УДК 159.9.072.3

Индивидуальная психотерапевтическая работа с педагогами как один из факторов повышения эффективности работы современного учителя

Individual psychotherapeutic work with teachers as one of the factors in increasing the efficiency of a modern teacher

Зыболова Е.Б., МАОУ «Гимназия №23 имени В.Д. Луценко», г. Челябинск, elenaz3@rambler.ru

Zybolova E., MAEI «Gymnasium № 23 named after V.D. Lutsenko», Chelyabinsk, elenaz3@rambler.ru

DOI: 10.51379/KPJ.2021.150.6.031

Ключевые слова: психотерапия, символдрама, профессиональное выгорание, образовательная проектная деятельность, урбанистика.

Keywords: psychotherapy, symbol drama, professional burnout, educational project activities, urban studies.

Аннотация. Львиная доля нашей жизни – это учеба. Учеба в школе, институте, университете... Учеба – это, прежде всего, учителя, каждый из которых наделен своими особенностями. Чьи-то личностные особенности нам помогают адаптироваться, заинтересоваться наукой, понять, кем я хочу быть. Таким учителям мы благодарны всю свою жизнь. Но всегда на долгом пути образования встречаются и те, кто нам не нравится по каким-то причинам. Причин, которые мы часто и сами осознать не можем. Известный факт, что профессия педагога – одна из наиболее затратных психологически и эмоционально. Хорошему учителю нужно быть зрелым, эмоционально устойчивым, здоровым психически и физически.

Если же педагог, помимо своей основной деятельности, занимается также реализацией дополнительных образовательных проектов, уровень энергозатрат возрастает вдвойне. Труд учителя всегда насыщен ситуациями, которые, в итоге, могут привести (и приводят) к выгоранию: эмоциональная загруженность, огромная ответственность, длительное нахождение в состоянии перманентного стресса. В результате перегруженный педагог очень быстро «сгорает» в пламени неврозов, депрессий, психосоматических заболеваний.

Таким образом, в школе давно назрела ситуация, где основным клиентом психолога должен быть педагог.

Автор настоящей статьи рассматривает попытку реализации психотерапевтической работы с педагогами на базе МАОУ «Гимназии №23 г. Челябинска» в рамках реализации модели проектной школы «Практики будущего» на примере метапредметной области «Урбанистика».

В статье представлены теоретические основания и методические указания, касающиеся применения психотерапии на основе метода символдрамы в работе с педагогами. Теоретический материал иллюстрирован примерами из практики автора. В качестве данных для исследования были использованы протоколы сессий.

В результате исследования автор приходит к выводу, что целесообразно вводить в штат школ ставку психотерапевта или клинического психолога именно для работы с педагогическим составом.

Abstract. A huge period in person's life is closely associated with studying at school, college, or university. Studying is teachers, each of whom is endowed with their own characteristics. Teacher's personality traits help us to adapt, to become interested in science, to understand who we are to be. We are grateful to teachers all our lives. But there are always those who we do not like for some reasons on the long road of education. The reasons that we often cannot even realize. It is well known that teaching as a profession is one of the most energy-intensive. A good teacher needs to be mature, emotionally resilient, mentally and physically healthy.

If a teacher, in addition to their main activity, is also engaged in the implementation of additional educational projects, the energy expenditure becomes even greater. The teacher's work is always full of situations, which, in the end, can (and do) lead to burnout: emotional workload, huge responsibility and permanent stress. As a result, an overworked teacher is likely to burn out in the flame of neuroses, depression, psychosomatic diseases.

Thus, the school has a long overdue situation where the main client of a psychologist must be the teacher.

After all, professional activity is replete with factors that provoke emotional burnout: high emotional workload, many a number of emotional factors, the daily and hourly need for empathy, sympathy, responsibility for children and their work. As a result, a teacher becomes a hostage to the situation of emotional burnout, a prisoner of the emotional

and professional behavior stereotypes. Among the professional illnesses of teachers there are various neuroses, and psychopathic conditions, in addition to a number of psychosomatic disorders.

