

Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №386 Кировского района Санкт-Петербурга

**Индивидуальный проект**

**«Эмоциональное выгорание у одиннадцатиклассников»**

Выполнила: Дадыкина А.А. 11а

Санкт-Петербург

2022

## **План**

1. Введение
2. Первая глава
3. Вторая глава
4. Заключение
5. Список литературы и источники информации
6. Приложение

## **Введение**

**Тема:** Эмоциональное выгорание у одиннадцатиклассников перед экзаменами, приводящая к ухудшению здоровья и срыву экзамена

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

**Актуальность:** выбор темы аргументирован тем, у 11х классов появляется огромное количество стресса из-за подготовки к экзаменам. Также у них может быть много репетиторов, родители и учителя могут запугивать или нагнетать своим мнением по этому поводу, не остается свободного времени, что в свою очередь отрицательно сказывается на успеваемости и мотивации выпускников. В ходе диагностического исследования выяснилось, что 70% учащихся выпускных классов подвергаются эмоциональному выгоранию в разной степени его проявления. Эти статистические данные подтверждают актуальность моей темы.

**Цель:** снижение тревоги и стресса, приводящее к улучшению успеваемости средством показа видеоконтента учащимся 11х классов, объясняя что такое эмоциональное выгорание и как с ним бороться.

**Описание достижения типологии цели:** ближайшая

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

**Потенциальные потребители продукта:** обучающиеся 11х классов

**Задачи:**

- 1) Изучение теории (рассмотреть понятие эмоционального выгорания, причины появления эмоционального выгорания, способы борьбы с эмоциональным выгоранием; рассмотреть понятие выгорания, его виды, рассмотреть понятие стресса и способы его устранения)
- 2) Анализ существующей ситуации: Проведение диагностического исследования (анкетирования), выявляющего состояние выпускников перед экзаменами.
- 3) Разработка продукта: планируется создать видеоролики, где будет рассказано о эмоциональном выгорании как явлении, а также как с ним бороться, видеоролики будут созданы специально подобранной для этого командой, которые далее будут загружены на сайт школы. Они помогут выпускникам понять их состояние, выявить у себя эмоциональное выгорание и бороться с ним.
- 4) Сбор команды: будет собрана команда в составе приглашенных гостей, ведущего, оператора и монтажера. Команда будет заниматься созданием видеоролика для его освещения обучающимся.
- 5) Внедрение видеоконтента путём загрузки его на сайт школы и путём транслирования видеоконтента на экране.
- 6) Со школьным психологом будет записано видео, где будет объяснено что такое эмоциональное состояние, его симптомы, как появляется и кто в группе риска, также будут даны основные способы борьбы с ним. Второе видео будет более развлекательного

характера, чтобы учащимся было проще его смотреть, в нем рассказывается как справиться с эмоциональным выгоранием и будут даны упражнения и советы для снижения стресса перед экзаменом или в момент паники.

7) Повторная диагностика ( анкетирование и опрос просмотревших видео).

8) Определение эффективности.

**Риски:** 1) Внешние: отсутствие интереса у выпускников к просмотру видеороликов, отсутствие изменений в их состоянии.

2) Внутренние: ошибки при создании видеороликов, отсутствие возможности снять видео с психологом.

**Пути минимизации рисков:** съемка интересных и простых для понимания видеороликов, их распространение среди выпускников.

**Ресурсы проекта:**

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

**Гипотеза:** если все учащиеся 11го класса посмотрят видео, которые доступным языком объяснят что такое эмоциональное выгорание, где будут даваться советы перед экзаменами, то это поможет им спокойнее и качественнее готовиться и сдать экзамены.

# Первая глава

## План теоретической части

1. Понятия и их составляющее: Усталость, выгорание, слабость, раздражительность, расстройство сна, вегетативные расстройства, экзамены.
2. Особенности психо –эмоционального состояния подросткового возраста.  
Характеристика состояний 11-классников
3. Причины эмоционального выгорания и факторы его возникновения, взаимосвязь с учебной
4. Симптомы эмоционального выгорания
5. Исследования об эмоциональном состоянии учеников перед экзаменами
6. Литература и методы лечения, основы видеосъемки

### Теоретическая часть

Уста́лость — физиологическое и психологическое состояние человека, которое является следствием напряженной или длительной работы. Субъективно утомление может ощущаться как усталость. Утомление проявляет себя во временном снижении работоспособности. Длительное утомление может привести к переутомлению, которое опасно для здоровья человека.

Выгорание (англ.) — понимается, как состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми. Ему особенно подвержены люди, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими людьми, эмоциональными сопереживаниями, большой ответственностью, трудящиеся с профессией типа «человек — человек», так как именно они подвержены постоянному взаимодействию и общению с людьми.

Усталость представляет собой симптомокомплекс, характеризующийся чувством слабости, вялости, бессилия, ощущением физического и психического дискомфорта, что сочетается со снижением работоспособности, потерей интереса к работе и ухудшением качества жизни в целом. Актуальность изучения проблем астенических расстройств определяется их значительной распространенностью, доходящей до 20% (в зависимости от подходов к оценке) в популяции и встречающейся при большинстве психических, соматических и психосоматических заболеваний. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2020 г. астенические расстройства и депрессия по частоте встречаемости выйдут на второе место после сердечно-сосудистых заболеваний.

