

УДК 159.923

DOI: 10.26140/anip-2019-0802-0083

СПЕЦИФИКА ПРИМЕНЕНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ В КОМПЛЕКСНОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ПРОБЛЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

© 2019

Овчинникова Людмила Александровна, кандидат психологических наук,
доцент кафедры педагогики, психологии

*Ставропольский государственный педагогический институт, филиал в г. Ессентуки
(357600, Россия, Ессентуки, ул. Долина роз, 7, e-mail: maksa2004@yandex.ru)*

Аннотация. В статье обосновывается актуальность изучения комплексного психологического сопровождения проблем эмоционального выгорания педагогов, конкретизируется сущность и специфика протекания данного состояния. Дается развернутое обоснование актуальности темы, в связи с выделением наиболее острых противоречий в профессиональной деятельности современного педагога: необходимости соответствовать постоянно усложняющимся требованиям профессионального и личностного роста и отсутствием необходимых ресурсов и мотивационно-смысловых составляющих. Приводится анализ исследований по проблеме эмоционального выгорания педагогов с выделением ключевых вопросов: сущности эмоционального выгорания, факторов и причин его возникновения в педагогической деятельности, а также мишеней психокоррекционного воздействия. Дается характеристика ключевых проблем, являющихся целью проведения психокоррекционных мероприятий. Автором подчеркивается необходимость учета стадий эмоционального выгорания в проектировании методики профилактической и психокоррекционной работы, четко формулируются этапы с соответствующими для них методами психологического воздействия, включая арт-терапию. Конкретизируется роль арт-терапевтических методов, обосновывается необходимость их сочетания с техниками экзистенциального анализа. Предлагается алгоритм применения арт-терапевтических методик в соответствии с поставленными задачами психокоррекции, аргументированно представляется обоснованность применения не только традиционных, но и новейших арт-терапевтических методов.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, педагог, профилактика, психокоррекция, эмоциональное истощение, арт-терапия, регуляция эмоций, ресурсы, экзистенциальный анализ, ценности, психологическое сопровождение.

SPECIFICITY OF APPLICATION OF ART THERAPY IN COMPLEX PSYCHOLOGICAL SUPPORTING THE PROBLEMS OF EMOTIONAL BURNOUT TEACHERS

© 2019

Ovchinnikova Lyudmila Alexandrovna, candidate of psychological Sciences,
associate Professor of the Department of pedagogy, psychology

*Stavropol state pedagogical Institute, branch in Essentuki
(357600, Russia, Essentuki, st. Valley of Roses, 7, e-mail: maksa2004@yandex.ru)*

Abstract. The article substantiates the relevance of studying the complex psychological support of the problems of emotional burnout of teachers, specifies the nature and specificity of the flow of this state. A detailed substantiation of the relevance of the topic is given, in connection with the identification of the most acute contradictions in the professional activities of a modern teacher: the need to meet the ever-increasing demands of professional and personal growth and the lack of necessary resources and motivational and semantic components. The analysis of research on the problem of emotional burnout of teachers with the allocation of key issues: the essence of emotional burnout, factors and causes of its occurrence in educational activities, as well as targets of psychocorrectional impact. The characteristic of key problems, which are the purpose of psychocorrectional measures, is given. The author stresses the need to take into account the stages of emotional burnout in the design of methods of preventive and psychocorrectional work, clearly articulates the stages with the appropriate psychological methods for them, including art therapy. The role of art-therapeutic methods is specified, the necessity of their combination with existential analysis techniques is substantiated. An algorithm for applying art-therapeutic methods in accordance with the tasks of psychocorrection is proposed, and reasonably, it seems reasonable to use not only traditional, but also the latest art-therapeutic methods.

