

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово	7
Предисловие	9
 Глава 1. Эмоциональное выгорание. История вопроса	
Почему именно мы?	12
Научное понимание эмоционального выгорания.	14
Японский феномен кароси	16
Эмоциональное выгорание: не путать с депрессией	17
 Глава 2. Кто находится в «группе риска» по эмоциональному выгоранию?	
Группа риска по эмоциональному выгоранию: портрет личности	25
Особенности эмоционального выгорания в различных профессиях	27
Медики	28
Педагоги	32
Эмоциональное выгорание вне профессии	35
Как смысл жизни формирует эмоциональное выгорание?	36
Выгорание и одиночество — одинокие выгорают чаще?	38

Глава 3. Факторы, способствующие развитию эмоционального выгорания	40
Условия жизни	40
Личностные факторы выгорания	42
Тест на интроверсию	43
Методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко	47
Статусно-ролевые причины	67
Роль конфликт	67
Тест на определение уровня конфликтности личности	69
Опросник Р. Копелмана и Дж. Гринхауса	76
Роль неопределенность	79
Поведенческие стереотипы	80
Негативные поло-ролевые гендерные установки	81
Корпоративные причины выгорания	82
Организационный стресс	84
Глава 4. Перфекционизм	88
Откуда берется перфекционизм	93
Требовательные родители	93
Родители-трудяги	95
Отстраненные родители	96
Неуравновешенные родители	97
Глава 5. Синдром отличника	99
Характерные проблемы детей с синдромом отличника	100
Проблемы взрослого «отличника», приводящие к эмоциональному выгоранию	101

Глава 6. Синдром спасателя	105
Как проявляется синдром спасателя	106
Портрет спасателя	107
Роль родительской семьи в формировании синдрома спасателя	109
Признаки функциональной семьи	111
Техника безопасности: простые правила помощника	113
Глава 7. Как выглядит выгорание	116
Симптомы эмоционального выгорания	116
Стадии эмоционального выгорания	119
Эмоциональная истощенность	120
Деперсонализация	123
Редукция личностных достижений	126
Глава 8. Ставим диагноз: как обнаружить эмоциональное выгорание	128
Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко	129
Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак)	141
Содержательные характеристики шкал	147
Глава 9. Что делать?	149
Избавляемся от стресса	150
Упражнение «Дневник успеха»	153
Упражнение «Самый худший вариант»	154
Ресурсы	155
Адаптационные ресурсы	157

Психологические ресурсы	158
Социальная поддержка	159
Психологическая компетентность	159
Перестройка образа жизни	160
Упражнения	162
Пояснение к упражнениям	173

Глава 10. Гармоничная личность: как светить, но не сгорать	175
---	-----

Что такое гармоничная личность?	175
Как светить, но не сгорать	178
Упражнение «Дневник выгорания»	186
Оксфордский опросник счастья (Oxford <i>Happiness Inventory</i>)	187

От автора, который выгорал	196
Список литературы	198