#### 1. Слабость:

- чувство физической и умственной усталости, утомляемости, ограничивающее работоспособность и нередко возникающее до работы (следует отличать от физиологической утомляемости и усталости);
- неспособность к длительному напряжению и быстрая истощаемость, ведущая к ухудшению качества работы;
- чувство бессилия, адинамии, неспособность к запоминанию, творчеству, что сопровождается слезами и отчаянием;
- чувство вялости, слабости, затруднение мышления, обрыв ассоциаций, отсутствие мыслей, ощущение пустоты в голове, уменьшение активности и интереса к окружающим;
- сонливость в сочетании с постоянной психической и физической усталостью;

- повышенная психическая и физическая истощаемость с резкой потливостью, тремором после конфликта или возбуждения.

## 2. Раздражительность:

- гневливость;
- взрывчатость;
- повышенная возбудимость;
- ворчливая обидчивость;
- придирчивость;
- брюзгливость;
- ранимость без поводов;
- внутренняя тревога;
- беспокойная деятельность;
- неумение отдыхать;
- сензитивность со слезами;
- недовольство по любому поводу и без явного повода.

## 3. Расстройства сна:

- затруднение засыпания;
- проявления необыкновенно упорной бессонницы или сна «без чувства сна», когда больной решительно отрицает сообщения персонала о том, что он спал;
- чуткий, тревожный сон, отсутствие работоспособности после сна;
- раннее просыпание с чувством безотчетной тревоги, внутреннего беспокойства и грядущего несчастья;
- извращение «формулы сна»: сонливость днем, бессонница ночью;
- постоянное влечение ко сну и дремота.

## 4. Вегетативные расстройства:

- различного рода сосудистые нарушения: колебания АД, пульса и легкое побледнение или покраснение кожных покровов при волнениях; сосудистая асимметрия (разное давление на руках); неприятные ощущения в области сердца; боли колющего характера и ощущение сердцебиения; изменения сосудистых рефлексов; асимметрия температуры тела; потливость различных частей тела;
- головная боль, чаще всего возникающая при усталости, волнении, к концу рабочего дня, чаще стягивающего характера, характеризующаяся больными, как «каска неврастеника», «словно на голову обруч надет»;
- нередко тяжелые головные боли, возникающие чаще ночью и по утрам, больной может просыпаться из-за них; боли носят распирающий характер;
- головокружения и тяжесть в голове;
- изменения мышечного тонуса;
- нарушения потенции, у женщин явления дисменореи;
- желудочно-кишечные расстройства;
- аллергические реакции;
- расстройство когнитивных функций.

Физиологическая усталость может развиваться на фоне обычного переутомления от физической или психологической нагрузки. По этому поводу, как правило, к врачам не обращаются – в отличие от ситуации, когда речь заходит о развитии психопатологического симптомокомплекса на фоне неврологического, соматического или психического расстройства, в частности астении или синдрома хронической усталости. Впервые этот термин был предложен психиатрами в 1974 году. Гербер Фрейденберг описал это состояние как «постоянное увеличивающееся эмоциональное напряжение,

внутренний ответ на продолжительное дискомфортное межличностное общение». Позже термин доработали, включив в него ещё несколько признаков:

- эмоциональное истощение
- деперсонализацию
- ухудшившуюся работоспособность

При эмоциональном выгорании человек чувствует постоянную усталость и недостаток сил. В итоге он попадает в замкнутый круг: из-за низкой работоспособности и безынициативности студент не может достичь хороших результатов, разочаровывается в учёбе ещё больше и не способен вдохновиться на работу и выполнение целей.

- Психические расстройства наблюдаются у каждого седьмого человека в возрасте 10–19 лет в мире; на них приходится 13% от глобального бремени болезней в этой возрастной группе.
- Депрессия, тревожность и поведенческие нарушения входят в число ведущих причин заболеваемости и инвалидности среди подростков.
- Самоубийства – четвертая по значимости причина смертности в возрастной группе 15–29 лет.

Непринятие мер борьбы с нарушениями психического здоровья в подростковый период чревато последствиями, которые распространяются и на взрослый возраст, негативно влияя как на физическое, так и на психическое здоровье и ограничивая возможности для полноценной взрослой жизни. Подростковый возраст – важнейший период развития социальных и эмоциональных навыков, важных для психического благополучия. К ним относятся формирование здорового режима сна; регулярная физическая активность; развитие навыков в области преодоления трудных ситуаций, решения проблем и межличностного общения; и обучение эмоциональному самоконтролю. Большое значение имеют безопасные, благоприятные условия в семье, школе и сообществе в целом. На психическое здоровье подростка влияет целый ряд факторов. Увеличение числа воздействующих на подростка факторов риска усугубляет их потенциальные последствия для его психического здоровья. Повышать уровень стресса в подростковом возрасте могут, в частности, воздействие неблагоприятных факторов, желание быть таким же, как ровесники, и поиск идентичности. Влияние СМИ и гендерных норм может усугублять несоответствие между действительностью, в которой живет подросток, и его устремлениями или представлениями о будущем. Другими значимыми детерминантами психического здоровья являются качество жизни в семье и взаимоотношения со сверстниками. Признанными факторами риска для психического здоровья являются насилие (особенно сексуальное насилие и издевательства со стороны сверстников), жесткие методы родительского воспитания и социально-экономические проблемы. Некоторые подростки подвергаются повышенному риску нарушений психического здоровья из-за условий жизни, стигматизации, дискриминации, социальной изоляции либо отсутствия доступа к качественной помощи и услугам. В эту категорию входят подростки, живущие в условиях гуманитарных кризисов и нестабильности; подростки, страдающие хроническими заболеваниями, расстройством аутистического спектра, нарушениями интеллектуального развития и другими неврологическими расстройствами; беременные подростки, подростки, ставшие родителями или вступившие в ранний или принудительный брак; сироты; и подростки из числа этнических или сексуальных меньшинств либо других дискриминируемых групп населения.

