

Эмоциональное выгорание у одиннадцатиклассников

Выполнила: Дадыкина Анастасия Александровна



Проблема и ее актуальность

Сильная усталость и эмоциональное выгорание среди старшеклассников приводящая к ухудшению успеваемости.

Эта проблема очень актуальна в наше время из-за большого количества стресса от предстоящих экзаменов, усиленной подготовки и нехватки свободного времени, что приводит к усталости и снижению успеваемости.



Цели и задачи

Цель: Повышение учебной мотивации и улучшение морального состояния учащихся 11 классов с помощью видеороликов на интернет платформе.

Задачи:

- Анализ существующей ситуации при помощи социального опроса (тестирования)
- Выявления причин проблем по результатам тестирования
- Создание мотивирующих и обучающих видеороликов с участием психолога
- Повторная диагностика при помощи тестирования
- Определение эффективности, корректировка



Продукт и желаемые результаты

Продукт: Видеоролик с советами от психолога и объяснением симптоматики проблемы, видеоролик с советами для одиннадцатиклассников.

Желаемые результаты: Учащиеся 11го класса посмотрят видео, которые доступным языком объяснят что такое эмоциональное выгорание, где будут даваться советы перед экзаменами и это поможет им спокойнее и качественнее готовиться и сдать экзамены.



Описание ресурсов и рисков

Ресурсы:

- Социальные: команда для выполнения проекта (ведущий, приглашенные гости, оператор и монтажер)
- Технологические: видеокамера, звукозаписывающая аппаратура, свет.

Риски:

- 1) Внутренние: Технические проблемы со съемкой видеоролика, психолог не захочет участвовать в проекте.
- 2) Внешние: Отсутствие заинтересованности со стороны учащихся 11 классов, отсутствие прогресса и не достижение результата.



Этап создания и анализ литературы

Для создания продукта мною была собрана команда, состоящая из 2-ух человек (ведущая и оператор-монтажер). Далее были согласованы гости для видео (ими были школьный психолог и приглашенный гость, бывшая учащаяся школы 386). После этого был составлен сценарий к видео (он содержал в себе нужную для подачи информацию, приложен в документе). После всех согласований с определённым гостем в выбранный день проводилась запись видеоролика, после чего он отправлялся на монтаж. По итогу получался продукт в виде видеороликов.

Анализ литературы из Сети Интернет и обсуждение данной темы со школьным психологом



Этап внедрения

Продукт внедрялся при помощи Сети Интернет, распространялся не только среди учащихся 11 класса ГБОУ СОШ 386, но и среди других подростков, сталкивающихся со сдачей экзаменов перед пробными экзаменами. После этого собиралась статистика и отзывы на основе просмотренного потребителем материала, исходя из чего оценивалась эффективность продукта.



Опрос

1. Легко ли Вам было смотреть видеоролик?
2. Было ли Вам понятно, о чем говорится в данном видеоролике?
3. Сталкивались ли вы с проблемами, описанными в данном видеоролике?
4. Помог ли данный видеоролик понять Ваше состояние?
5. Пригодились ли Вам советы, данные в просмотренном Вами видеоролике?
6. Насколько Вы оцениваете эффективность советов и информации в данном видеоролике? Сам видеоролик?