Keywords: emotional burnout, teacher, prevention, psychocorrection, emotional exhaustion, art therapy, emotion regulation, resources, existential analysis, values, psychological support.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами

В настоящее время проблема психологического сопровождения в профилактике эмоционального выгорания педагогов является довольно актуальной. Это связано с воздействием на педагога ряда внутренних и внешних факторов в рамках профессиональной деятельности, к основным из которых мы относим:

1) Личностные особенности педагога: связанные со спецификой эмоционального реагирования, особенностями самоотношения, типом личности и сложившимся индивидуальным стилем деятельности. Особое значение приобретает изначальное отсутствие мотивации к педагогическому труду;

2) Усложняющиеся с каждым годом требования к личности педагога и его профессиональным качествам. В частности это касается его профессиональной мобильности, интеллектуальной гибкости и развитого эмоционального интеллекта, что вкуче создает прочную основу для оперативной и своевременной ориентации в образовательном информационном поле.

3) Факторы, связанные со спецификой самой профессии, требующей от педагога полной отдачи в эмоцио-

нальном и интеллектуальном контексте взаимодействия с субъектами образовательного процесса. Факторы, связанные с объективными условиями труда в современном образовательном учреждении: внедрением инноваций, требованиям к оперативному выполнению больших объемов работы в условиях дефицита времени и низкого финансового обеспечения; требованиям постоянного личностного роста и профессионального совершенствования. Часто такие условия создают основу для дестабилизирующей организации деятельности всего коллектива, выраженной неблагоприятной психологической атмосферой, нечеткостью целей, задач, сфер ответственности и т.д. Большинство ученых давно признан тот факт, что «профессия учителя является одной из наиболее деформирующих личность». [1] Множество факторов эмоционального характера провоцируют ухудшение самочувствия педагога, появление апатии и усталости. В итоге, это приводит к отсутствию «чувства исполненности» (по В. Франклу) в рамках выбранной профессии, состояние человека характеризуется как «экзистенциальный вакуум». Таким образом, снижение эффективности педагогической деятельности является следствием эмоционального истощения и проявляется в отсутствии

творческих и инновационных подходов к деятельности, нежелании оптимизировать педагогическое общение, уходе в непродуктивное замыкание в самом себе. Проблема психологического сопровождения в данном контексте должна решаться комплексно, воздействуя как на внутренние психологические, так и на внешние факторы, определяющие качество профессиональной деятельности.

Анализ последних исследований и публикаций.

Актуальность проблем эмоционального выгорания подтверждается многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных психологов. В частности следует отметить труды В.В. Бойко, Т.В. Решетовой и В.В. Столина, изучающих специфику данного синдрома в профессиональном общении. Аспекты профессионального выгорания в профессиях типа «человек-человек» изучались А.М. Анохиным, С.А. Анохиным, С.А. Бабинцевой, Г.С. Никифоровой и другими [2]. В более широком контексте синдром эмоционального выгорания (СЭВ) изучается в рамках проблем психологии труда: при описании характеристик субъекта профессиональной деятельности [3]; а также изучении психотехнологий коррекции профессиональных деформаций [4]. Эмоциональное выгорание как предмет изучения прикладной психологии (в приложении к психолого-педагогической деятельности) рассматривалось:

- в трудах Н.С. Пряжниковой и Е.Г. Ожоговой [5] с целью выявления «экзистенциально-аксиологических предпосылок» данного синдрома у педагогов;

- в исследовании А.И. Кураповой с целью выделения ведущих факторов и причин СЭВ у педагогов, наиболее значимым из которых признан «личностный фактор - как совокупность индивидуально-психологических и психофизиологических особенностей педагога» [6];

- в трудах Е.И. Медведской, показывающих взаимосвязь «персонального дистресса» педагогов с вероятностью возникновения у них эмоционального истощения [7];

- в трудах, предлагающих и обосновывающих «мишени» психокоррекционного воздействия, выделяя, например, необходимость работы с самосознанием педагога [8]; совершенствованием его коммуникации [9], развитием эмпатических процессов [10]; совершенствованием индивидуального стиля труда [5]; исследованием СЭВ в связи с кризисом профессионального развития и формирования профессиональных деструкций [11]; развитием навыков саморегуляции [12].

- в научных исследованиях, обосновывающих наиболее эффективные направления психокоррекционной работы с СЭВ: методы оздоровления на основе искусства и творчества [13], использование тренингов стрессоустойчивости и «фрустрационной толерантности» [14]; непрерывное психолого-педагогическое образование педагога наряду с участием в группах психотренинга [15-20].