## **Эмоциональные расстройства**

В подростковом возрасте распространены эмоциональные расстройства. Наиболее распространены в этой возрастной группе тревожные расстройства (которые могут включать панику или чрезмерное беспокойство); они чаще встречаются в старшем, чем в младшем подростковом возрасте. По оценкам, тревожное расстройство развивается у 3,6% подростков 10–14 лет и у 4,6% подростков 15–19 лет. Депрессия встречается у 1,1% подростков в возрасте 10–14 лет и у 2,8% подростков в возрасте 15–19 лет. У депрессии и тревожности есть ряд общих симптомов, включая быстрые, неожиданные изменения настроения. Тревожные и депрессивные расстройства могут привести к серьезному снижению посещаемости и успеваемости в школе. Социальная отчужденность может усугублять изоляцию и ощущение одиночества. Депрессия может приводить к самоубийству.

## **Поведенческие нарушения**

Поведенческие нарушения чаще встречаются у младших, чем у старших подростков. Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), характеризующийся трудностями с концентрацией внимания, чрезмерной активностью и действиями без учета последствий, встречается у 3,1% подростков 10–14 лет и у 2,4% подростков 15–19 лет (1). Расстройство поведения (при котором возникают такие симптомы, как деструктивное, проблемное поведение) встречается у 3,6% подростков 10–14 лет и у 2,4% подростков 15–19 лет (1). Поведенческие нарушения могут негативно влиять на обучение подростков, а расстройство поведения может становиться причиной противоправного поведения.

## **Расстройства пищевого поведения**

Расстройства пищевого поведения, такие как нервная анорексия и нервная булимия, обычно возникают в подростковом и юношеском возрасте. При расстройствах пищевого поведения наблюдаются аномальное пищевое поведение и фиксация на теме еды, которые в большинстве случаев сопровождаются беспокойством по поводу массы тела и физической формы. Нервная анорексия может быть причиной преждевременной смерти, часто вследствие осложнений, требующих медицинского вмешательства, или самоубийства, и смертность от нее выше, чем от любого другого психического расстройства.

## **Психотические расстройства**

Расстройства, характеризующиеся психотическими симптомами, чаще всего возникают в позднем подростковом или раннем взрослом возрасте. В число симптомов могут входить галлюцинации и бред. Психотические состояния могут серьезно нарушать способность подростка участвовать в повседневной жизни и получать образование. Во многих случаях они приводят к стигматизации и нарушениям прав человека.

## **Самоубийство и самоповреждение**

Самоубийства – четвертая по значимости причина смертности в старшем подростковом возрасте (15–19 лет) (2). Факторы риска самоубийства разнообразны и включают пагубное употребление алкоголя, жестокое обращение в детстве, стигматизацию при обращении за помощью, препятствия для получения помощи и доступность средств совершения



самоубийства. Цифровые СМИ, как и любые другие средства массовой информации, могут играть значительную роль в усилении или ослаблении усилий по профилактике самоубийств. В мае 2019 года ВОЗ описала признаки синдрома эмоционального выгорания. Его определяют как «чувство истощения энергии, увеличение умственной дистанции от работы, циничное или негативное отношение к работе, а также падение профессиональной производительности». Мы собрали истории тех, кто прошел через похожее состояние, а психолог и эксперт из сферы благотворительности рассказали, как помочь себе в непростые времена.

Первым термин «эмоциональное выгорание» (от англ. burnout) ввел американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году. Он обобщил изменения, который видел среди специалистов, занятых в психиатрии. Одним из ведущих современных исследователей проблемы выгорания является Кристина Маслах, профессор психологии Калифорнийского университета в Беркли. По классификации Маслах, выгорание напрямую связано с постоянной деятельностью: именно это отличает синдром от других эмоциональных изменений. Есть внешние и внутренние факторы, которые могут привести к выгоранию. Например, условия работы относятся к внешним — их можно поменять сравнительно быстро. Внутренние факторы — это установки, модели поведения, черты характера и убеждения, которыми человек руководствуется в своих решениях. Внешние условия могут повлиять, когда у человека уже есть внутренние предпосылки для выгорания.

Внешние факторы:

- Среда: нагрузки сверх нормы, напряженный график работы
- Отсутствие удовлетворяющей оплаты труда
- Дедлайны, отвлекающие факторы: невозможно погрузиться в работу, все время что-то вырывает из процесса
- Нелюбимая работа
- Рабочие конфликты, нездоровая атмосфера, давление или изоляция в коллективе
- Стресс больших городов и культ успешности создают сильное давление на современного человека, говорит Константин Почтенный, бизнес-тренер, психолог, педагог: «С одной стороны, люди в больших городах сейчас испытывают много стресса. С другой — есть современный тренд на то, что нужно постоянно и во всем себя сильно мотивировать. Это двойной удар по человеку, он постоянно находится в зажиме».