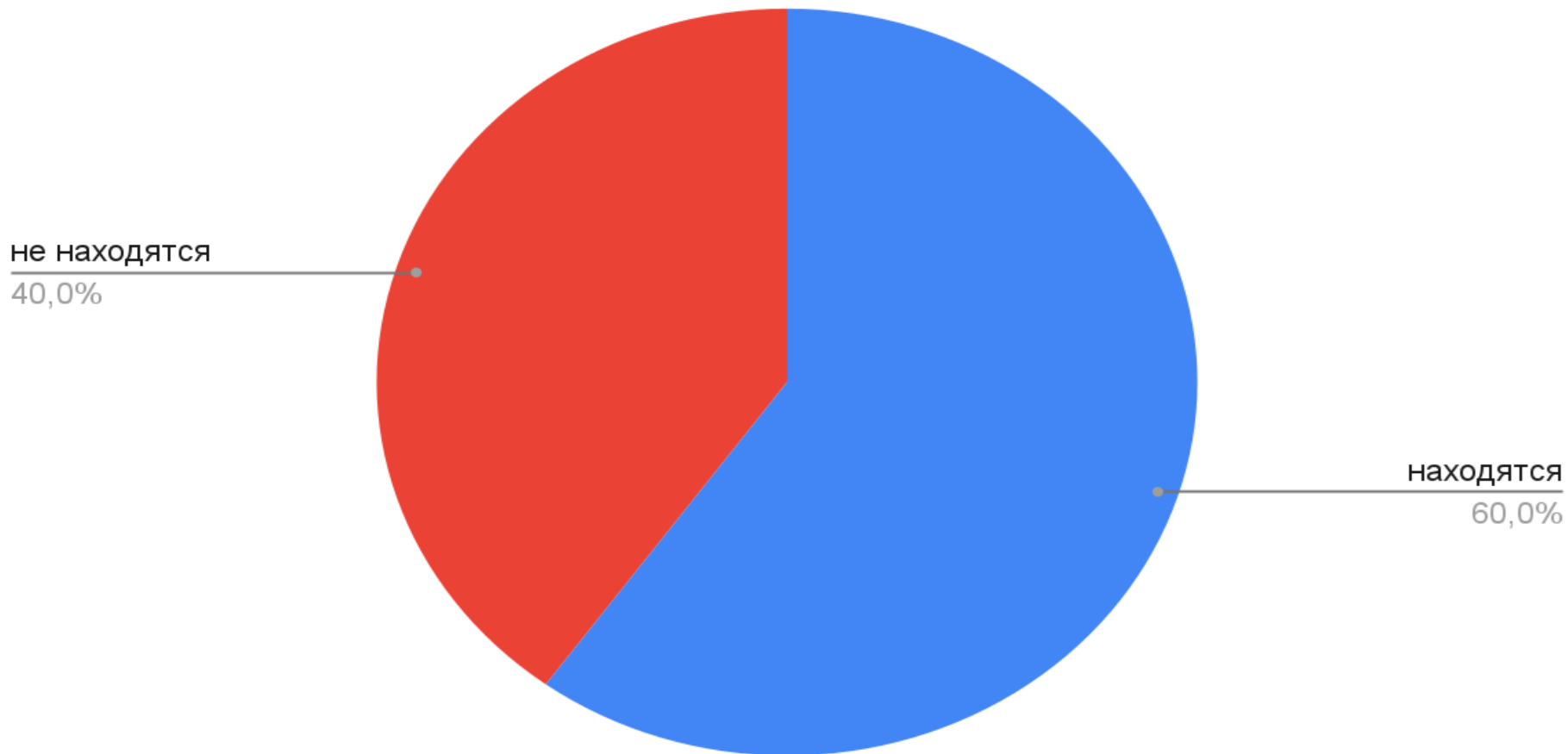


Анализ опроса

Опрос был дан вместе с каждым видеороликом в письменной форме по Сети Интернет, чтобы зритель мог оценить его после просмотра. Ответили на вопросы около 80% зрителей, другие же проигнорировали, что сказывается на эффективности. При этом я получила много положительных отзывов, не только от потенциальных зрителей, не только по части данной информации, но и по части исполнения. После нескольких дней после рассылки производился анализ, исходя из полученных ответов. Диаграммы будут приложены в приложении. Распространенные ответы на вопросы:

1. Да, легко/забавно.
2. Понятно, говорится легко и доступным языком.
3. Сталкивалась/ся, многие говорили что находятся в этом состоянии(около 60%).
4. Помог разобраться в себе/ да/ было полезно послушать.
5. да(около 80%) / нет(другие 20%).
6. Большинство советов очень полезные, правда помогли перед сдачей пробного экзамена; советы помогли справляться со своим состоянием и легче учиться/готовиться; видеоролик очень качественно снят, хорошая картинка и подача информации, проделана огромная работа.

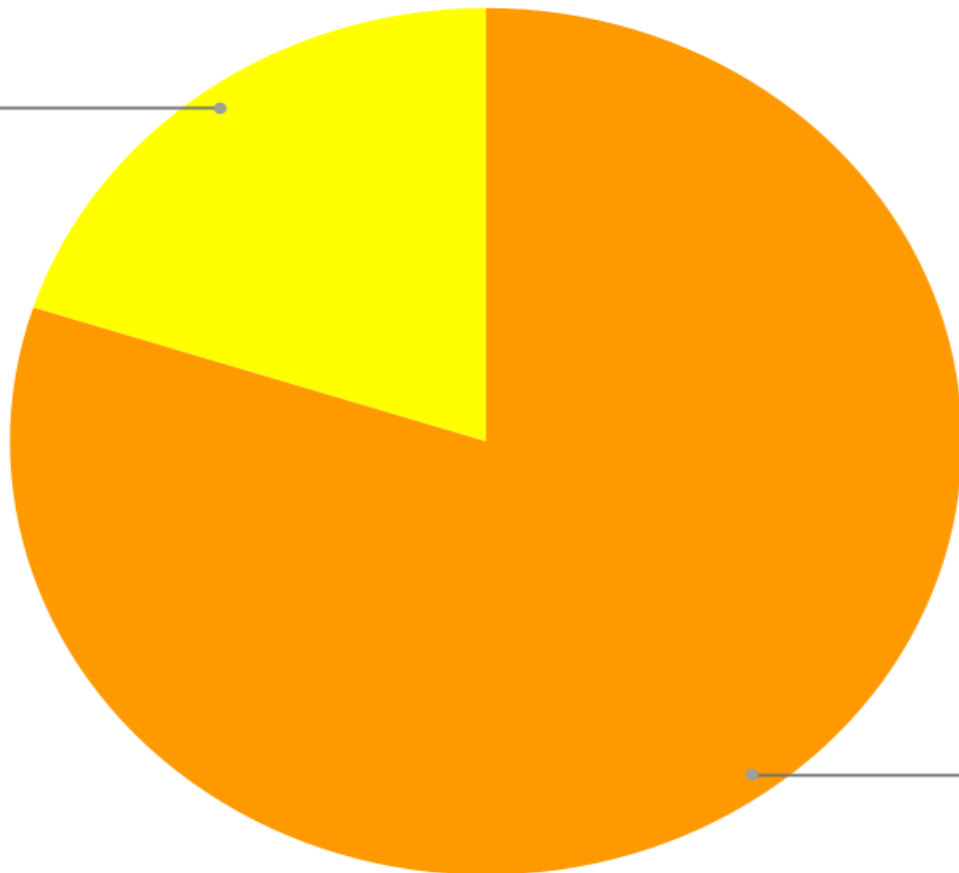
Нахождение в состоянии эмоционального выгорания



