

Развитие эмоционального выгорания у подростков в период подготовки к экзаменам

Выполнили:
ученицы 10А класса
Галиева Эльза
Макшакова Дарина

Введение

Цель работы: Изучение особенностей развития "эмоционального выгорания" и разработка психологических рекомендаций по его предупреждению.

Задачи:

1. Изучить литературу по проблеме исследования.
2. Рассмотреть статистику.
3. Разработать рекомендации для снижения шансов выгорания.
4. Провести анкетирование среди учеников 9-х и 11-х классов.

Что же такое эмоциональное выгорание?

Эмоциональное выгорание — это состояние умственного, физического или эмоционального истощения и тревожности, возникающее на фоне сильного стресса, что в конечном счете влияет на мотивацию, отношение и поведение человека.

Термин "Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)" впервые был введён в 1974 г. английским врачом-психиатром Гербертом Фрейденбергером. В 2001 году профессиональный синдром эмоционального выгорания был включён в 10-й пересмотренный вариант Международной классификации болезней (МКБ-10).



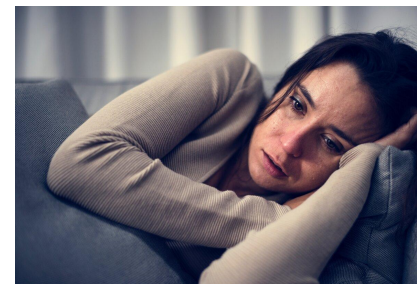
Стадии эмоционального выгорания

Первый этап выглядит совершенно безобидно: это действительно еще не совсем выгорание.

Второй этап — это истощение: физическое, эмоциональное, телесная слабость.

На третьем этапе человек уходит из отношений, происходит дегуманизация.

Четвертый этап — это усиление того, что происходит на третьем этапе. В отношении всего возникает отвращение.



Причины эмоционального выгорания



Личностные

Организационные

Содержательные



Распространенность синдрома эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание обычно связывают с определенными профессиями, однако данному синдрому также подвержены домохозяйки, молодые мамы, творческие личности и даже подростки.

Развитию синдрома эмоционального выгорания уже в школьном возрасте могут способствовать сложности, с которыми сталкиваются учащиеся старших классов: сдача экзаменов, выбор профессии, подготовка к поступлению и т.д.



Анкетирование

Для того чтобы определить уровень стресса учеников мы ввели оценочную систему и критерии оценки результатов.

Если ученик выбирает вариант ответа под буквой
а - получает 1 балл,
под б - 3 балла,
под в - 2 балла.

Следовательно, чем больше баллов набирают опрошиваемые, тем выше уровень стресса.



1

2