In this regard, an important part of a psychologist's activity at school is psychotherapeutic work with teachers and educators who implement additional educational projects.

The author of this article considers an attempt to implement psychotherapeutic work with teachers in the MAEI "Gymnasium № 23 of Chelyabinsk" within the framework implementation of the model project school "Practices of the Future" in the example of the metasubject area "Urban Studies".

The article presents theoretical foundations and guidelines for the use of psychotherapy based on the symbol drama method for work with teachers. The theoretical material is illustrated with the examples from the author's practice. Session protocols were used as data for the study.

As a result of the study, the author therefore asserts the conclusion that it is advisable to introduce a psychotherapist or a clinical psychologist into the school specifically for working with the teaching staff.

Введение. В современном образовательном процессе педагог уже давно не является только «проектором знаний». Роль учителя все больше обрастает умениями и навыками, не укладывающимися в стандарт учителя. Для педагогов гимназии возникают дополнительные возможности для профессиональной самореализации, личностного и профессионального роста, возможности для конструктивной и взаимно обогащающей коммуникации с коллегами, социальными партнерами в метапредметной области «Урбанистика».

В XXI веке развитие города опирается на развитие человеческого капитала. Больше компетенций, широкий кругозор, требуют другого образования, другой городской среды. Благополучное психологическое и психическое здоровье способствует эффективному взаимодействию между людьми в большом городе и социальной успешности.

Поставленные задачи могут решить специалисты в области урбанистики – нового профессионального направления, граничащего с архитектурой, строительством и городским хозяйством, обладающие знаниями в области социологии и психологии. В настоящее время в программах основного и дополнительного образования нет комплексной подготовки по метапредметной области «Урбанистика».

Таким образом, сформировался социальный заказ на подготовку обучающихся этой области. На базе МАОУ «Гимназия № 23 г. Челябинска» реализуется проект по теме «Вовлечение обучающихся в социальную практику через интеграцию основного и дополнительного образования и социальное партнерство (на примере метапредметной области «Урбанистика»).

Мы рассматриваем урбанистику в двух направлениях – «Город для людей» и «Город людей».

Важным является изучение социокультурного аспекта городской среды. Развитие культуры

взаимодействия между людьми. Следовательно, мы полагаем, что начинать необходимо со школы, когда закладываются основы понимания места человека в структуре города; человека, обладающего урбанистическим мышлением.

Учитывая изложенное, гимназия инициирует поддержку инновационного проекта, целью которого является расширение образовательной среды гимназии за счет привлечения широкого круга социальных партнеров, создания модели объединения основного и дополнительного образования для подготовки молодого поколения к активному участию в процессах социального развития своего города. И, конечно же, основная нагрузка на реализацию данного проекта ляжет на плечи педагогов.

Все это приводит к тому, что оттачивание профессионального мастерства, формирование личностных качеств и скорость освоения новых программ дают о себе знать сбоем на уровне психоэмоционального состояния.

Большинство педагогов, при опросе характеризуя свое состояние, говорят о чрезмерной усталости, сглаживании эмоций, срывах, стрессах и депрессивных настроениях. Причем данные симптомы появляются уже к середине первой четверти, особенно если нагрузки осложнены дополнительной профессиональной деятельностью.

Неблагополучное состояние психического здоровья педагога является одной из основных причин ухода из школы и отказа от любой дополнительной деятельности.

Такое положение дел сразу рождает основную практическую задачу – предотвратить уход педагогов из профессии и снизить процент выгорания с помощью использования психотерапии.

Итак, научная проблема, лежащая в основе данного исследования, заключается в изучении и реализации психотерапевтической работы с педагогами и анализе ее воздействия на психоэмоциональное состояние учителей.

Среди многочисленных форм профилактики эмоционального выгорания педагогов психотерапия является одним из этапов психокоррекционной работы, который проводится с учителями, имеющими показания, либо изъявившими желание. Такая возможность появилась после того, как в штате учебного заведения появился психотерапевт.

Таким образом, предмет исследования — система организации индивидуальной работы с педагогами в рамках реализации модели проектной школы «Практики будущего» на примере метапредметной области «Урбанистика».

Обзор литературы. Проблемой психологического здоровья интересовались довольно много ученых как зарубежных, так и отечественных. Среди зарубежных можно выделить Карла Роджерса, Абрахама Маслоу, Карла Густава Юнга.

Так, например, главным фактором психологического здоровья по Маслоу, является самоактуализация. Она возможна лишь при реализации всех базовых потребностей личности. Только таким образом она может реализовать все свои возможности. Кроме того, считает Маслоу, предпосылки к психологическому здоровью находятся в самой личности.

Роджерс также считал, что движущей силой личностного и психологического развития является самоактуализация. Здоровая личность, по Роджерсу, постоянно находится в качественном развитии своих эмоций и чувств — это то, что ученый назвал «конгруэнтностью». Неконгруэнтный человек — это человек, находящийся в состоянии психологического дискомфорта.

У Юнга психологически здоровый человек — это человек, находящийся в состоянии целостности или «самости», находящийся в развитии и реализации своего «Я».

Психологическое здоровье различных профессиональных сообществ изучали также и отечественные ученые. Такие как О.А. Анисимов, В.В. Барабанщикова, В.М. Бехтерев, Ю.В. Варданян, И.В. Дубровина, В.М. Карвасарский, А.Г. Маклаков, Л.М. Митина, В.Н. Мясисев, Г.С. Никифоров, В.А. Пономаренко, и др. [1;2;5;7;12;13].

Так, Б.Д. Карвасарский в своей работе писал, что «здоровая личность характеризуется адаптивным поведением (норма — это адаптивное поведение), а невроз или личностные нарушения — результат неадаптивного поведения, сформировавшегося в результате неправильного научения. Из этого следует, что

целью психологического вмешательства является научение или переучивание, замена неадаптивных форм поведения на адаптивные (эталонные, нормативные, правильные)» [7].

Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогорова указывают на наличие гармонии, гомеостаза в психическом здоровье, психических свойствах и процессах, то есть человек должен не только отдавать, но и брать, должен быть один, но при этом среди людей, любить себя и проявлять любовь к другим [4;18]. Именно эта проблемы часто и возникают у педагогов — нарушение баланса, когда жизненные и профессиональные реалии требуют настолько много энергетических сил и затрат, что в результате наступает выгорание.

Кроме того, Н.Г. Гаранян, как и И.В. Дубровина и Б.Д. Карвасарский, связывает нарушение психического здоровья с принадлежностью к определенному личностному типу [4].

С точки зрения И.В. Дубровиной, термин «психологическое здоровье» целесообразно рассматривать как поведенческие особенности личности с внутренними и внешними ориентирами, которые включают в себя свободомыслие, активность, увлеченность, инициативность, способность рисковать, веру в свои возможности, уважение других людей, а также способность к чувствам и переживаниям [5].

Если все вышеизложенные определения перенести к профессии педагога, то они полностью отразят все современные требования к учителю.

Актуальность проблемы психологического здоровья педагогов подтверждает также и анализ интернет-ресурсов [3;6;8;11;15;16], где в огромном количестве представлены практические разработки, направленные на профилактику и коррекцию психического и психологического здоровья педагогов. Задачи, которые предлагают разработчики программ и тренингов, очень многочисленны: обучение техникам и приемам саморегуляции, позитивному самовосприятию; поиски и раскрытие личных ресурсов; обучение техникам самодиагностики профессионального стресса и выгорания; обучение медиативным техникам и др.

Как подчеркивают исследователи — практики, педагогическая деятельность является потенциально стрессовой и эмоционально затратной: динамика работы, цейтноты, перегрузки, сложные профессиональные ситуации, которые возникают между участниками образовательного процесса, частота

личных контактов, оценка педагога со стороны социума и т.д. [1;17].