На наш взгляд наиболее важным является проблема профилактики эмоционального выгорания и коррекции состояний эмоционального истощения у педагогов в рамках ресурсных стратегий работы с кризисными состояниями. В частности, мы считаем уместным использование комплекса арт-терапевтических методов, как наиболее экологических, мягко, но целенаправленно способствующих восстановлению ресурсов личности, а также открытию новых психических возможностей активизации творческой активности и жизненной энергии в целом.

Формирование целей статьи

Несмотря на наличие большого количества психолого-педагогического инструментария в рамках сопровождения проблем эмоционального выгорания, в настоящий момент не сформировано достаточно четкого представления о месте и значении арт-терапевтических методик в рамках комплексных программ профилактики и коррекции изучаемого психологического состояния. Поэтому целью нашей статьи является изучение возмож-

ностей применения, роли и места арт-терапевтических методов в в комплексном психологическом сопровождении проблем эмоционального выгорания педагогов.

Задачи: рассмотреть специфику признаков эмоционального выгорания у педагогов; изучить существующие способы профилактики и коррекции эмоционального выгорания; проанализировать возможности арт-терапевтического инструментария, включая его новейшие технологии, в рамках возможного психологического сопровождения; обосновать их место и роль в осуществлении комплексных психокоррекционных программ.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов.

Для того чтобы рассмотреть специфику эмоционального выгорания у педагогов, следует обратиться к структуре ее ключевых признаков, описанных в современных исследованиях. На рисунке 1 представлены 3 основных признака, характеризующих синдром эмоционального выгорания.

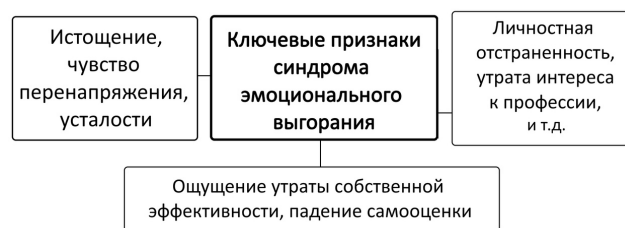


Рисунок 1- Признаки синдрома эмоционального выгорания

Среди этих признаков ведущую роль играет эмоциональное истощение, которое выполняет функцию своеобразного драйвера когнитивно-эмоционального выгорания личности педагога. Говоря о ключевых симптомах данного состояния, выделяют: физические, интеллектуальные, социальные, поведенческие и эмоциональные симптомы. Сочетание данных симптомов дает нам выраженное состояние эмоционального выгорания.

Исследования отечественных психологов показывают, что к основным факторам, обуславливающим выгорание педагогов, относят: «ежедневную психическую перегрузку, самоотверженную помощь, высокую ответственность за учеников, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением, ролевые конфликты» [21]. На наш взгляд, учитывая сложность изучаемого феномена, а также специфику стадий его протекания, следует применять комплексный подход в организации психологического сопровождения, привлекая методы разных направлений практической психологии. В таблице 1 представлены стадии развития эмоционального выгорания (по М. Буриш), а также возможные методы психокоррекции, включая арт-терапию.

Анализ данных таблицы показывает, что в рамках комплексной программы используются техники в рамках таких направлений практической психологии, как:

- 1) Поведенческая и рационально - эмотивная терапия. Цель: навыки регуляции эмоциональных состояний (трансформация, отреагирование), навыки уверенного поведения, эффективные копинг-стратегии.

- 2) Гештальт-терапия с целями развития навыков осознания своих чувств.

- 3) Логотерапия и экзистенциальный анализ А. Лэнгле, позволяющий глубоко проработать фундаментальные мотивации, являющиеся основаниями для внутреннего согласия в отношениях действий (в том числе профессиональных), работа с эмоциями.

- 4) Экзистенциальная терапия с целью выявления базовых данностей существования, способов человека про-

живать свою жизнь, наличии у него «заботы о Бытии», способности отвечать на «звон совести» и т.д.

