

# Оглавление

<b>Предисловие</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>Глава 1. Психическое выгорание как следствие стресса на работе, или Чем опасен стресс на работе</b> . . . . .	<b>10</b>
Стресс на работе и его последствия для организации . . . . .	10
Причины профессионального стресса . . . . .	12
Последствия стрессов . . . . .	16
Симптомы и психодиагностика стресса . . . . .	17
Шкала организационного стресса Мак-Лина . . . . .	20
Шкала психологического стресса PSM-25 . . . . .	24
Диагностика типов реагирования на стресс . . . . .	26
Список литературы . . . . .	29
Синдром выгорания как следствие рабочих стрессов и его симптомы . . . . .	29
Психологический стресс и синдром выгорания . . . . .	29
Резюме . . . . .	38
Список литературы . . . . .	46
<b>Глава 2. Что должен знать руководитель о выгорании персонала</b> . . . . .	<b>47</b>
Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания . . . . .	47
Социальное сходство/сравнение как риск выгорания . . . . .	50
Переживание несправедливости . . . . .	50
Социальная незащищенность и переживание социальной несправедливости . . . . .	51
Социальная поддержка как защита от разрушающих последствий стресса . . . . .	51
Неудовлетворенность работой как риск выгорания . . . . .	54
Выгорание и оплата труда . . . . .	55
Влияние возраста, стажа работы и удовлетворенности карьерой на выгорание . . . . .	56
Карьера как источник психологической опасности . . . . .	56
Пол и выгорание . . . . .	58
Личностные факторы риска выгорания . . . . .	58
Эмпатия и выгорание . . . . .	61
Ожидания работников и выгорание . . . . .	65
Рольевые факторы риска выгорания . . . . .	65
Организационные характеристики . . . . .	66
Кросскультурные факторы выгорания . . . . .	68

Акцентуации характера как предпосылка выгорания . . . . .	72
Список литературы . . . . .	80
Организационный стресс ведет к выгоранию . . . . .	80
Список литературы . . . . .	85
Организационная культура и выгорание персонала . . . . .	86
Типы культуры и выгорание . . . . .	91
Система оплаты труда, качество жизни и выгорание . . . . .	92
Кому не грозит выгорание . . . . .	97
Оптимизм и активность как факторы антивыгорания . . . . .	97
Творческий потенциал как фактор антивыгорания . . . . .	103
Резюме . . . . .	106
Список литературы . . . . .	106

<b>Глава 3. Как и почему «выгорают» специалисты разных профессий . . . . .</b>	<b>108</b>
Профессия и выгорание . . . . .	108
Выгорание медицинских работников . . . . .	113
Факторы риска во врачебной практике . . . . .	113
Выгорание медсестер . . . . .	120
Список литературы . . . . .	123
Выгорание работающих на телефоне . . . . .	123
Профессиональное выгорание у торговых агентов . . . . .	130
Профессия торгового агента . . . . .	130
Почему «выгорают» агенты . . . . .	133
Личностные факторы риска выгорания торговых агентов . . . . .	135
Факторный анализ . . . . .	138
Психологический отбор как средство, снижающее риск выгорания агентов . . . . .	141
Список литературы . . . . .	146
Выгорание учителей и модели преодолевающего поведения . . . . .	146
Что способствует выгоранию учителей? . . . . .	146
Семейное положение и выгорание учителей . . . . .	148
Выгорание учителей и модели преодолевающего поведения . . . . .	150
Список литературы . . . . .	159
Почему «выгорают» рекрутеры . . . . .	159
Факторы, снижающие риск выгорания у менеджеров . . . . .	163
Резюме . . . . .	168
Список литературы . . . . .	169

<b>Глава 4. Экзистенциальные аспекты выгорания . . . . .</b>	<b>170</b>
Неудовлетворенность осуществлением смысла жизни и выгорание . . . . .	170
Неудовлетворенность качеством жизни как причина и следствие выгорания . . . . .	173
Переживание одиночества и выгорание . . . . .	180
Трагедия одиночества . . . . .	180
Выгорание переживающих одиночество . . . . .	183
Резюме . . . . .	186
Список литературы . . . . .	187
<b>Глава 5. Модели и методы измерения психического выгорания . . . . .</b>	<b>188</b>
Модели выгорания . . . . .	188
Процессуальные модели выгорания . . . . .	192
Опросник «Профессиональное выгорание» (ПВ) . . . . .	199
Варианты опросника ПВ . . . . .	199
Психометрия . . . . .	208
Фазовая модель выгорания Голембиевского и Мунзенридера . . . . .	208
Последствия выгорания для организации . . . . .	209
Технология оценки степени выгорания на основе фазовой модели . . . . .	210
Опросник «Эмоциональное выгорание» В. В. Бойко . . . . .	212
Методика диагностики эмоционального выгорания В. В. Бойко . . . . .	216
Ключ опросника В. В. Бойко . . . . .	221
Распознавание выгорания . . . . .	221
Резюме . . . . .	223
Список литературы . . . . .	224
<b>Глава 6. Управление стрессом и профилактика выгорания . . . . .</b>	<b>226</b>
Действия, позволяющие справиться с синдромом выгорания . . . . .	226
Социальная поддержка и социальная интеграция как защита от выгорания . . . . .	233
Модели профилактических программ . . . . .	235
Профилактика профессионального выгорания педагогов . . . . .	238
Модели тренингов антивыгорания . . . . .	241
Резюме . . . . .	251
Список литературы . . . . .	252

<b>Глава 7. Теория и практика преодоления стресса и выгорания</b> . . . . .	<b>253</b>
Общие рецепты избавления от стресса . . . . .	253
Снижение стресса путем изменения отношения к ситуации . . . . .	255
Список литературы . . . . .	256
Что полезно знать о ресурсах преодоления стресса . . . . .	256
Ресурсные концепции стресса и преодоления выгорания . . . . .	256
Ресурсы и их классификация . . . . .	257
Личностные и социальные ресурсы преодоления выгорания . . . . .	259
Модели и стратегии преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости . . . . .	261
Классификации типов ресурсов преодоления . . . . .	262
Теория сохранения ресурсов (COR-теория) и выгорание . . . . .	265
Личностные, поведенческие и социальные ресурсы и их взаимодействие с выгоранием . . . . .	268
Список литературы . . . . .	270
Приумножайте свои ресурсы стрессоустойчивости . . . . .	271
Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс . . . . .	271
Примеры психотехник для тех, кто заботится о своих ресурсах . . . . .	273
Освободитесь от иррациональных убеждений . . . . .	284
Развивайте позитивное мышление . . . . .	286
Список литературы . . . . .	290
Совершенствуйте модели поведения и стиль жизни . . . . .	290
Список литературы . . . . .	295
В поисках ресурсов профилактики и преодоления выгорания . . . . .	296
Можно ли «возродиться из пепла»? . . . . .	313
Технология «самообновления» . . . . .	315
Технология «накопления ресурсов для самообновления» . . . . .	316
Резюме . . . . .	320
Список литературы . . . . .	321
<b>Заключение</b> . . . . .	<b>322</b>
<b>Глоссарий</b> . . . . .	<b>328</b>