Пригодились ли советы из видео

нет

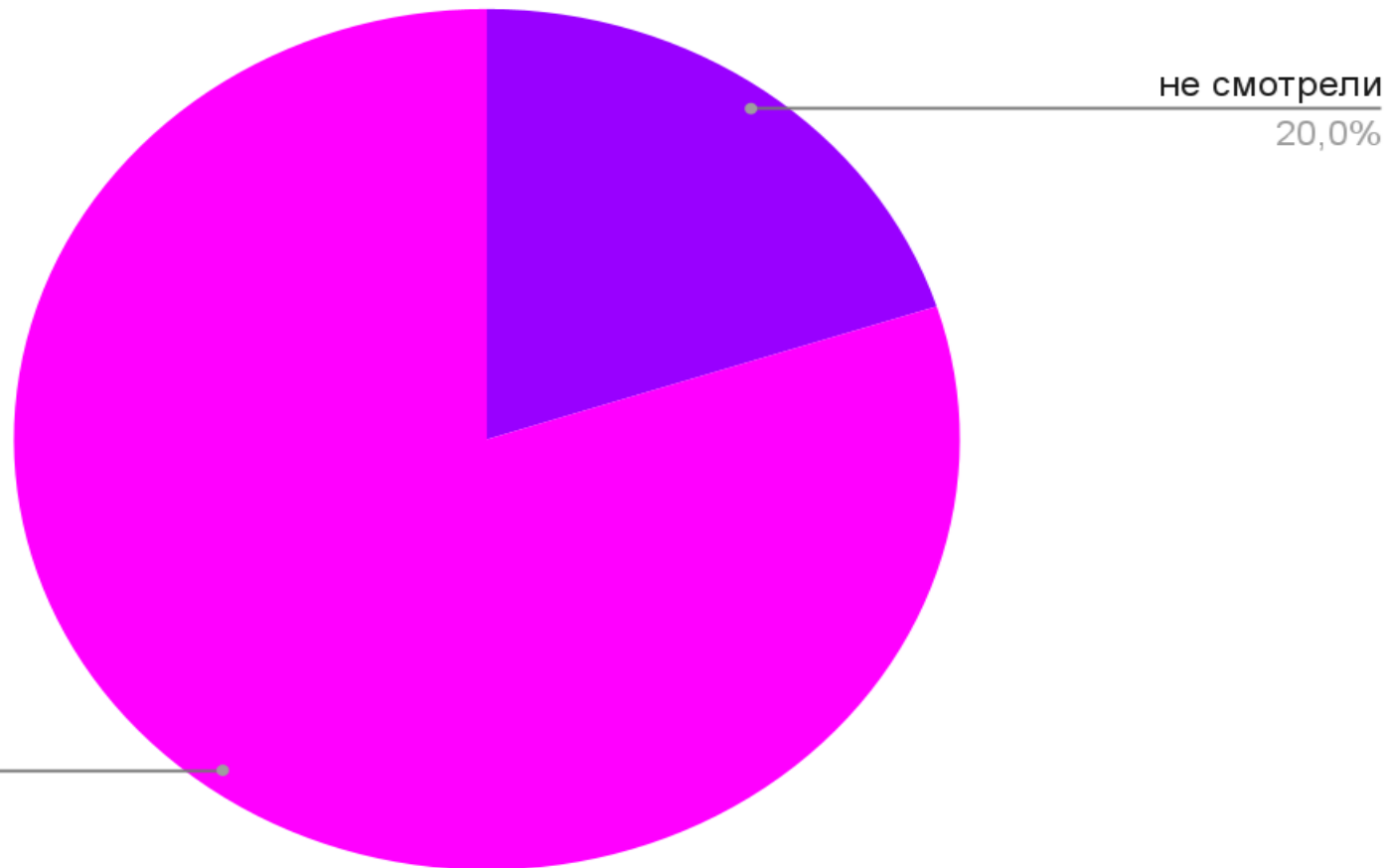
20,0%



да

80,0%

Просмотр видео





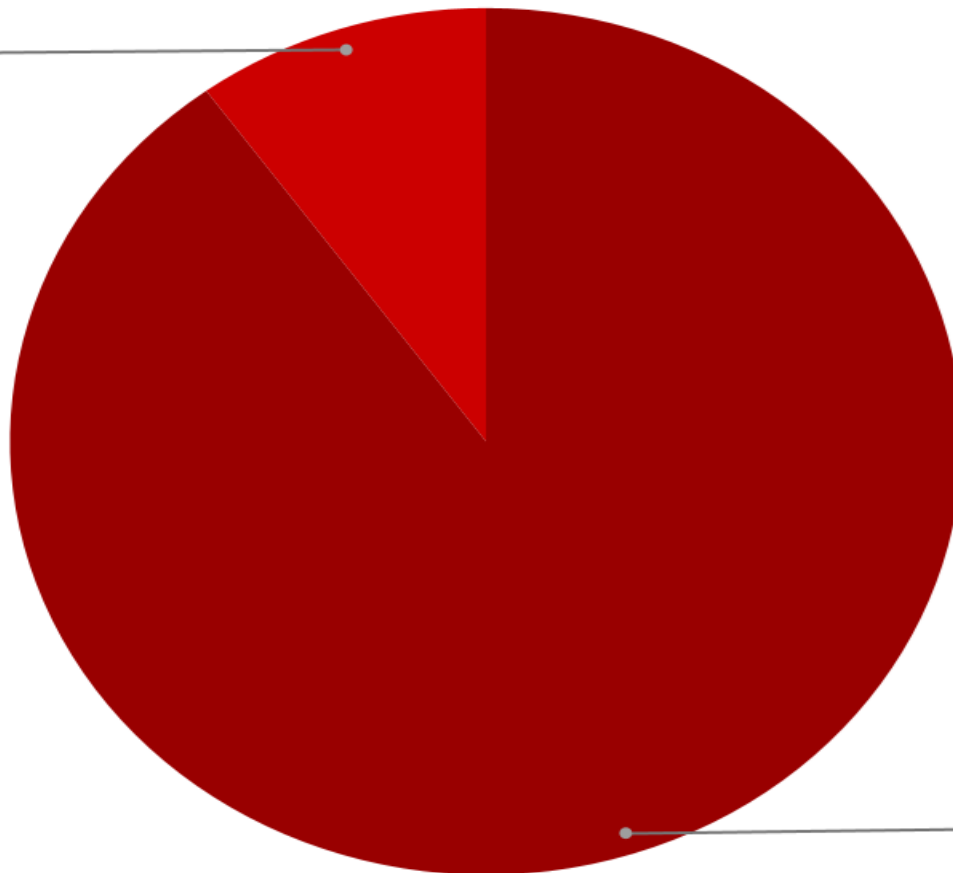
Этап определения эффективности

После успешного внедрения своего продукта (видеороликов), я провела определение эффективности при помощи анализа опросов, отзывов и результатов сдачи пробного экзамена по математике. Так как я имела возможность обратной связи с потребителями моего продукта, я опросила их, насколько он был эффективен. Также я сама пользовалась советами из своего продукта, тк являюсь его потенциальным потребителем. Результаты меня очень порадовали, ведь 90% зрителей видео мне ответили и рассказали, что сдавать экзамен им было не так волнительно как раньше и они смогли справляться со своей тревогой, по крайней мере уменьшать ее. Проанализированные и обработанные результаты опросов показали, что эффективность продукта положительна и помогает выполнить основную цель проекта: снижение тревоги и стресса, приводящее к улучшению успеваемости у одиннадцатиклассников.

Обратная связь после сдачи пробного экзамена

не ответили

10,0%



ответили

90,0%



Итоги и заключение

Мною была взята проблема с моральным состоянием учащихся перед экзаменами, которая может приводить к ухудшению успеваемости и потере мотивации к обучению. Путем внедрения моего продукта (видеороликов) предполагалось улучшение состояния одиннадцатиклассников, при помощи советов и объяснения их состояния. При создании продукта был риск не успеть внедрить продукт за должное время из-за долгого монтажа и отсутствия подходящего времени, но я успела это сделать, хоть в большинстве своем не только для своего класса. По итогу получился результативный проект, который выполнил все свои цели и задачи.