Внутренние факторы:

- Гиперответственность: «должен сделать правильно, вовремя, идеально»
- Давление авторитета: престижное место работы, ответственность перед рекомендателем
- Убеждения: «я должен много работать», «отдохнем на пенсии», «если я буду мало работать, у меня не будет денег, я погибну от голода и нищеты»
- Ощущение, что работа это сверхценность, она всегда на первом месте
- Долженствования: «я должен быть успешным\выглядеть состоявшимся\доказать кому-то что-то»
- Страх подвести

Долгое время считалось, что эта проблема затрагивает, в первую очередь, работников офиса со скучными обязанностями. Однако позже психологи провели опрос среди студентов-педагогов Зеленогурского университета, который это опроверг. Оказалось, что

перед учащимися часто стоят те же проблемы и переживания, что и перед работающими людьми. Причём, что особенно интересно, на разных курсах отличались причины упадка настроения и количество разочарованных студентов.

Психологи выделили несколько причин синдрома эмоционального выгорания у студентов. Психологические факторы играют важную роль, но есть и другие обстоятельства:

- большое количество заданий,
- сложности в учёбе,
- новый коллектив,
- сложности в общении,
- неинтересные предметы,
- сложная производственная и преддипломная практика,
- близкое знакомство с будущей профессией,
- разочарование в профессии,
- неуверенность в самореализации,
- низкая оценка своих профессиональных навыков.

Присутствие одного или двух признаков ещё не приведёт вас к эмоциональному выгоранию. Если вы искренне любите свою будущую профессию, то справитесь со сложными домашними заданиями и не расстроитесь из-за отсутствия друзей в группе. Другое дело, если не складывается общение, начались конфликты с преподавателями, не получается справиться с долгами, на носу преддипломная практика, а вы уже разочаровались в специальности. В этом случае выгорание действительно может помешать вам настроиться на продуктивную работу. Студенты первых курсов чаще всего испытывают стресс из-за резкой смены учебного процесса. У некоторых учащихся вызывают недовольство непрофильные предметы или слишком большой объём работы. А на последних курсах выгорание чаще всего приходит из-за разочарования в профессии и неуверенности в своей подготовке. Отследить первые признаки выгорания бывает сложно, так как состояние меняется постепенно, говорит Константин Почтенный: «Из-за внутренних факторов человек продолжает терпеть ситуацию, где его все не устраивает. В состоянии выгорания он входит плавно, по своей структуре это движение похоже на спираль. Постепенно отказывается то от одного, то от другого, не замечая, как скатывается в это состояние». Раньше понятие выгорания применяли только к тем, кто работает в сферах, где приходится много общаться с людьми. Сейчас его относят к любой деятельности — выгореть можно и от домашних дел. У человека с эмоциональным выгоранием есть тревожные мысли. Они касаются, например, возможных неудач на работе: «я не справлюсь, у меня не получится». Будущее представляется как неясное, тревожное, в нем все будет хуже, чем сейчас. Может быть чувство опустошенности — все, что раньше нравилось, стало неинтересно. Физическая усталость тоже возможна — человек начинает чаще болеть, потому что тело пытается отдохнуть. Излишняя раздражительность, апатичные состояния, нежелание контактировать с другими людьми, потому что это тоже трата энергии. Также появляется негативная оценка себя: человек считает, что он бесполезен, ни на что не способен, испытывает обреченность из-за этого. Здесь выгорание очень схоже с депрессией», — говорит Константин Почтенный. Иногда усталость это просто усталость, говорит психолог. Но если состояние повторяется, и человек замечает много изменений, характерных для выгорания — стоит попытаться помочь себе. Также легко определить момент, когда пора обратиться за помощью к специалисту — как только впервые появляется мысль об этом. «Жизнь всегда подкидывает стрессы, важно то, как человек будет их преодолевать», — говорит психолог. «В самом по себе выгорании нет ничего плохого. Это организм бьет тревогу, сообщает,

что в жизни что-то идет не так. Не стоит стараться срочно ликвидировать признаки выгорания, только чтобы продолжать работать в том же ритме. Наоборот, это сигнальная система, которая говорит о необходимости изменений». Прежде, чем перейти к действиям, обсудим, как можно распознать выгорание на фоне интенсивной умственной работы.

1. Нарушение режима - Подросток не может уснуть вечером, а днём, бывает, спит на ходу. Дисбаланс сна и сопутствующие проблемы — сигнал, что нужно отдохнуть. Бессонница часто бывает симптомом выгорания — ребёнок сильно устал после школы, но не может провалиться в сон, и ситуация только усугубляется.
2. Проблемы с аппетитом - Это может быть как его отсутствие, так и наоборот, компульсивные переедания, когда ребёнок ест слишком много и не всегда вовремя останавливается. И то и другое говорит о том, что эмоциональное состояние не в порядке. Дело нередко заключается в чрезмерной усталости после учёбы.
3. Хандра - Может возникать как при сезонных переходах — например, осенью, — так и в стрессовые периоды, когда на ребёнка наваливается много учёбы и становится сложно справляться с объёмом дел. Но важно не путать хандру с депрессией. Последнее — серьёзное заболевание, которое не стоит игнорировать и списывать на обычное плохое настроение. При подозрении на депрессию проконсультируйтесь с врачом.
4. Сниженная успеваемость - Отсутствие концентрации приводит к ухудшению оценок — подросток настолько выгорел и лишён энергии, что не может поддерживать учёбу на должном уровне. Как правило, это влечёт дополнительную фрустрацию и стресс — плохие отметки расстраивают ещё больше и отбивают мотивацию учиться. Получается замкнутый круг.

