Positive Psychology in the Classroom: Lesson Plans for English Language Teachers. 2022. EdTech Books. 420 p.
17. Rogers C.R., Stevens B., Gendlin E.T., Shlien J.M., Van Dusen W. Person to person: The problem of being human: A new trend in psychology. Lafayette, CA: Real People Press. 1967. 286 p.
18. Seligman M.E. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. 2012. Atria Paperback, 368 p.

## APPLYING POSITIVE PSYCHOLOGY PRINCIPLES ON ENGLISH LANGUAGE LESSONS IN THE NEW UKRAINIAN SCHOOL

**BABII LIUDMYLA BOHDANIVNA**

Candidate Of Philological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor at English Philology and ELT methods Department  
*Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University*

**KONDRATIEVA TETIANA BOHDANIVNA**

Candidate of Philological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor at English Philology and ELT methods Department  
*Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University*

**Introduction.** *The challenges of the pandemics and war have shifted the comprehension of living from the usual and familiar to the dimensions of the marginal and unknown. To cope with them, specialists in various fields have started to search for effective survival techniques and approaches. One of these is the application of positive psychology in education. School plays a paramount role in the younger generation formation process. Therefore, teachers have significant leverage over students. Skillful application of positive psychology principles in the educational environment ensures the ability of students to find the lifelines necessary to maintain balance in an unstable world.*

**Purpose.** *Taking into account the outlined research and theoretical developments, the article offers practical examples of using the principles of positive psychology in the English language teaching process.*

**Methods.** *The article is based on applying models of positive psychology PERMA (by M. Seligman) and EMPATHICS (by R. Oxford) in the process of teaching English in correlation with the key principals of the New Ukrainian school.*

**Results.** *The authors traced the correlation between the topics of positive psychology and the key principles of the NUS and proposed practical ways to implement them using English language teaching tools through content (texts, posters, videos, audio and authentic materials), classroom dynamics (group work, role-playing games, projects, practicing routines like "Gratitude Diary" or "Moments of Happiness", mindfulness, self-reflection, etc.*

and stimulation of higher order thinking skills through tasks for analyzing situations, evaluating one's own and others' actions, simulating and developing behavioral scenarios in modelled situations; synthesizing information, as well as using creative tasks and art techniques. It is noted that during English lessons it is worth integrating the development of key language skills with the students' emotional intelligence tools, through the implementation of the principles of positive psychology in particular.

**Originality.** The current researches in the field of ELT approaches haven't discussed the potential avenues for applying positive psychology principles in the Ukrainian schools.

**Conclusions.** Our research demonstrates that positive psychology is an effective tool for developing learners' soft skills. A properly trained English language teacher is sure to successfully combine linguistic and socio-emotional competences through appropriate content, interaction with students, and the involvement of cognitive processes of analysis, evaluation, and creativity.

**Key words:** positive psychology, New Ukrainian School, teaching methods, English language, emotional intelligence.

## REFERENCES

1. Zymomrya, I.M., Moysiuk, V.A, Trifan, M.S., Unguryan, I.K., Yakovchuk, M., et al. Modelna navchalna programa "Inozemna mova. 5–9 klasy" dla zakladiv zahalnoyi serednioyi osvity [Model curriculum on "Foreign language. Grade 5–9" for secondary educational establishments]. URL: <https://rb.gy/97qpvi> (accessed 20.03.2025).
2. Nova Ukrainka Shkola: kontseptualni zasady reformuvannia serednioyi shkoly [New Ukrainian School: background principles of secondary school reformation]. URL: <https://rb.gy/97qpvi>.
3. Pomahaibo, V.M. (2020) Vykorystannia pryiomiv posytyvnoi psyhologii u vyvchenni inozemnoi movy [Applying positive psychology techniques in foreign language teaching]. In Estetyka i etyka pedagogichnoi dii: zb. nauk. prac In-t ped.osvity i osvity doroslych imeni Ivana Ziaziuna NAPP Ukrainy, Poltav. nats. ped universytet imeni V.H. Korolenka [Aesthetics and ethics of pedagogical action: a collection of research papers of Ivan Zyaziun Institute of pedagogy and adult education of V. Korolenko Poltava National Pedagogical University]. (21). P. 22–32 [in Ukrainian].
4. Conner, T.S., DeYoung, C.G., & Silvia, P.J. (2018). Everyday creative activity as a path to flourishing. *Journal of Positive Psychology*, 13 (2), 181–189. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1257049>.
5. Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989) Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (5), 815–822. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.5.815>.
6. Dewaele J.-M., Petrides K.V., Furnham A. Effects of Trait Emotional Intelligence and Sociobiographical Variables on Communicative Anxiety and Foreign Language Anxiety Among Adult Multilinguals: A Review and Empirical Investigation 2008. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9922.2008.00482.x> (accessed 20.03.2025).
7. Diener, E. (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575. [http://dx.doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5\\_2905](http://dx.doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2905).
8. Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>.
9. 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. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
10. Kok, B.E., Coffey, K.A., Cohn, M.A., Catalino, L.I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S.B., Brantley, M., & Fredrickson, B.L. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24 (7), 1123–1132. <https://doi.org/10.1177/0956797612470827>.
11. Lai, M.K., Leung, C., Kwok, S.Y.C., Nui, A.N.N., Lo, H.H.M., Leung, J.T.Y., & Tam, C.H.L. (2018). A multidimensional PERMA-H positive education model, general satisfaction of school life, and character strengths use in Hong Kong senior primary school students: Confirmatory factor analysis and path analysis using the APASO-II. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01090>.
12. Madeson, M. (2017). Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing. <https://positivepsychology.com/perma-model/>.
13. Maslow, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370–396. <http://dx.doi.org/10.1037/h0054346>.
14. Oxford, R.L. (2016). Toward a Psychology of Well-Being for Language Learners: The 'EMPATHICS' Vision. *Positive Psychology in SLA*, 10–89. DOI: 10.21832/9781783095360-003.

15. Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association. 815 p. DOI: 10.1176/appi.ajp.162.4.820-a.
16. Phillips, M., , Rogers, C., Summers, M., McMurry, B. (2022). *Positive Psychology in the Classroom: Lesson Plans for English Language Teachers*. EdTech Books. 420 p. <https://edtechbooks.org/PositivePsychologyintheClassroom>.
17. Rogers, C.R., Stevens, B., Gendlin, E.T., Shlien, J.M., & Van Dusen, W. (1967). *Person to person: The problem of being human: A new trend in psychology*. Lafayette, CA: Real People Press. 286 p.
18. Seligman, M.E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, Atria Paperback, 368 p.