

Психологическая помощь при эмоциональном выгорании: теория и практика

Учебно-методическое пособие



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Учебно-методическое пособие

Алматы
«Қазақ университеті»
2021

УДК 159.9

ББК 88.3

П 11

*Рекомендовано к изданию Ученым советом
факультета философии и политологии и
РИСО КазНУ им. аль-Фараби
(протокол № 5 от 3 июля 2021 г.)*

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент **З.М. Садвакасова**
кандидат психологических наук, профессор **А.А. Касымжанова**

П 11 Психологическая помощь при эмоциональном выгорании: теория и практика: учебно-методическое пособие / М.П. Кабакова, А.Е. Назарова, Ж.К. Манарбекова, Ж.А. Косанова, Д.Д. Шевелёва; под общ. ред. М.П. Кабаковой. – Алматы: «Қазақ университеті», 2021. – 138 с.

ISBN 978-601-04-5579-5

В учебно-методическом пособии раскрываются теоретические аспекты синдрома эмоционального выгорания (СЭВ): причины возникновения, симптомы, стадии и последствия выгорания. Основной фокус внимания направлен на стратегии борьбы с выгоранием, психологическую помощь лицам с СЭВ, самопомощь в виде саморегуляции в ситуации эмоционального выгорания. Даются методические приемы по диагностике СЭВ, практические упражнения, задания, рекомендации, методы и технологии интервенции, коррекции и профилактики эмоционального выгорания.

Пособие предназначено как для обучающихся, так и для специалистов помогающих профессий. Пособие может быть полезно в системе повышения квалификации и переподготовки кадров.

УДК 159.9

ББК 88.3

© Кабакова М.П., Назарова А.Е., Манарбекова Ж.К.,
Косанова Ж.А., Шевелёва Д.Д., 2021

ISBN 978-601-04-5579-5

© КазНУ им. аль-Фараби, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, ЕГО ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ	7
Выгорание и его симптомы	8
Стадии выгорания	11
Последствия выгорания.....	14
Контроль и принятие – две стороны эмоционального благополучия	15
Практика для прекращения ненужной борьбы.....	19
Отличие выгорания от стресса	22
Качели с тремя сиденьями: требования – контроль – поддержка	23
Упражнение	23
Отличие выгорания от депрессии.....	24
Мифы о выгорании	24
Факторы риска: объективные и личностные	27
Игра	30
УБЕЖДЕНИЯ КАК ИСТОЧНИК ВЫГОРАНИЯ	34
Источники убеждений	36
Почему эти вредные убеждения остаются в нашей голове?.....	40
Что еще важно знать про убеждения?	41
Типы убеждений.....	41
Как изменить убеждения?.....	42
Упражнение	42
СТРАТЕГИИ БОРЬБЫ С ВЫГОРАНИЕМ	46
Откуда берутся стратегии	46
Часть 1. Топ-6 неэффективных стратегий	47
Упражнение	48
Часть 2. Топ-15 эффективных стратегий	
Чек-лист удовольствий	51
Упражнение	56
Часть 3. Как анализировать и менять стратегии	56
Как понять, что стратегия эффективна.....	58
Упражнение	58

ЦЕННОСТИ КАК ОПОРА	61
Возвращение к истокам.....	64
Самозванство. Прокрастинация. Трудоголизм. Выгорание	64
ПОДХОДЫ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ	70
Компоненты проактивности.....	73
КАК НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК С СОБСТВЕННЫМИ ЭМОЦИЯМИ?	86
Как понять свои эмоции?	87
Шесть ступеней на пути к контролю собственных эмоций.....	87
Правила написания синквейна	91
Убеждения, мешающие жить.....	96
В этот момент остановитесь	101
Пожалуйста, помните	103
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ И РАЗГРУЗКА	105
Как работает самостоятельная психорегуляция	105
Как определить, насколько хорошо наша психика выполняет саморегуляцию?.....	107
Тест на саморегуляцию	107
Защитные механизмы психики.....	115
Сбои психической саморегуляции	116
Общие принципы саморегуляции	117
Правила саморегуляции	118
Упражнения	118
Аутогенная тренировка как основной метод саморегуляции	119
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	125
Приложение	128
Мандала моего тела (автор: Удо Баер).....	128
Техника «Завтрак – обед – ужин» (автор: А. Кокоренко, модификация Е. Тарариной).....	132
Техника НЛП для принятия решений «Декартовы координаты»	132
Мотивирующая техника: Негативный и позитивный сценарий (автор: Марк Сухорученков)	133
Техника «Поддерживающая среда» (автор: Анна Спивак).....	134
Техника «До и после» (автор: Е. Москвитина)	135
Упражнение «Генеральная уборка» (модификация Бутовой Веры) ...	136
Упражнение «Выговариваю печаль» (модификация Бутовой Веры)..	137

Учебное издание

Кабакова Майра Победовна
Назарова Алёна Евгеньевна
Манарбекова Жанна Кадыржановна
Косанова Жайна Алмазовна
Шевелёва Дарья Денисовна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

Учебно-методическое пособие

Под общей редакцией М.П. Кабаковой

Редактор Г. Бекбердиева
Компьютерная верстка А. Алдашевой
Дизайн обложки Д. Шевелёва

ИБ № 147775

Подписано в печать 05.08.2021. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.

Печать цифровая. Объем 8,6 п.л. Тираж 60 экз. Заказ № 7308.

Издательский дом «Қазақ университеті»

Казахского национального университета им. аль-Фараби.

050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71.

Отпечатано в типографии издательского дома «Қазақ университеті».