**Экзамен** (**экзамен** или оценка) или тест - это образовательная оценка, предназначенная для измерения знаний, навыков, способностей, физической подготовки или классификации тестируемого по многим другим темам (например, убеждениям). Тест может проводиться устно, на бумаге, на компьютере или в заранее определенной области, которая требует от тестируемого демонстрации или выполнения набора навыков.

### **Исследование журналиста:**

#### 1. Шум

Перемены длительностью 10 минут — это не разгрузка, а получение детьми огромной порции шумового хлама, который приходится стоически переваривать. Специалистам известен термин «шумовая усталость». Это когда любой человек к вечеру будет убийственно уставшим, как, например, на аэродроме, даже если он целый день там будет загорать на солнышке в шезлонге и пить лимонад, но рядом с ревущими самолётами.

#### 2. Мини-стрессы

Они приводят организм ученика в состояние напряжения, беспощадно изводя его нервную систему. Сами посмотрите. Десять-пятнадцать дребезжащих звонков с урока на урок. Плюс четыре-пять вызовов к доске. Плюс 5–6 циничных подколов, оскорблений, упрёков, подножек сверстников. А ещё очереди в туалет, пропажи ручек, денег, мобильных телефонов и прочее — всего 20–25 мелких стрессов в день.

Это всё равно что опускать железо то в холодную воду, то в горячую, туда-сюда, туда-сюда! Тут у любого пошатнутся нервы. К концу дня ученик окончательно выматывается.

#### 3. Скука

Большинство уроков просто неинтересны. И как только учителя умеют превращать живое общение в невыносимую скучищу? Да ещё когда надо запоминать, заучивая ненужное, неинтересное, бесполезное. От этой монотонной работы можно действительно переутомиться!

#### **Исследование 4х дневной учебной недели:**

В новостях активно обсуждается предложение премьер-министра Дмитрия Медведева о переходе на 4-дневную рабочую неделю, чтобы выделить россиянам «больше времени для отдыха». Тем временем во многих школах России продолжается режим шестидневного обучения. В некоторых странах шестидневка — в целом нормальное явление для всех, как и короткие каникулы. А в США уже несколько лет проводят эксперимент: школьники приходят на уроки только 4 дня.

В США практика перевода малышей на четырехдневную учебную неделю понемногу набирает обороты – она позволяет школам снизить расходы. Соответствующие изменения внесли уже в школах Колорадо, Нью-Мексико и Вайоминге, еще множество штатов обсуждают такие меры. Заметим сразу, что еженедельная нагрузка и общее число учебных часов остаются при этом прежними, они лишь распределяются на меньшее количество дней. Влияние этих нововведений на успеваемость в чтении и математики у малышей 4-5 лет изучили исследователи Государственного университета Джорджии.

«Что тут интересно, это то, что результаты оказались ровно противоположными всем ожиданиям, – говорит руководившая исследованием Мэри Уолкер (Mary Walker). – Мы считали, что, особенно для маленьких детей, для начальной школы, удлиненные учебные дни... приведут к падению успеваемости. Им трудно удерживать внимание так долго, а за длинные выходные легко забыть все, что было».

Но в действительности выводы оказались совсем иными. Сравнив успеваемость детей за год до и годом после введения «четырехдневки», авторы выяснили, что по математике высокие баллы получали 55,5%, а стали получать 63,1% учащихся. И, похоже, этот эффект накапливается: еще годом спустя успевающих стало уже 72%. В чтении также наблюдалось улучшение – с 61,5% до 71% по тому же показателю.

Объяснить происходящее ученые пока не берутся, приводя лишь некоторые догадки. «По моему личному мнению, учителя так довольны четырехдневной рабочей неделей, что просто учат с намного большим энтузиазмом», – говорит Мэри Уолкер.

Пока не очень понятно, почему дети умудряются учиться за четыре дня не хуже, чем за пять. Данных все еще недостаточно, но плюсы сокращенной недели очевидны.

- Успеваемость не только не падает, она растет.
- Прогулов и пропусков становится меньше: и дети успевают больше отдыхать, и вынужденные пропуски, например, для визита к врачу, просто переносят на дополнительный выходной.
- Педагоги тоже довольны: они считают, что работать в таком режиме получается эффективнее, и плотный график заставляет искать больше разных приемов, чтобы удерживать внимание, привлекать интерес школьников.
- Те дети и школы, которые используют третий выходной для внешкольных или факультативных занятий, чувствуют меньше нагрузки и все успевают намного лучше.
- В школах, где требуется повышение уровня профессионализма педагогов, пятый учебный день отлично подходит для этого процесса.

- Еще один плюс отметили сами педагоги: у них появился дополнительный день для встречи с родителями, собраний в администрации без спешки и попыток все успеть между уроками и после них.
- Администрации школ довольны снижением расходов: транспорт, коммунальные платежи, питание детей — все уменьшается почти на 20%.
- Ну и последний, но не менее важный плюс: дополнительный выходной, как ни крути, не вреден ни детям, ни взрослым.