5) Арт-терапевтические методы, которые зачастую выступают как вспомогательные, пронизывая весь процесс психокоррекции. Роль этих методов очень велика, так как они действительно пробуждают в человеке огромные ресурсы, эмоциональность и возрождают открытость миру и эмоциям. В большей степени мы склонны к тому, что необходимо сочетать экзистенциально-аналитический подход и арт-терапию, так как это позволит комплексно осуществлять психологическое сопровождение педагогов.

Таблица 1- Стадии эмоционального выгорания и соответствующие методы психокоррекции

Название стадии	Основные проявления	Методы профилактики и психокоррекции
1. Предупреждающая	а) чрезмерная активность в профессиональной деятельности; б) истощение.	1) психодиагностика личностных качеств и уровня эмоционального выгорания; 2) Мероприятия просветительского характера: лекции, практикумы и семинары. АО направления: «Здоровье – это состояние в образовательном пространстве», «Принципы профессионального выгорания на разных этапах карьеры» и т.д.
2. Снижение уровня участия	а) неумный подход к коллегам и другим участникам образовательного процесса; б) безразличие к другим окружающим; в) апатия в профессиональной деятельности.	Психокоррекционная работа в рамках психотерапии и экзистенциального анализа. Применение библиотерапии. Групповые формы работы. Арт-терапия: мандалотерапия, цветовая диагностика и музыкальная терапия. Эко-арт терапия.
3. Эмоциональные реакции	а) депрессия; б) агрессия.	Работа в рамках рационально-эмоциональной терапии. Индивидуальные консультации в рамках гештальт-терапии, экзистенциального анализа. Арт-терапевтические методы: глинолечение, песочная терапия, рисковые техники, терапия шелками искусства и музыкальная терапия. Диагностика выраженности агрессии и депрессии с применением проективных методов (Тест Сильвер, методика М. Люшера и другие). Эко-арт терапия.
4. Фаза деструктивного поведения	а) снижение мотивации; б) проблемы в эмоционально-социальной сфере; в) сфера интеллекта: ригидность мышления и т.д.	Работа в рамках рационально-эмоциональной терапии. Экзистенциально-аналитическая терапия эмоций: работа с фундаментальными мотивациями. Телесно-ориентированная арт-терапия. Эко-арт терапия.
5. Психосоматические реакции	а) снижение иммунитета; б) бессонница, повышенное давление	Изо-терапия (интуитивное рисование, монотипия и т.д.) Телесно-ориентированная арт-терапия. Эко-арт терапия. Практикумы по экологичности. Тренинги регуляции эмоциональных состояний. Музыкальная терапия.
6. Разочарование и отрицание жизненных установок	а) бессмысленность жизни; б) экзистенциальное отчаяние.	Техники в рамках психотерапии и экзистенциального анализа. Формирование установок: заботы о своем Бытии, арт-терапевтические техники: изотерапия, эко-арт терапия и т.д.

Анализ существующих методов профилактики и психокоррекции показал, что основными «мишенями» психологического воздействия являются разнообразные составляющие личностно-профессионального кризиса, с характерными для них деформациями. Не претендуя на полноту данных, мы обобщили «проблемные зоны», отметим, что в основном, к ним относят:

- совпадение возрастного кризиса с особенностями трудовой деятельности, отсутствие достаточного смысла для осуществления профессиональной деятельности при тех же условиях;

- депрессивные тенденции личности, связанные с длительными негативными переживаниями, замыканием в себе; пренебрежение своими эмоциями на протяжении длительного периода (в том числе преобладание рационального начала в жизни, нежелание развивать эмоциональный интеллект, подавление чувств). Все это ведет к неаутентичному способу существования, человек постепенно погружается в серую массу безликих существ, не понимая своих потребностей, желаний и не отвечая на «звон совести» в нужный момент и адекватным способом.

