

**Использование позитивных психологических упражнений для повышения субъективного благополучия школьников.**

**Научный руководитель – Гордеева Тамара Олеговна**

*Морозова Т.В.<sup>1</sup>, Мартиненко А.С.<sup>2</sup>*

1 - Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Москва, Россия, *E-mail: tmorozova5522@mail.ru*; 2 - Российский университет дружбы народов, Филологический факультет, Москва, Россия, *E-mail: arina.martinenko2608@yandex.ru*

В предлагаемом исследовании рассматривается влияние позитивно-психологических упражнений на уровень субъективного благополучия. *Актуальность* исследования следует из его практической значимости: с помощью позитивно-психологических интервенций можно повышать уровень субъективного благополучия школьников и студентов.

Субъективное благополучие является показателем, дающим максимально обобщенную, интегральную оценку субъективного качества жизни и счастья. Субъективное благополучие состоит из 3-х компонентов: удовлетворенность жизнью, позитивные эмоции и негативные эмоции [1].

Перед исследователями позитивной психологии стоит задача повышения уровня субъективного благополучия. С этой целью в практике широко используются позитивно-психологические упражнения, которые направлены на увеличение количества позитивных эмоций, изменение мышления и поведения. Были проведены метанализы, в которых позитивно-психологические упражнения доказали свою эффективность в снижении депрессивных симптомов, а также в увеличении уровня субъективного благополучия [2].

*Целями* исследования являются: 1) проверка влияния позитивно-психологических упражнений на субъективное благополучие школьников, 2) сравнение эффективности различных упражнений. *Объектом* исследования является феномен субъективного благополучия, *предметом* исследования - возможность изменения уровня субъективного благополучия с помощью позитивно-психологических упражнений.

В первом исследовании приняли участие 54 учащихся 8, 9 классов общеобразовательной школы. Для оценки психологического благополучия в пре-тесте и пост-тесте использовались следующие методики: Шкала субъективного счастья С. Любомирски, Шкала позитивного и негативного аффекта (ШПАНА), Шкала уровня субъективного благополучия Э. Динера.

В исследовании были использованы следующие упражнения, разработанные исследователями позитивной психологии:

- 1) «3 хороших события в день» - школьников просили вечером, вспомнив прошедший день, записать 3 хороших события, которые с ними произошли за день.
- 2) «3 благодарности в день» - школьников просили вечером, вспомнив прошедший день, записать 3 вещи, за которые они сегодня испытывали благодарность.
- 3) «1 доброе дело в день» - Школьников просили совершать 1 доброе дело и записывать его.

Также была контрольная группа, которая выполняла плацебо упражнение: школьников просили записывать 3 любых события в день.

Школьники выполняли упражнение самостоятельно в течение 1 недели.

Были получены следующие *результаты*:

1) В 2-ух группах («3 хороших события в день», «3 благодарности в день») выявлено значимое снижение уровня субъективного благополучия (уровень значимости  $p=0,002$ ).

2) В группе «1 доброе дело» и в плацебо группе отсутствие значимых изменений в уровне субъективного благополучия.

Предполагается, что отсутствие эффекта от позитивно-психологических упражнений вызвано повышенной учебной нагрузкой между двумя замерами. Стресс, связанный с повышенной нагрузкой мог сделать незаметным положительный эффект от упражнений.

Во втором исследовании приняли участие 32 студента 1-2 курсов разных вузов России. Они выполняли только упражнение «3 хороших события в день» в течение 2-ух недель.

В *результате* было получено значимое повышение уровня субъективного благополучия ( $p=0,002$ ).

Нам удалось подтвердить гипотезу исследования о том, что уровень благополучия может быть повышен с помощью позитивно-психологических упражнений. Мы увеличили срок выполнения упражнения, и в результате получили повышение уровня благополучия.

Таким образом, позитивно-психологические упражнения могут быть эффективно использованы в образовательной среде, однако в дальнейших исследованиях необходимо выяснить необходимую длительность выполнения упражнений, а также уточнить причины, которые делают снижают эффективность упражнений.

### Источники и литература

- 1) Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля //Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14–37.
- 2) Sin N.L., Lyubomirsky S. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. J Clin Psychol: In Session 65: 1–21, 2009.
- 3) Seligman M.E., Steen T.A., Park N., Peterson C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410–421, 2005.