

М. П. Кабакова
З. М. Садуакасова
М. М. Нуртаева

ГОРИШЬ НА РАБОТЕ?

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ

Учебно-методическое пособие



КАЗАК
УНИВЕРСИТЕТИ
Б А С П А Т У И

УДК 159.9
ББК 88.4
К 12

*Рекомендовано к изданию Ученым советом
факультета философии и политологии
и РИСО КазНУ им. аль-Фараби
(протокол №2 от 3 ноября 2017 г.)*

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор *Н.С. Ахтаева*
доктор психологических наук, профессор *Х.Т. Шерьязданова*
кандидат психологических наук, доцент *А.А. Касымжанова*

Кабакова М.П.

К 12 Горишь на работе? Психологическая помощь при эмоциональном выгорании: учебно-методическое пособие / М.П. Кабакова, З.М. Садвакасова, М.М. Нуртаева; под общей редакцией М.П. Кабаковой. – Алматы: Казак университети, 2017. – 92 с.

ISBN 978-601-04-3037-2

В учебно-методическом пособии раскрываются теоретические аспекты синдрома эмоционального выгорания, даются практические рекомендации и методические приемы по укреплению психического и психологического здоровья, профилактике эмоционального выгорания.

Пособие предназначено для студентов, магистрантов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям «Психология», «Педагогика и психология», «Социальная педагогика и самопознание», «Социальная работа», а также для широкого круга специалистов, работающих в системе «человек-человек». Пособие может быть полезно в системе повышения квалификации и переподготовки кадров.

УДК 159.9
ББК 88.4

ISBN 978-601-04-3037-2

© Кабакова М.П., Садвакасова З.М., Нуртаева М.М., 2017
© КазНУ им. аль-Фараби, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. Что такое эмоциональное выгорание?.....	6
1.1. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ).....	7
1.2. История изучения вопроса	9
1.3. На что нужно обращать внимание?	11
1.4. Как все происходит: стадии развития СЭВ	14
Вопросы для самопроверки	16
Глава 2. Факторы и причины СЭВ	17
2.1. Из-за чего все проблемы?.....	17
2.2. Кто подвержен эмоциональному выгоранию?	19
2.3. Предпосылки развития эмоционального выгорания.....	20
Вопросы для самопроверки	21
Глава 3. Как изменить ситуацию?	23
Боремся с эмоциональным выгоранием на 4 уровнях	23
Уровень 1. Органический.....	24
Уровень 2. Эмоциональный	27
Уровень 3. Рациональный	29
Уровень 4. Поведенческий.....	32
Вопросы для самопроверки	34
Глава 4. Слагаемые успеха на каждый день:	
Практикум по профилактике эмоционального выгорания.....	35
Тренинг «ЛУЧЕЗАРНЫЙ, или как быть ЭНЕРДЖАЙЗЕРОМ!»	35
Тренинг «Роль Позитивного настроения на успех в работе»	43
Тренинг «Секреты положительной динамики кардиограммы души и роста внутренних ресурсов».....	52
Заключение	61
Приложение: Диагностика СЭВ	63
<i>Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко</i>	63
<i>Опросник профессионального выгорания К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой</i>	69
<i>Опросник «Синдром выгорания» А.А. Руковишникова</i>	82
Список использованных источников	89
Рекомендуемая литература	91