**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы “Школа № 1561”**

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**

**“Влияние спорта на психическое состояние и тревожность старшеклассников”**

**Выполнил:**Михайлов Дмитрий 10И  
 **Научный руководитель:**Пальчинская Екатерина Ивановна

Москва

2022-2023

**Паспорт исследования: “Влияние спорта на психическое состояние старшеклассников”**

1.Исследовательский вопрос:

В своей исследовательской работе я хочу изучить влияние физической нагрузки на психическое состояние и стрессоустойчивость 10-ти классниками 11 корпуса школы 1561

2.Гипотеза:

Если старшеклассник занимается спортом (регулярной физической нагрузкой), то он легче переносит стрессовые факторы, его тревожность меньше и как следствие, психическое состояние лучше, чем у старшеклассника не занимающимся спортом

3.Объект исследования:

Старшеклассники, которые занимаются и не занимаются спортом

4. предмет исследования:

Связь физической нагрузки и ее регулярности на психическое состояние старшеклассников, а именно психологическое благополучие, стрессоустойчивость и тревожность.

5. Актуальность:

Исследовательский холдинг Ромир в ходе опроса населения задал респондентам ряд вопросов на тему стресса. И выявил, что абсолютное большинство россиян (95%) испытывает стресс, а чуть более трети опрошенных (34%) испытывают его постоянно. Для большинства респондентов проявлением стресса являются тревожность и беспокойство (48%), усталость (47%) и нарушения сна (41%). Современные старшеклассники также подвержены стрессовым факторам, связанных с оценкой успешности обучения и предстоящими экзаменами. Своим исследованием я хотел бы помочь тем, кто чувствует, что его психическое состояние не удовлетворяет его, и понимает важность его улучшения.

6. Обзор литературы:

6.1. Термины:

1) Спорт - физические упражнения для развития и укрепления организма, а также система организации и проведения соревнований в различных областях физической культуры.

2) Психическое состояние — один из возможных режимов жизнедеятельности человека, на физиологическом уровне отличающийся определёнными энергетическими характеристиками, а на психологическом уровне — системой психологических фильтров, обеспечивающих специфическое восприятие окружающего мира.

3) Стресс – состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов.

4) «Социальный» стресс — это комплекс физиологических и эмоциональных реакций, возникающих в результате избыточного воздействия на организм различных социальных факторов.

5) Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

6) Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам.

6.2. Обзор прошлого опыта

Влияние физических упражнений на здоровье и иммунитет уже давно установлено. Исследование взаимосвязи стрессоустойчивости личности и уровня физической активности тоже проводилось, но авторы установили влияние спорта на психологическое состояние взрослого поколения, школьников исследование не коснулось. Я же хочу расширить это исследование.

6.3 Источники:

1. Баченина Е.А., Хачатурян А.Ю. Поиск новых форм и методов оптимизации преподавания физкультуры и спорта в высшей школе. В сборнике: Двигательная активность. Спорт. Личность. Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. 2019. С. 67-71

2. Ильин С.Н., Ишмухаметова Н.Ф. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. В сборнике: Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. Сборник научных трудов XVII Международной научно-практической конференции. 2019. С. 67-72

3. Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учебное пособие / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань, 200 – 102 с.

4. Якимова Е.Н. Культура в эпоху глобализации. В книге: Социально-экономическое пространство современного мира: технологии прорывов и сохранение традиций. Материалы международной мультидисциплинарной научно-практической конференции. Под научной редакцией И.В. Кучерук; ОАНО ВО «Институт мировой экономики и финансов». 2019. С. 64-69.

5. Киреева З.А. Исследование взаимосвязи стрессоустойчивости личности и уровня физической активности // Вестник Курганского государственного университета. - 2015. - №2 (36). - С. 55-57.

6. Корягина И.А., Королёв Г.В. Изучение источников стресса среди студентов высших учебных заведений // Гуманитарные науки. - №3 (47). - 2019. - С. 155-158.

7. Марчук С.А. Влияние экзаменационного стресса на психофизическое состояние студентов // Ученые записки университета Лесгафта. - №10 (176). - 2019. - С. 222-226.

5. Психологические тесты для профессионалов/ авт. сост Н.Ф. Гребень. – Минск: Соврем. шк., 2007. – 496с”

7. Ход работы и методы

- Проведена работа по изучению научной литературы.

- Отобрана методика «Тест школьной тревожности Филлипса», определяющая стрессовые факторы и психофизиологические особенности, такие как:

1.Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2.Переживания социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контракты (прежде всего — со сверстниками).

3.Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

4.Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5.Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

6.Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок.