Глава комитета Совета федерации РФ по социальной политике Валерий Рязанский считает перевод взрослых на четырехдневную рабочую неделю «красивой мечтой на очень отдаленное будущее». Некоторые российские врачи предупреждают: дополнительный выходной наши сограждане будут проводить в бездельи, и количество невротических расстройств возрастет. Надо сказать, что и аналитики США нашли негативные стороны в переводе детей на четырехдневку, и они весьма существенны. А нам стоит помнить, что школьное образование в США длится 13 лет, и обучение в начальных классах довольно «расслабленное» в сравнении с Россией. Так какие минусы выявили исследователи?

- Да, эта система работает в небольших и сельских школах. Что будет происходить в городских — пока неизвестно.
- Непонятно, с кем оставлять ребенка дома, так как у многих родителей все же классическая рабочая неделя, а до 11 лет детям нельзя оставаться без присмотра взрослого. Приходится нанимать бебиситтеров и оплачивать их из семейного бюджета.

## **Методы лечения**

### **Насладитесь перерывом**

По возможности сделайте настоящий перерыв в работе и учебе, постарайтесь изменить свое расписание, чтобы каждую неделю выделять себе хотя бы один выходной.

### **Найдите время для приятных занятий**

И не только в выходные! Наполните свой календарь делами, которые вы любите делать в течение недели, и вы почувствуете, что у вас появится больше мотивации в дни, требующие максимум вашего внимания на учебных задачах.

### **Делайте физические упражнения**

Старайтесь заниматься физическими упражнениями не менее трех раз в неделю, не допускайте обезвоживания и ешьте здоровую пищу, чтобы поддерживать активность и здоровье своего тела и ума.

### **Гуляйте**

Исследования показали, что время, проведенное на природе, снижает уровень стресса, поэтому проводите свободное время на улице.

### **Найдите время для социальной активности**

Позитивную систему поддержки обеспечивают не только друзья и семья, но и время, проведенное в веселой социальной среде: оно сделает вас счастливее и даст вашему разуму отдохнуть.

### **Ставьте разумные цели**

И придерживайтесь их — используйте календарь и ежедневные напоминания, чтобы сохранять мотивацию для выполнения дедлайнов.

### **Избегайте откладывания на потом**

Когда вы чувствуете стресс, очень хочется отложить задания и проекты в сторону, но в конечном итоге это приведет к недосыпанию, разочарованию и к еще большему стрессу.

### **Сделайте шаг назад**

Взгляните на вашу образовательную ситуацию в целом. Спросите себя, правильно ли вы выбрали направление, курс или программу? Есть ли другое направление, в котором вы могли бы двигаться, чтобы это лучше соответствовало вашей карьере или интересам? Может быть, просто нужно сменить обстановку?

## Вторая глава

**Описание продукта:** 2 видеоролика:

- Психолог о эмоциональном выгорании
- Отдых перед экзаменами, упражнения для борьбы с тревогой

### Детальное описание продукта

Моим продуктом является видеоконтент, который состоит из двух видеороликов, в первом психолог разбирает что такое эмоциональное выгорание, его симптомы, причины появления, группу риска и некоторые методы борьбы с ним. Во втором видео ведущая рассказывает о том, как справиться с тревогой и стрессом перед экзаменами, почему они появляются, что делать накануне экзаменов, также присутствуют приглашенные гости которые рассказывают о своем опыте сдачи или не сдачи экзаменов, далее идет подборка упражнений для борьбы с тревогой. Продукт нацелен на улучшение морального состояния учащихся 11 класса, снижение тревоги и страха перед экзаменами, что должно привести к улучшению их успеваемости.

### Этапы создания и внедрения продукта

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). После всех согласований с определенным гостем в выбранный день проводилась запись видеоролика, после чего он отправлялся на монтаж. По итогу получался продукт в виде видеороликов.

### 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.

### **Описание внедрения продукта:**

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.

### **Определение 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. Таким образом я проанализировала эффективность проекта, удостоверившись, что она положительна.



## **Заключение**

### **Результаты:**

Эффективность продукта определялась на основе собранных статистических данных, исходя из опроса, проведенного среди потребителей продукта, ознакомившихся с предоставленным продуктом (видеоконтентом). При этом я сама была потенциальным потребителем своего продукта. 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.

### **Вывод:**

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.

## Список литературы

[https://rosuchebnik.ru/material/kak-spravitsya-s-trevogoy-pered-ekzamenom-prostye-shagi/amp/?utm\\_source=google.com&utm\\_medium=organic&utm\\_campaign=google.com&utm\\_referrer=google.com](https://rosuchebnik.ru/material/kak-spravitsya-s-trevogoy-pered-ekzamenom-prostye-shagi/amp/?utm_source=google.com&utm_medium=organic&utm_campaign=google.com&utm_referrer=google.com) <https://infourok.ru/otchet-po-itogam-izucheniya-osobennostey-emocionalnogo-sostoyaniya-vipusnikov-v-period-podgotovki-i-sdachi-vipusknih-ekzamenov--2641471.html> <http://rcpp.by/article/emocionalnoe-vygoranie-podrostkov/> <https://sportzania.ru/about/publikatsii/chtotakoe-emotsionalnoe-vygoranie-u-podrostkov/> <https://ria.ru/amp/20211225/vygoranie-1765453037.html> <https://probolezny.ru/emocionalnoe-vygoranie/> <https://journal.tinkoff.ru/burnout-help/> <https://dszn.ru/press-center/news/6282> <https://peopletalk.ru/article/emotsionalnoe-vygoranie-cto-nujno-znat/> <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/stress-pered> <http://lntrt.ru/education/stress> <https://4brain.ru/blog/упражнения-для-снятия-стресса/>