- у педагогов зачастую наблюдается полное отождествление с одной субличностью – «учитель», поэтому они предъявляют к себе завышенные требования, стараясь быть перфекционистами во всех сферах жизни. Перфекционизм и трудоголизм как требования мотивации достижения требуют постоянного напряжения, развития и поддержания на высоком уровне как психологических, так и социальных свойств личности. На наш взгляд, все эти проблемы объединяет один лейтмотив: недостаточное внимание к своим чувствам, ведущее к эмоциональному выгоранию и, даже к психосоматическим заболеваниям. Человек, который долгое время игнорирует свои чувства, перестает выделять значимые факторы своей жизни, поддерживающие здоровую витальность. [22] Поэтому так важно в рамках комплексной психокоррекции эмоционального выгорания «реанимировать» эмоции и через диалог с ними вновь почувство-

вать себя «живым», ощущающим всю полноту бытия, наполняющим свою жизнь новыми смыслами. Говоря о необходимости использования арт-терапевтических методов, следует отметить, что они имеют ряд дополнительных возможностей, которые можно соотнести с такими внутренними проблемами, как неэмоциональность и неумение общаться; алекситимия; отсутствие (недостаточное осознание) ресурсов.

Мы считаем, что именно осознание собственных ресурсов и умение их грамотно использовать, наряду с развитыми способностями эмоционального реагирования в большей степени способствуют усилению фундаментальной мотивации ценности жизни, что является одним из важнейших шагов в профилактике эмоционального выгорания и депрессии. Такая работа возможна при сопоставлении основных этапов работы в русле экзистенциального анализа (ЭА) А.Лэнгле с применяемыми методами арт-терапии, при этом задачи арт-терапевтического сопровождения проблем эмоционального выгорания согласуются с основной целью ЭА. Модель такого «психологического содружества» представлена в таблице 2.

Таблица 2 - Модель психологического сопровождения

Этапы работы в экзистенциальном анализе	Задачи терапевтического сопровождения арт-терапии	Общая цель для клиента	Методы арт-терапии
Работа с 1 фундаментальной мотивацией, связанной с ощущением безопасности, защиты, созданием пространства и основой для полноценной экзистенции.	Принятие себя, природы Мира. Осознание себя в этом мире, поиск «своего» места в мире. Забота о своем мире и о себе в нем. Стабилизация эмоционального состояния.	Создай свое пространство. Забей его, наполни его, реши на то, чтобы быть полностью здесь.	Мандалотерапия Эко-арт-терапия Изо-терапия Телесно-ориентированная арт-терапия
Работа со 2 фундаментальной мотивацией: открытие ценности жизни, стремление к теплу, близости и отношениям	Помощь в открытии (осознании) своих ценностей и ресурсов. А также помож в достижении согласия с собой.	Почувствуй ценность жизни. Создай теплые отношения, развивай способности в переживании ценностей (тождества, переживания и отношения)	Коллаж, песочная терапия и глинолечение (интерактивные групповые формы работы), цветовая терапия, изотерапия, драматерапия и перформанс.
Работа с 3 и 4 фундаментальными мотивациями, связанными с признанием ценности собственной жизни, стремлением к смыслу в переживании действий, чувству исполненности. [17]	Создание продуктов арт-терапии с целью визуализации эмоций и психических состояний, работы с ресурсами, проявления собственных способов самовыражения.	Будь самим собой, отстаивай себя в том, какой ты есть. Научись уважать себя и свое достоинство!	Глинолечение, изотерапия, эко-арт терапия, фотоколлаж, фототерапия. Предметная инсталляция, ассамбляж и скульптура. Тренинги с использованием архетипического арт-конструктора для педагогов

Наиболее применяемыми методиками являются упражнения в рамках изо-терапии, позволяющие используя изобразительное искусство, проявлять свои чувства, реагировать эмоциями. Техники визуализации, используемые на основе создания мандал и т.д., способствуют раскрытию своих ресурсов, созданию «тропинки» к самости, источнику природной силы и мудрости.

Телесно-ориентированные техники способствуют принятию себя, своего тела, позволяют чувствовать связь с ним, реагируя на возникающие в нем изменения. Как указывает ведущий специалист в области арт-терапии А.Копытин «применение телесно-ориентированных техник арт-терапии оказывается полезным при работе с клиентами, «не чувствующими» собственного тела. Глубокое, контролируемое дыхание в ходе изобразительной деятельности может, например, обеспечить им ощущение «заземления» и более тесной, позитивной связи с телом» [23]. Освоение техник телесно-ориентированной арт-терапии поможет в дальнейшем самостоятельно снимать определенные симптомы эмоциональных нарушений.