7.Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

- Создан гугл опрос, который включал в себя методику Филлипса, и специально разработанный блок по выявлению физической активности старшеклассников.

- Проведен опрос, в котором приняло участие 16 старшеклассников.

- Обработаны результаты исследования.

**Результаты исследования:**  где 100%-переживания нет (норма).

**Респондент №1, занимается 3-4 раза в неделю**

1.общая тревожность в школе 73% из 100%

2.переживания социального стресса 20% из 100%

3.фрустрация потребности в достижении успеха 50% из 100%

4. страх самовыражения 84% из 100%

5.страх ситуации проверки знаний 84% из 100%

6.страх не соответствовать ожиданиям окружающих 80% из 100%

7.низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 80% из 100%

8.проблемы и страхи в отношениях с учителями 38% из 100%

**Респондент № 2, занимается 6 раз в неделю**

1.общая тревожность в школе 80% из 100%

2.переживания социального стресса 72% из 100%

3.фрустрация потребности в достижении успеха 70% из 100%

4. страх самовыражения 50% из 100%

5.страх ситуации проверки знаний 100% из 100%

6.страх не соответствовать ожиданиям окружающих 80% из 100%

7.низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 20% из 100%

8.проблемы и страхи в отношениях с учителями 63% из 100%

**Респондент № 3, занимается 3-4 раза в неделю**

1.общая тревожность в школе 78% из 100%

2.переживания социального стресса 67% из 100%

3.фрустрация потребности в достижении успеха 54% из 100%

4. страх самовыражения 67% из 100%

5.страх ситуации проверки знаний 84% из 100%

6.страх не соответствовать ожиданиям окружающих 60% из 100%

7.низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 80% из 100%

8.проблемы и страхи в отношениях с учителями 33% из 100%

**Респондент №4, занимается 1-2 раза в неделю**

1.общая тревожность в школе 70% из 100%

2.переживания социального стресса 60% из 100%

3.фрустрация потребности в достижении успеха 65% из 100%

4. страх самовыражения 80% из 100%

5.страх ситуации проверки знаний 20% из 100%

6.страх не соответствовать ожиданиям окружающих 80% из 100%

7.низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 80% из 100%

8.проблемы и страхи в отношениях с учителями 20% из 100%

**Респондент № 5, занимается 3-4 раза в неделю**

1.общая тревожность в школе 80% из 100%

2.переживания социального стресса 45% из 100%

3.фрустрация потребности в достижении успеха 70% из 100%

4. страх самовыражения 70% из 100%

5.страх ситуации проверки знаний 50% из 100%

6.страх не соответствовать ожиданиям окружающих 80% из 100%

7.низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 75% из 100%

8.проблемы и страхи в отношениях с учителями 50% из 100%

**Респондент №6, занимается 3-4 раза в неделю**

1.общая тревожность в школе 89% из 100%

2.переживания социального стресса 30% из 100%

3.фрустрация потребности в достижении успеха 30% из 100%

4. страх самовыражения 80% из 100%

5.страх ситуации проверки знаний 90% из 100%

6.страх не соответствовать ожиданиям окружающих 89% из 100%

7.низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 90% из 100%

8.проблемы и страхи в отношениях с учителями 40% из 100%

**Респондент №7, занимается раза 3-4 в неделю**

1.общая тревожность в школе 78% из 100%

2.переживания социального стресса 50% из 100%

3.фрустрация потребности в достижении успеха 60% из 100%

4. страх самовыражения 100% из 100%

5.страх ситуации проверки знаний 100% из 100%

6.страх не соответствовать ожиданиям окружающих 80% из 100%

7.низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 90% из 100%

8.проблемы и страхи в отношениях с учителями 50% из 100%

**Респондент №8, занимается раза 3-4 в неделю**

1.общая тревожность в школе 85% из 100%

2.переживания социального стресса 70% из 100%

3.фрустрация потребности в достижении успеха 80% из 100%

4. страх самовыражения 100% из 100%

5.страх ситуации проверки знаний 100% из 100%

6.страх не соответствовать ожиданиям окружающих 100% из 100%

7.низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 90% из 100%

8.проблемы и страхи в отношениях с учителями 60% из 100%

**Респондент №9, занимается 1-2 раза в неделю**

1.общая тревожность в школе 85% из 100%

2.переживания социального стресса 60% из 100%

3.фрустрация потребности в достижении успеха 70% из 100%

4. страх самовыражения 50% из 100%

5.страх ситуации проверки знаний 50% из 100%

6.страх не соответствовать ожиданиям окружающих 90% из 100%

7.низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 90% из 100%

8.проблемы и страхи в отношениях с учителями 40% из 100%

**Респондент №10, занимается раза 3-4 в неделю**

1.общая тревожность в школе 80% из 100%

2.переживания социального стресса 50% из 100%

3.фрустрация потребности в достижении успеха 50% из 100%

4. страх самовыражения 40% из 100%

5.страх ситуации проверки знаний 60% из 100%

6.страх не соответствовать ожиданиям окружающих 50% из 100%

7.низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 60% из 100%

8.проблемы и страхи в отношениях с учителями 10% из 100%

**Респондент № 11, занимается 1-2 раза в неделю**

1.общая тревожность в школе 75% из 100%

2.переживания социального стресса 55% из 100%

3.фрустрация потребности в достижении успеха 64% из 100%

4. страх самовыражения 67% из 100%

5.страх ситуации проверки знаний 67% из 100%

6.страх не соответствовать ожиданиям окружающих 60% из 100%

7.низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 100% из 100%

8.проблемы и страхи в отношениях с учителями 25% из 100%

**Респондент №12, не занимается, никогда**

1.общая тревожность в школе 75% из 100%

2.переживания социального стресса 55% из 100%

3.фрустрация потребности в достижении успеха 30% из 100%

4. страх самовыражения 67% из 100%

5.страх ситуации проверки знаний 67% из 100%

6.страх не соответствовать ожиданиям окружающих 20% из 100%

7.низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 80% из 100%

8.проблемы и страхи в отношениях с учителями 25% из 100%

**Респондент №13, не занимается, никогда**

1.общая тревожность в школе 80% из 100%

2.переживания социального стресса 54% из 100%

3.фрустрация потребности в достижении успеха 47% из 100%

4. страх самовыражения 20% из 100%

5.страх ситуации проверки знаний 20% из 100%

6.страх не соответствовать ожиданиям окружающих 60% из 100%

7.низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 60% из 100%

8.проблемы и страхи в отношениях с учителями 40% из 100%

**Респондент №14, не занимается, никогда**

1.общая тревожность в школе 68% из 100%

2.переживания социального стресса 50% из 100%

3.фрустрация потребности в достижении успеха 25% из 100%

4. страх самовыражения 60% из 100%

5.страх ситуации проверки знаний 60% из 100%

6.страх не соответствовать ожиданиям окружающих 55% из 100%

7.низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 40% из 100%

8.проблемы и страхи в отношениях с учителями 30% из 100%

**Респондент №15, не занимается, никогда**

1.общая тревожность в школе 70% из 100%

2.переживания социального стресса 45% из 100%

3.фрустрация потребности в достижении успеха 40% из 100%

4. страх самовыражения 50% из 100%

5.страх ситуации проверки знаний 20% из 100%

6.страх не соответствовать ожиданиям окружающих 20% из 100%

7.низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 80% из 100%

8.проблемы и страхи в отношениях с учителями 15% из 100%

**Респондент №16, не занимается, никогда**

1.общая тревожность в школе 85% из 100%

2.переживания социального стресса 60% из 100%

3.фрустрация потребности в достижении успеха 40% из 100%

4. страх самовыражения 50% из 100%

5.страх ситуации проверки знаний 20% из 100%

6.страх не соответствовать ожиданиям окружающих 85% из 100%

7.низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 20% из 100%

**Респондент №17, не занимается, никогда**

1.общая тревожность в школе 85% из 100%

2.переживания социального стресса 59% из 100%

3.фрустрация потребности в достижении успеха 60% из 100%

4. страх самовыражения 20% из 100%

5.страх ситуации проверки знаний 30% из 100%

6.страх не соответствовать ожиданиям окружающих 30% из 100%

7.низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 25% из 100%

8.проблемы и страхи в отношениях с учителями 40% из 100%

**?Общая тревожность 11 учеников занимающихся спортом:**

2.переживания социального стресса 55% из 100%

3.фрустрация потребности в достижении успеха 60% из 100%

4. страх самовыражения 75% из 100%

5.страх ситуации проверки знаний 85% из 100%

6.страх не соответствовать ожиданиям окружающих 85% из 100%

7.низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 72 % из 100%

8.проблемы и страхи в отношениях с учителями 40% из 100%

**?Общая тревожность 6 учеников не занимающихся спортом:**

2.переживания социального стресса 30% из 100%

3.фрустрация потребности в достижении успеха 47% из 100%

4. страх самовыражения 45% из 100%

5.страх ситуации проверки знаний 35% из 100%

6.страх не соответствовать ожиданиям окружающих 45% из 100%

7.низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 50% из 100%

8.проблемы и страхи в отношениях с учителями 35% из 100%

Графики



