**Ведение дневника благодарности как способ повышения уровня субъективного благополучия студентов в предсессионный период**

Изучение психологического благополучия обучающихся относится к числу актуальных вопросов современной практической психологии: пониженный уровень субъективного благополучия ассоциируется с академической дезадаптацией и интенсификацией кризисных переживаний студентов, прежде всего, обучающихся на младших курсах [1], в связи с чем особую актуальность приобретают вопросы поиска оптимальных способов коррекции указанных психических состояний, одним из которых может стать ведение дневника благодарности. Нами была выдвинута гипотеза о том, что ведение дневника благодарности может способствовать повышению уровня субъективного благополучия студентов в предсессионный период [2]. На подготовительном этапе к исследованию было привлечено 29 респондентовв возрасте от 18 до 20 лет. В процессе работы был определён и выбран тип испытуемых для основного этапа (респонденты, имеющие средний уровень счастья по Оксфордскому опроснику счастья OHI; заинтересованные в прохождении исследования; желающие попробовать описываемый метод; определяющие счастье как «стабильное приподнятое эмоциональное состояние, ощущение комфорта, спокойствия, удовлетворённости жизнью», что выяснялось на основании данных анкетирования), которым было предложено ведение дневника благодарности. В основном этапе исследования (формирующий эксперимент) в итоге приняли участие 6 девушек (студентки психологического направления подготовки Удмуртского государственного университета).

По истечении двух недель (периода проведения формирующего эксперимента) проводился второй срез, позволивший сравнить первоначальные результаты с конечными. По Оксфордскому опроснику в категорию с пониженным уровнем счастья входят респонденты, набравшие 21-40 баллов, в категорию со средним – 41-60, в категорию с повышенным – 61-80. Сравнение экспериментальной выборки со средним уровнем счастья проводилось с контрольной группой, первоначально имеющей также средний уровень.

После сбора данных второго среза были получены следующие результаты. Уровень счастья испытуемых экспериментальной группы за две недели повысился на значения, находящиеся в диапазоне от 13 до 20 пункта, а также каждый из группы перешёл со среднего уровня на повышенный. Что касается контрольной группы со средним уровнем, их изменения произошли на числа, находящиеся в диапазоне от -13 до 7, также, в этой группе люди не перешли на повышенный уровень, даже более того, уровень некоторых изменился до пониженного.

Проанализировав данные, можно сделать предварительный вывод о том, что ведение дневника благодарности действительно может способствовать повышению уровня субъективного благополучия. Однако подтверждение обозначенной закономерности требует расширения выборки, применения большего количества психодиагностических методик и использования методов статистической обработки данных.

Список литературы:

1. Прыткина, Я.А. Академическая адаптированность и мотивация психологически неблагополучных второкурсников // Актуальные проблемы развития государственной молодежной политики и социальной работы. Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции / Под редакцией Г.В. Мерзляковой, Л.В. Баталовой, С.А. Даньшиной [и др.]. Ижевск, 2022. С. 226-234.
2. Толстикова, Е.А. Как прожить счастливую жизнь? / Е.А. Толстикова, А. С. Зуева, М. Н. Кузьмицкая // Смоленский медицинский альманах. 2020. № 1. 281-288 с.