Среди новейших подходов особый интерес представляет эко-арт-терапия, разработанная А. Копытиным и его коллегами. Её концепцией является использование лечебно-профилактического потенциала природных факторов в рамках психологического сопровождения личности. Придерживаясь гуманистического и экзистенциального подхода к сущности человека, мы считаем важным сделать акцент на степени заботы человека о мире, в котором он живет. Эта забота в конечном счете выражается во внимательном отношении как к внутренним состояниям, так и ко внешним условиям жизни, как фактору влияющему на аутентичность бытия, наполненности смыслом. В рамках эко-арт-терапии реализуется, прежде всего, «средовая творческая активность, которая

способствует упорядочиванию природной среды, часто воспринимаемой человеком как хаотичная и неподвластная влиянию» [24]. Человек получает возможность использовать экологические ресурсы для сохранения здоровья и благополучия, при этом также меняется поведение и образ жизни. В рамках деятельности так называемых «зеленых студий», педагоги могут заниматься творческой активностью, создавая своеобразные «личное пространство» с присущими ему ландшафтными структурами, изображениями, растениями и т.п. Здесь осуществляется: глубокий анализ своей среды жизни, помогающий понять и прояснить вопрос о ценности бытия, специфике занимаемого места, его способности поддерживать и раскрывать способности и ресурсы; понимание факторов среды, влияющих на уровень жизненного тонуса, выделение критериев «целестности» среды и т.д.; выделение факторов ландшафта, вызывающих наибольшее созвучие с внутренним миром. В качестве вспомогательного инструментария используются своего рода креативные арт-дневники, которые наряду с повествованием включают иллюстрации и фотографии природной среды и объектов, включают в себя «создание рассказов на основе прогулок, иллюстрируемых поэтическими, мифологическими и другими текстами» [24].

Заслуживает внимания также одна из инновационных технологий - «Архитепический арт-конструктор» [25]. (А.И. Копытин). Мы рекомендуем включать ее в завершающем этапе психокоррекционной программы с целью «мотивирования к профессиональному росту, активизации профессиональной рефлексии». В качестве примера можно привести тренинговую программу по психокоррекции эмоционального выгорания педагогов, предложенную Ухановой А. В частности, автор концентрирует внимание на ресурсной ситуации профессионального успеха, предлагает использовать изображения архетипических ландшафтов для активизации индивидуальных ресурсов и саногенного потенциала участников процесса. Выбирая архетипическую фигуру из арсенала конструктора как «душу» личного создаваемого ландшафта, педагоги ставят ее в выбранный ландшафт и проводят творческую работу в виде монолога от имени фигуры. Таким образом, актуализируются образы успешных и неуспешных ситуаций в профессиональной деятельности педагогов, выявляются и вербализируются основные проблемы, моделируются новые ландшафты и внедряются новые архетипические фигуры. Итогом комплексной программы является создание на основе выбранного ландшафта творческой работы «Профессиональный успех и его личностные детерминанты». [20]. Таким образом, происходит познание человеком себя через ландшафт, обогащение собственной картины внутреннего мира, открытие энергетических и психологических ресурсов. В этом процессе человек проявляет заботу о себе и своем мире, снова приближаясь к пониманию значения эмоций, «оттаивая» к жизни и ее вызовам, умело используя симбиоз личного и природного начала. Все это приводит к активизации человека и усилению его жизнестойкости.

Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления.

Ключевыми характеристиками эмоционального выгорания педагогов является эмоциональное истощение, проявляющее себя как механизм защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующее воздействие. Причины в большей степени связаны с личностным фактором (дистрессом, отсутствием соответствующих мотиваций и смысловых ориентаций и т.д.)

Комплексное психологическое сопровождение проблем эмоционального выгорания должно включать методы практической психологии, направленные на коррекцию апатии, экзистенциального вакуума, установок мотивационно-ценностной сферы и психосоматических реакций.