В.А. Сухомлинский о работе учителя писал следующее: «Наша работа – это работа сердца и нервов, это буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил. Наш труд – это постоянное изменение ситуаций, вызывающих то усиленное возбуждение, то торможение. Поэтому умение владеть собой, держать себя в руках – одно из самых необходимых умений, от которого зависят и успех деятельности педагога, и его здоровье. Неумение правильно тормозить ежедневные и ежечасные возбуждения, неумение владеть ситуациями – вот что, прежде всего, издегивает сердце, изматывает нервную систему учителя».

Изучая деформации профессиональных сообществ, В.В. Барабанщикова отмечает, что «стресс является причиной многих заболеваний, наносит вред психическому и физическому здоровью человека. Печальная статистика роста числа заболеваний «стрессовой этиологии», нарушения трудоспособности активной части населения, потери квалифицированной рабочей силы вследствие невозможности адаптации к новым формам труда и повышению интенсивности нагрузок, различные формы «личностного неблагополучия» (феномены психического истощения, десоциализации, отчуждения труда, специфических форм профессионально-личностных деформаций) – вот краткий перечень проблем, которые отчетливо воспринимаются социумом как серьезная угроза для качества жизни и психического здоровья человека» [1].

Такие ученые, как Е.А. Баева, В.В. Рубцов, В.И. Слободчиков, О.В. Суворова и др., считают, что главное – это создание психологически благоприятной среды с условиями, необходимыми для формирования личности и возможности построения качественных отношений всех участников образовательной системы.

Таким образом, мы видим, что сохранение психологического здоровья педагога требует сопровождения и, часто, помощи со стороны специалистов помогающих профессий.

Материалы и методы исследования. Данное исследование включало в себя три основных этапа.

На первом этапе педагогам была предложена анкета, где им предлагалось выбрать из списка предложенной симптоматики характеристики, отражающие свое эмоциональное состояние, а также использовалась методика оценки уровня

психологического климата коллектива А.Н. Лутошкина.

В рамках второго этапа были установлены те учителя, которые нуждались в индивидуальной психотерапевтической работе. В результате полученных данных с педагогами была проведена беседа о возможности индивидуальной психотерапевтической работы.

На третьем этапе исследования были обобщены результаты, проведена вторичная диагностика психологического климата коллектива и сделаны выводы.

Педагог, особенно имеющий дополнительную профессиональную нагрузку, нуждается в более серьезной помощи, нежели та, которую он может получить, обсуждая свои проблемы с коллегами, семьей или обращаясь к просторам Интернета. Наступает момент, когда помощь должна осуществляться профессионалом в области психического здоровья.

Любая психотерапевтическая интервенция включает в себя три важных компонента: осознание и принятие себя, осознание и принятие ситуации, а также осознание болезни. Очень важно здесь понять связь компонентов. Благодаря этому происходит идентификация клиентом собственной личности, знакомство со своими эмоциями и коррекция отношения к себе.

В качестве основного терапевтического направления был выбран метод кататимно-имагинативной психотерапии или символдрамы, разработанный известным немецким психотерапевтом профессором, доктором медицины Ханскарлом Лейнером (1919–1996) [9;10].

На данный момент символдрама является одним из основных методов, позволяющих довольно быстро и качественно проработать нарушения, связанные с невротическим развитием личности [9].

В процессе индивидуальной психотерапевтической работы можно выделить три ступени.

Первая ступень – знакомство с педагогом, сбор анамнеза, установка контакта. Кроме этого, важно выяснить представление клиента о проблеме, а также его ожидания от психотерапии. Здесь мы проводим дополнительные обследования, в которые входит психодиагностика и, если требуется, консультации узких специалистов соматических направлений.

Вторая ступень – это непосредственно психотерапевтическая работа методом символдрамы. Обычно бывает достаточно отработать стандартные мотивы основной и

средней ступени: мотив луга, мотив ручья, мотив горы, мотив дома и мотив опушки леса [10].

Как правило, образы приходят один за другим, сменяя себя. Это могут быть как картины природы, ландшафта, так и людей и животных. Причем представляемые образы могут выглядеть очень реально, создавая реальные переживания и эмоциональный настрой. Клиента просят сразу же обо всех приходящих картинах и их изменениях сообщать находящемуся рядом психотерапевту. Терапевт с помощью наводящих вопросов, а также следуя специально разработанным правилам, оказывает влияние на то, что видит клиент. Каждый мотив является очень мощным символом, влияющим на психоэмоциональное состояние педагога [9].

Курс психотерапии, в среднем, состоит из 8 – 15 сеансов. Однако бывают ситуации, когда облегчение наступает уже после одного сеанса [9;14].

Так, при работе с мотивом «Луг», у педагогов с невротическими проявлениями появляются следующие образы: луг – клочок земли среди камней, окруженный колючей проволокой; на лугу под ногами грязь, черви и экскременты; выжженный луг; заболоченный луг, с торчащими из-под воды острыми камнями. При работе с мотивом «Ручей» вместо ручья появляется зловонная лужа; сточная канава; грязный мелкий ручей с мертвой рыбой.

Очень показательным является следующий случай из практики. Нельзя сказать, что клиентка – педагог с 25-летним стажем, обратившаяся на терапию, являлась явным невротиком. Но в момент обращения она реально находилась в состоянии кризиса: большая нагрузка в гимназии, дополнительная деятельность в качестве одного из наставников программы «Урбанистика» и личные проблемы в семье сделали свое дело.

На предложение представить себе луг или большую поляну, или что-то еще, что появится перед глазами, клиентка визуализировала луг, выжженный солнцем, с маленьким островком редкой травы посередине. Во время рассмотрения открывшейся панорамы, островок становился все меньше и «чувствовался ногами жар, исходящий от прожженной земли». Небо ясное, но солнце «словно прячется от меня. От меня все хорошее шарахается, даже солнце уходит за гору. Я хочу перейти, чтобы лучи солнца меня согрели, но там совсем нет травы, и земля жжет ноги. Поэтому я так и стою, жду, когда солнце само придет ко мне и начнет меня согревать».

Луг в открывшейся картине ограничен дремучим лесом – с одной стороны, темной

бурной рекой и горами – с другой стороны, позади – длинный забор, построенный из деревьев, которым просто обрубали ветки.

На вопрос «Что бы Вам хотелось сейчас сделать?» клиентка ответила, что лес страшный, забор – словно хочет ее задавить, а реку она готова посмотреть поближе. Река представила собой также довольно мощную стихию – очень широкая, глубокая с фиолетовой темной водой. «Я не вижу, но знаю, что там внутри реки пусто, там никто не живет. Они когда-то жили, а потом умерли. Они замерзли. Я хочу бежать от этого места подальше».

На предложение пойти по течению реки и посмотреть, что там дальше, было обнаружено, что река становится все шире и беспокойнее и, срываясь с обрыва, летела вниз водопадом. Глядя вниз с обрыва, клиентка не могла увидеть реку – она словно в «...воздухе растаяла, испарилась, или ушла в камни на скале. Меня словно тоже нет. Мне страшно... Так не бывает. Я хочу, чтобы река появилась».

Педагога обязательно заранее нужно предупредить, что его реакции на интервенцию могут быть очень неожиданные и острые. Поэтому основная задача терапевта – это профессионально и дозированно производить воздействие [9;10].

Конечно, же, клиентам часто хочется узнать, что означают те или иные образы и символы. Но в символдраме толкование не имеет первостепенного значения. Кроме того, по истечении некоторого времени, клиенты сами начинают «толковать» и понимать то, что они видят на сеансах.

Чтобы понять символику вышеизложенного примера, не требуется каких-то особых знаний. Смысловая взаимосвязь видна невооруженным глазом.

Луг – актуальное состояние, которое оставляет желать лучшего. Всё выжжено, и даже маленький зеленый остров комфорта становится все меньше и меньше, как и истощенные психические и физические ресурсы женщины.

Ручей или река – это отражение фактора текущего психического развития, внутренней непрерывности. Это источник жизни, дающий нам ресурс, это жизнь или смерть. Здесь мы видим, что и река есть, и воды, вроде бы много, но та страшная сила, которая исходит из нее, пугает и заставляет бежать.

Кроме того, важно понимать, что толкование любого элемента подразумевает знание об актуальной эмоциональной ситуации клиента и его истории жизни [10].

И, наконец, третья ступень – заключительная диагностика, по результатам которой можно судить об эффективности проведенной работы.

Результаты исследования. Так, первичный анализ анкет показал, что 87% педагогов выбрали характеристику, отражающую их состояние как «истощенный, опустошенный». 68% выбрали «невозможность сосредоточиться на работе». 79% педагогов признались в том, что иногда срываются на детях. 75% обозначили свое состояние как «безысходность». 90% обозначили вместе с эмоциональными характеристиками и различные соматические нарушения. Конечно, нельзя говорить, что исключительно рабочая деятельность и перегрузки стали причиной подобных состояний. Но, тем не менее, свою лепту профессиональная деятельность в это внесла.

Анализ оценки уровня психологического климата при первичной диагностике показал, что большинство педагогов (62%) отметили неблагоприятную атмосферу в рабочем коллективе. То есть, та социальная группа, которая должна быть ресурсной, поддерживающей, наоборот, забирала последние силы педагогов. 10% отметили климат как «нормальный, но могло бы быть лучше». И лишь 3% отметили высокую и 15% – среднюю степень качества психологической атмосферы в коллективе. Неприятным открытием явилось то, что большинство педагогов отмечали максимальные показатели таких свойств коллектива как зависть или злорадство в ситуациях успеха или неудачи коллег (83%) и неприятие, безразличие или отказ совместной деятельности (75%).

Если сравнивать эти результаты с теми, которые были получены спустя месяц после начала проведения работы, то четко прослеживается улучшение социально-психологического климата в коллективе гимназии. Так, высокую оценку климату дали уже 12% педагогов, среднюю степень отметили 42%, признаки неблагоприятной атмосферы не были отражены вообще.

На данный момент в терапии находится 3 педагога, что соответствует 5% от общего количества педагогического состава. Полный курс терапии и частичную работу с симптомами прошли 22% педагогов гимназии, что повлияло на улучшение психологического климата в коллективе, общее психоэмоциональное состояние педагогов и, соответственно, на взаимоотношения учителей с обучающимися и их

родителями. Кроме того, работа психотерапевта способствовала повышению уровня психологической культуры работников образовательной организации.

Анкетирование учителей по окончании работы показало следующие результаты: 20% отметили, что стали спокойнее; 31% – перестали нервничать и тревожиться; 10% – стали смотреть на жизнь по-новому; 17% – появилась вера в себя, свои силы; 22% – появилось желание ходить на работу; 20% отметили, что прошли страхи и сомнения относительно своей профессиональной деятельности; 10% молодых специалистов акцентировали внимание на то, что уменьшился страх и волнение перед детьми и родителями.

Таким образом, несмотря на то, что педагогами-психологами в школах для педагогического коллектива проводятся групповые тренинги, семинары и другие мероприятия на профилактику профессионального выгорания, индивидуальная психотерапевтическая помощь должна быть доступна.

Заключение. На основании анализа литературы и проведенного исследования, поставленная цель – научно-теоретически представить и обосновать систему организации индивидуальной работы с педагогами в рамках реализации модели проектной школы «Практики будущего» на примере метапредметной области «Урбанистика» была достигнута.

В результате исследования автор приходит к выводу, что целесообразно вводить в штат школ ставку психотерапевта или клинического психолога именно для работы с педагогическим составом. Улучшение эмоционального состояния 90% педагогов после психотерапевтической интервенции, а также существенное улучшение социально-психологического климата коллектива говорят сами за себя.

Психокоррекционные и психотерапевтические практики, применяемые в адрес учителей, как субъектов городской среды, по данным мониторинга, способствуют улучшению психологического климата.