### Сценарии видео:

- 1. Психолог о эмоциональном выгорании*
  - Представление и оглашение темы
  - Что такое эмоциональное выгорание
  - Чем характеризуется эмоциональное выгорание
  - Физиологическое и химическое понятие эмоционального выгорания
  - Основные симптомы
  - Группа риска
  - Влияние экзаменов на эмоциональное состояние
  - Что важно делать для помощи выпускникам
  - Как справиться с эмоциональным выгоранием и избежать его
  - Завершение видео
- 2. Отдых перед экзаменами, упражнения для борьбы с тревогой*
  - Приветствие и оглашение темы
  - Причины эмоционального выгорания и основной симптом
  - Как справляться с эмоциональным выгоранием, советы
  - Наставление для снятия стресса
  - “Не сдали экзамен”
  - Что делать перед экзаменом
  - Экзамен уже сегодня, что делать?
  - Другие советы и поддержка
  - Эксперт по несдаче экзаменов
  - Эксперт по сдаче экзаменов
  - Физические упражнения для расслабления и снятия стресса, тревоги
  - Завершение видео

<https://mega.nz/file/NwR1iazK-rrWHjN466qmN00hoXVGCZiCk0DzCqUeFPYTQI-ON9Qs>

[https://mega.nz/file/gwQEHSZQ-tDsnSiVP2Jw1nFA3MN7msSlqgdmBVD9gxkvCfA6i\\_44](https://mega.nz/file/gwQEHSZQ-tDsnSiVP2Jw1nFA3MN7msSlqgdmBVD9gxkvCfA6i_44)

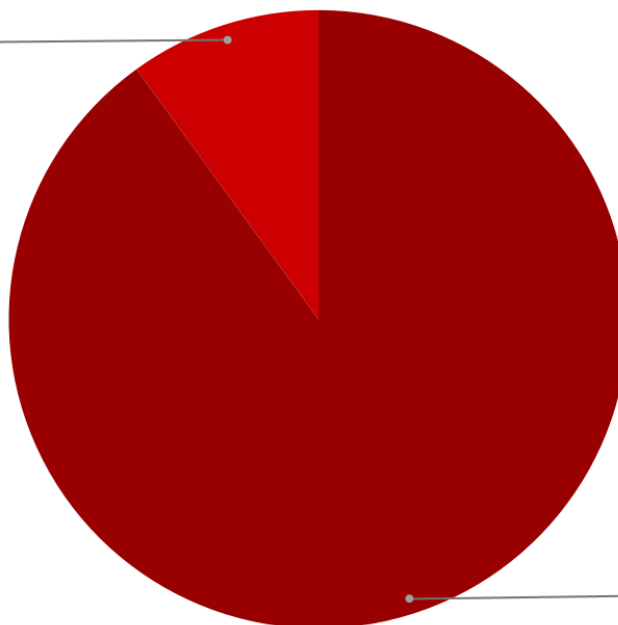
## Приложение

### Характеристика состояния одиннадцатиклассников перед экзаменами

Уровень экзаменационной тревожности	Результаты исследования среди обучающихся 9 класса		Результаты исследования среди обучающихся 11 класса		Всего обучающихся	
	Кол-во обучающихся	% от общего числа в параллели	Кол-во обучающихся	% от общего числа в параллели	Кол-во обучающихся	% от общего числа обучающихся 9,11 классов
Низкий уровень	2	12,5 %	1	11,11%	3	12%
Средний уровень	6	37,5%	6	66,66%	12	48%
Повышенный уровень	7	43,75%	0	0	7	28%
Высокий уровень	1	6,25	1	11,11%	2	8%