Мы считаем обоснованным использование комплексных техник ЭА с методами арт-терапии и предлагаем модель психологического сопровождения, включающую в себя этапы работы и рекомендации по использованию арт-терапии, включая ее инновационные технологии.

Таким образом, предлагаемая нами модель психологического сопровождения делает возможным решение экзистенциальных проблем, часто являющихся источником эмоционального и профессионального выгорания. Для того, чтобы ощутить полноту бытия, счастье и исполненность, нужно вновь обрести чувство внутреннего согласия, оживить свои эмоции и открытость миру. Все это реально достичь с помощью сочетания арт-терапевтических методов и грамотно построенной психокоррекционной программы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бочарова, А.В. Исследование эмоционального истощения у педагогов среднего и старшего звена [Текст] / А.В. Бочарова // Студенческий электронный журнал «СтРИЖ». - 2018. - №1 (18). - С. 20-23.
2. Трушкова, С.В. Профилактика профессионального выгорания педагогов-психологов [Текст] / С.В. Трушкова, А.В. Киреева // Правоведник. - 2018. - № 9(11). - С. 10-17.
3. Психология труда : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. В. Карпов [и др.] ; под ред. А. В. Карпова. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 364 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03118-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/B47A9328-BA3F-4ABB-92FA-71114C476179.
4. Психология труда : учебник для академического бакалавриата / Е. А. Климов [и др.] ; под ред. Е. А. Климова, О. Г. Носковой. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 249 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс. Модуль). — ISBN 978-5-534-00294-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/BB3514C5-0D46-4091-AE63-0FD73C613EBB.
5. Пряжников, Н.С. Эмоциональное выгорание и личностные деформации в психолого-педагогической деятельности [Текст] / Н.С. Пряжников, Е.Г. Ожогова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 2014, № 4. - С.25.
6. Курапова, И.А. Система отношений в профессиональной деятельности и эмоциональное выгорание педагогов [Текст] / И.А. Курапова // Психологический журнал. - 2009. - №3, том 30. С. 84-95.
7. Медведская, Е.И. Особенности эмпатии и профессионального выгорания белорусских и российских педагогов [Текст] / Е.И. Медведская, Е.В. Шерягина // Консультативная психология и психотерапия. Counseling Psychology and Psychotherapy. — 2017. - №2. - С.59-65.
8. Демьянчук Р.В. Психологическая помощь педагогам с признаками эмоционального выгорания: основания и ориентиры [Текст] / Р.В. Демьянчук // Клиническая и специальная психология. 2015. Том 4. No 4. - С. 12-28.
9. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий [Текст] : коллективная монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Изумнова ; Курск. гос. ун-т. — Курск, 2008 — 336 с.
10. Карягина, Т.Д. Профессионализация эмпатии и предикторы выгорания помогающих специалистов [Текст] / Т.Д. Карягина, Н.В. Кухтова, Н.И. Олифирова, Л.Г. Шермазанян // Консультативная психология и психотерапия. Counseling Psychology and Psychotherapy. - 2017. - Том 25. - № 2. - С. 39-58.
11. Пряжников, Е. Ю. Психология труда: теория и практика : учебник для бакалавров / Е. Ю. Пряжников. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 452 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-1964-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/49D2E794-BB7C-4E44-A9E4-0682EB138BBD.
12. Гунзунова Б.А. Психокоррекция эмоционального выгорания и развитие навыков саморегуляции у педагогов [Текст] / Б.А. Гунзунова // Вестник Кемеровского государственного университета. 2016. № 2 (66). - С. 76-80.
13. Семиздралова О.А. Психологическое здоровье педагога и пути его сохранения [Текст] / О.А. Семиздралова // Народное образование. 2010. № 1. - С. 130-135.
14. Сорокоумова, Г.В. Современные методы диагностики и психокоррекции эмоционального выгорания педагогов [Текст] / Г.В. Сорокоумова, О.В. Шурыгина // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2017. № 3 (31). - С. 437-443.
15. Игашева, О.Г. Профилактика синдрома профессионального выгорания у педагогов образовательных организаций: методы и средства [Текст] / О.Г. Игашева // В сборнике: Социально-педагогическая деятельность в социуме: теория, практика, перспективы. