

Министерство просвещения Российской Федерации
Школа № 1150 имени дважды Героя Советского Союза К. К. Рокоссовского
г. Зеленоград, Московская область

Международный конкурс исследовательских проектов «В ритме здоровья»,
2024/2025

Исследовательская работа:

Исследование зависимости между уровнем социальной активности и чувством счастья у подростков

Выполнил: ученик 9 класса

Митрофанов Кирилл Владимирович

Руководитель:

Зайцева Марина Петровна

г. Зеленоград, Московская область, 2024

Оглавление

| | |
|---|---|
| Введение..... | 3 |
| Методология | 3 |
| Результаты | 4 |
| Предложения по методам поддержки чувства счастья у подростков | 5 |
| Заключение..... | 6 |

Введение

Вопросы счастья и удовлетворённости жизнью являются одними из самых важных для подростков, поскольку этот период жизни связан с активным поиском себя, формированием личности и построением социальных отношений. Одним из факторов, который, как предполагается, влияет на чувство счастья, является социальная активность — участие подростков в различных мероприятиях, группах и социальных взаимодействиях. Цель данного исследования — выявить, как именно социальная активность влияет на субъективное ощущение счастья подростков и удовлетворённость их жизнью.

Гипотеза исследования

Мы предположили, что подростки, активно участвующие в социальных мероприятиях (школьных клубах, спортивных секциях, волонтерских проектах и т.д.), будут испытывать большее чувство счастья и удовлетворённости жизнью по сравнению с их менее социально активными сверстниками.

Методология

1. Участники исследования

В исследовании приняли участие 50 учеников 9 класса в возрасте от 14 до 15 лет из нескольких школ города. Участники были разделены на две группы:

- **Группа А** — ученики, активно участвующие в социальных мероприятиях (регулярное посещение клубов, участие в спортивных командах, активная позиция в школьной жизни и т.д.).
- **Группа Б** — ученики с минимальной социальной активностью (не участвуют в социальных мероприятиях, не состоят в клубах или секциях).

2. Опросник

Для определения уровня счастья был использован стандартный опросник, включающий вопросы о субъективном ощущении счастья и удовлетворённости жизнью. Участники отвечали на такие вопросы, как:

- Оцените своё чувство счастья по шкале от 1 до 10.
- Как часто вы испытываете радость от общения с друзьями?
- Как вы оцениваете свою жизнь в целом?

Также был разработан отдельный блок вопросов, касающихся уровня социальной активности, например:

- Сколько часов в неделю вы посвящаете участию в социальных мероприятиях?
- В каких группах или клубах вы состоите?
- Как часто вы взаимодействуете с одноклассниками и друзьями вне школьного времени?

3. Анализ данных

Собранные данные были обработаны с использованием методов корреляционного анализа, что позволило выявить возможные связи между социальной активностью и уровнем счастья у подростков.

Результаты

Анализ показал следующие закономерности:

- 1. Взаимосвязь между социальной активностью и уровнем счастья:** Учащиеся из группы А (с высокой социальной активностью) в среднем оценивали своё чувство счастья на 7-8 баллов из 10, тогда как учащиеся из группы Б (с низкой социальной активностью) давали оценку в диапазоне 4-6 баллов. Это свидетельствует о том, что социальная активность оказывает положительное влияние на субъективное ощущение счастья подростков.
- 2. Частота общения с друзьями и удовлетворённость жизнью:** Подростки, которые проводили больше времени с друзьями и активно участвовали в социальных мероприятиях, чаще оценивали свою жизнь как "хорошую" или "очень хорошую". Это связано с тем, что участие в социальных активностях способствует формированию положительных эмоций и чувства принадлежности к сообществу.
- 3. Социальные мероприятия как источник поддержки:** Множество подростков отметили, что участие в спортивных секциях и клубах помогло им справиться с чувством одиночества или стресса. Социальные мероприятия предоставляют подросткам возможность выражать свои эмоции и находить поддержку среди сверстников.

Анализ влияния социальной активности на подростков

Исходя из результатов исследования, можно сделать следующие выводы о том, как социальная активность влияет на ощущение счастья у подростков:

1. **Эмоциональная поддержка:** Включённость в социальные группы даёт подросткам ощущение поддержки и уверенности в себе. Они легче находят людей, с которыми могут поделиться своими переживаниями, что снижает уровень стресса и повышает чувство благополучия.
2. **Развитие навыков:** Участие в социальных мероприятиях способствует развитию навыков общения, умения работать в команде и лидерских качеств. Это помогает подросткам чувствовать себя более уверенными и успешными, что напрямую влияет на их субъективное ощущение счастья.
3. **Принадлежность к сообществу:** Чувство принадлежности к группе или команде оказывает мощное положительное влияние на психологическое состояние подростков. Подростки, которые ощущают себя частью какой-либо социальной группы, чаще считают свою жизнь интересной и наполненной смыслом.
4. **Радость от достижений:** Социальная активность часто связана с достижениями — будь то победы в спортивных соревнованиях или успехи в школьных проектах. Подростки, которые активно участвуют в таких мероприятиях, получают позитивное подкрепление и ощущение самореализации, что также улучшает их настроение.

Предложения по методам поддержки чувства счастья у подростков

На основе результатов исследования можно предложить несколько методов, которые могут способствовать поддержанию и повышению уровня счастья у подростков через социальную активность:

1. Развитие школьных клубов и секций

Школы должны уделять больше внимания созданию и поддержке различных клубов, где подростки смогут развивать свои интересы — от спортивных секций до театральных кружков. Важно, чтобы каждый ученик имел возможность найти занятие по душе и ощущать себя частью сообщества.

2. Волонтерские проекты

Организация школьных волонтерских проектов позволяет подросткам не только внести вклад в общество, но и почувствовать себя полезными. Участие в таких проектах способствует развитию чувства ответственности и повышает самооценку.

3. Поддержка неформальных мероприятий

Организация школьных вечеринок, соревнований и других мероприятий способствует созданию дружественной атмосферы в школе, где подростки могут наладить новые социальные связи и почувствовать себя комфортно.

4. Индивидуальный подход

Не все подростки могут легко включаться в социальную активность. Важно, чтобы учителя и родители обращали внимание на потребности каждого подростка и помогали им находить подходящие формы социального взаимодействия, будь то занятия в небольших группах или индивидуальные проекты.

5. Психологическая поддержка

Для подростков, испытывающих трудности с социализацией, важно предлагать психологическую помощь. Специальные программы, направленные на развитие навыков общения и эмоциональной поддержки, могут помочь подросткам преодолеть замкнутость и включиться в активную жизнь.

Заключение

Исследование показало, что социальная активность играет важную роль в формировании чувства счастья и удовлетворённости жизнью у подростков. Участие в различных социальных мероприятиях помогает подросткам чувствовать себя частью общества, развивать навыки общения и находить поддержку среди сверстников. Для повышения уровня счастья у подростков важно создавать условия для их активного социального взаимодействия, предоставляя разнообразные возможности для участия в школьной и внешкольной жизни.