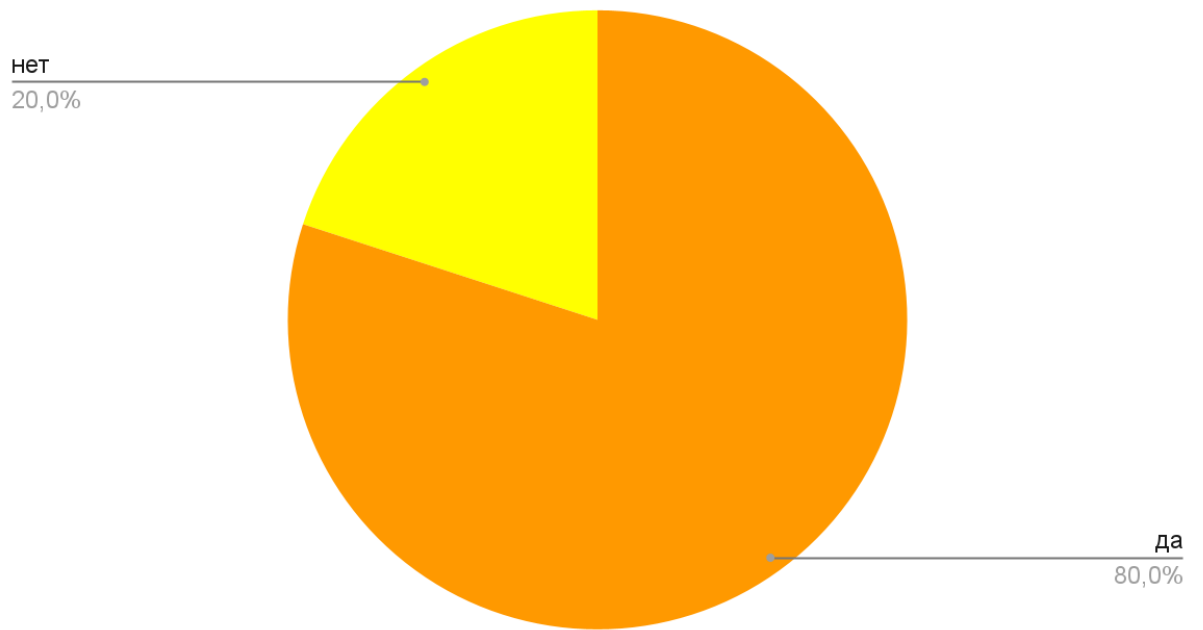
### Обратная связь после сдачи пробного экзамена

не ответили  
10,0%

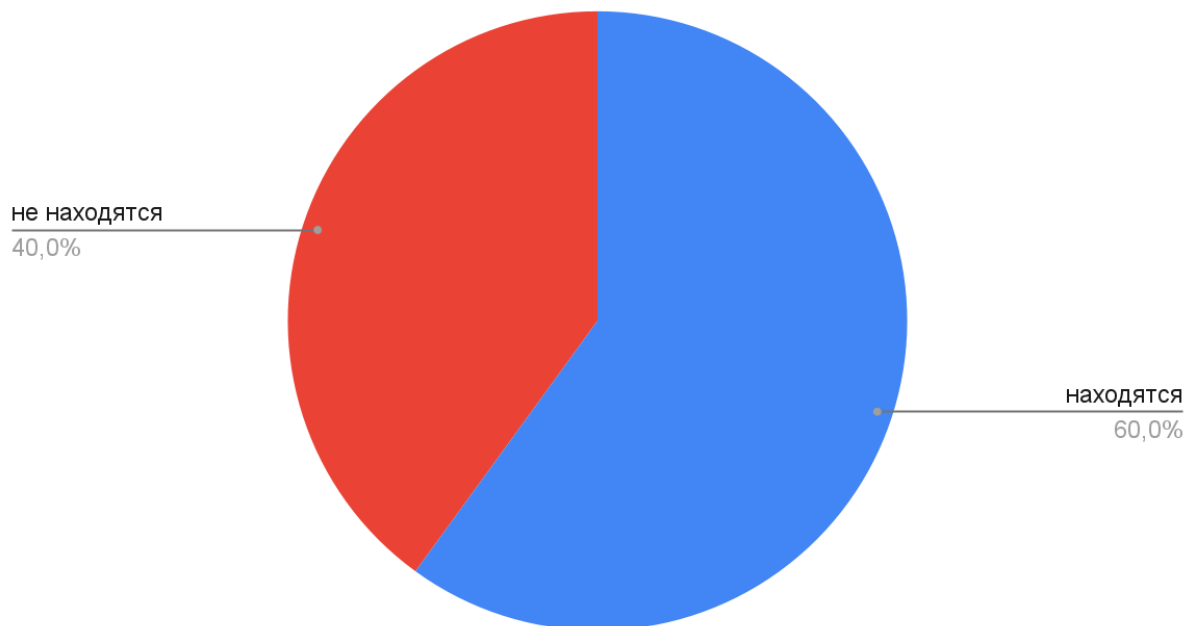


ответили  
90,0%

## Пригодились ли советы из видео

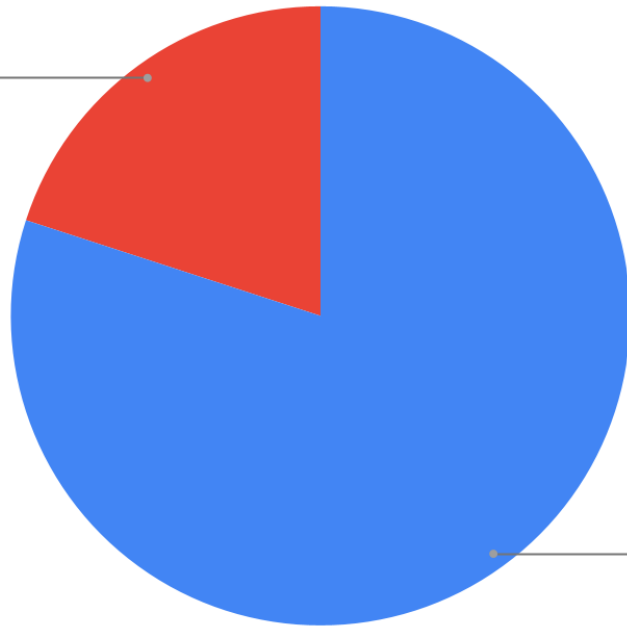


## Нахождение в состоянии эмоционального выгорания



## Просмотр видео

не смотрели  
20,0%



смотрели  
80,0%