Проблемы педагога вскрывают и показывают нам проблемы всего общества. На бумаге им часто хотят поднять статус, помочь стабилизировать психоэмоциональное состояние, но пока лишь на бумаге... Педагогам же помощь нужна прямо сейчас. И именно поэтому психопрофилактическую и психотерапевтическую работу в школе необходимо начинать с учителей.

Литература:

1. Барабанщикова В.В. Профессиональные деформации в профессиях инновационной сферы: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 10.00.03 / В.В. Барабанщикова. – М., 2016. – 44 с.
2. Бехтерев В.М. Психика и жизнь / В.М. Бехтерев. – Москва: Издательство: Книжный клуб «КниговеК», 2012.
3. Валиуллина Л.М. Символический смысл депрессии [Электронный ресурс] / Л.М. Валиуллина // Центр Академической и Практической Психологии. – Режим доступа: <https://capp.kz/>
4. Гаранян Н.Г. Перфекционизм, депрессия и тревога [Электронный ресурс] / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева // Психоанализ. – Режим доступа: <https://psychoanalysis.by/>
5. Дубровина И. В. Феномен «Психологическое благополучие» в контексте социальной ситуации развития [Электронный ресурс] / И.В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2020. – Т. 17. – № 3. – С. 8–34. – Режим доступа: [tps://psyjournals.ru/files/119127/bppe_2020_n3_Dubrovina.pdf](https://psyjournals.ru/files/119127/bppe_2020_n3_Dubrovina.pdf)
6. Дуйсеналина Ж. Тренинг психологического здоровья для педагогов [Электронный ресурс] / Ж. Дуйсеналина. – Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijasad/trening-dlja-pedagogov-sohranenie>
7. Карвасарский Б.Д. Психотерапия: учеб. для вузов / Б.Д. Карвасарский. – СПб.: Питер, 2002. – 672 с.
8. Коробова И.Г. Пример эффективности применения метода символдрамы в работе с депрессивными расстройствами [Электронный ресурс] / И.Г. Коробова // Центр Академической и Практической Психологии. – Режим доступа: <https://capp.kz/>
9. Лейнер Х. Кататимное переживание образов / Х. Лейнер. – М.: «Эйдос», 1996.
10. Лейнер Х.К. Основы глубинно-психологической символики / Х.К. Лейнер // «Materialien zur Psychoanalyse und analytisch orientierten Psychotherapie» Band IV (1978), Heft 2 Verl. «Vandenhoeck-Ruprecht», Güttingen und Zurich. – С. 166–187.
11. Морарь А.И. Психологическое здоровье педагогов [Электронный ресурс] / А.И. Морарь. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2015/10/26/psihologicheskoe-zdorove-pedagogov>
12. Мясищев В. Введение в медицинскую психологию / В. Мясищев. – Издательство: Медицина, 1966.
13. Мясищев В. Личность и неврозы / В. Мясищев. – Издательство: Издательство Ленинградского университета, 1960.
14. Обухов Я.Л. Символдрама и современный психоанализ / Я.Л. Обухов // Харьков: «Регион-информ», 1999.
15. Полякова Н.А. Программа «Сохранение психического здоровья педагогов» [Электронный ресурс] / Н.А. Полякова. – Режим доступа: <https://refdb.ru/look/2191594.html>
16. Психологическое здоровье педагога: возможности его сохранения и укрепления [Электронный ресурс] // МАОУ Лицей №9 «Лидер». – Режим доступа: <http://liceum9.ru/index.php/2010-09-03-04-26-44/936-psihologicheskoezdorove-pedagoga-ozmozhnosti-ego-sohraneniya-iukrepleniya>
17. Семенова Е.М. Психологическое здоровье педагога: возможности его сохранения и укрепления [Электронный ресурс] / Е.М. Семенова // Заочная всероссийская научно-практическая интернет-конференция «Здоровье педагога: проблемы и пути решения» – 2010. – Режим доступа: <https://www.sites.google.com/site/zdoroviepedagoga>
18. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

References:

1. Barabanchikova V.V. Professional deformations in the professions of the innovation sphere: author. dis. ... Dr. psychol. Sciences: 10.00.03 / V.V. Barabanchikova. – M., 2016. – 44 p.
2. Bekhterev V.M. Psyche and life / V.M. Bekhterev. – Moscow.: Publisher: KnigoveK Book Club, 2012.
3. Valiullina L.M. Symbolic meaning of depression [Electronic resource] / L.M. Valiulina // Center for Academic and Practical Psychology. – Access mode: <https://capp.kz/>
4. Garanyan N.G. Perfectionism, depression and anxiety [Electronic resource] / N.G. Garanyan, A.B. Kholmogorova, T.Yu. Yudeeva // Psychoanalysis. – Access mode: <https://psychoanalysis.by/>
5. Dubrovina I.V. Phenomenon "Psychological well-being" in the context of the social situation of development [Electronic resource] / I.V. Dubrovina // Bulletin of practical psychology of education. – 2020. – T. 17. – № 3. – P. 8–34. – Access mode: [tps://psyjournals.ru/files/119127/bppe_2020_n3_Dubrovina.pdf](https://psyjournals.ru/files/119127/bppe_2020_n3_Dubrovina.pdf)
6. Duysenalina J. Training of psychological health for teachers [Electronic resource] / J. Duysenalina. – Access mode: <http://www.maam.ru/detskijasad/trening-dlja-pedagogov-sohranenie>
7. Karvasarsky B.D. Psychotherapy: textbook. for universities / B.D. Karvasarsky. – SPb.: Peter, 2002. – 672 p.
8. Korobova I.G. An example of the effectiveness of using the symbol drama method in working with depressive disorders [Electronic resource] / I.G. Korobova // Center for Academic and Practical Psychology. – Access mode: <https://capp.kz/>
9. Leiner H. Katatimnoe experience of images / H. Leiner. – M.: "Eidos", 1996.
10. Leiner H.K. Fundamentals of deep psychological symbolism / H.K. Leiner // "Materialien zur Psychoanalyse und analytisch orientierten Psychotherapie" Band IV (1978),

Heft 2 Verl. Vandenhoeck-Ruprecht, Guttingen und Zurich. - S. 166-187.

11. Morar A.I. Psychological health of teachers [Electronic resource] / A.I. Morar. - Access mode: <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2015/10/26/psihologicheskoe-zdorove-pedagogov>

12. Myasishchev V. Introduction to medical psychology / V. Myasishchev. - Publisher: Medicine, 1966.

13. Myasishchev V. Personality and neuroses / V. Myasishchev. - Publisher: Leningrad University Publishing House, 1960.

14. Obukhov Ya.L. Symbol drama and modern psychoanalysis / Ya.L. Obukhov // Kharkov: "Region-inform", 1999.

15. Polyakova N.A. The program "Preserving the mental health of teachers" [Electronic resource] / N.A. Polyakova. - Access mode: <https://refdb.ru/look/2191594.html>

16. Psychological health of a teacher: opportunities for its preservation and strengthening [Electronic resource] // MAOU Lyceum N9 "Leader". - Access mode: <http://liceum9.ru/index.php/2010-09-03-04-26-44/936-psihologicheskoe-zdorove-pedagoga-ozmozhnosti-ego-sohraneniya-iukrepleniya>

17. Semenova E.M. Psychological health of the teacher: the possibilities of its preservation and strengthening [Electronic resource] / E.M. Semenova // Correspondence All-Russian scientific and practical Internet conference "Teacher's health: problems and solutions" - 2010. - Access mode: <https://www.sites.google.com/site/zdoroviepedagoga>

18. Kholmogorova A.B., Garanyan N.G. Psychological help to people who have experienced traumatic stress / A.B. Kholmogorova, N.G. Garanyan. - M.: MGPPU, 2006. - 112 p.

19.00.07 – Педагогическая психология

Сведения об авторе:

Зыболова Елена Борисовна (г. Челябинск, Россия), педагог-психолог высшей квалификационной категории, клинический психолог, психотерапевт, MAOU «Гимназия №23 им. В.Д. Луценко», e-mail: elenaz3@rambler.ru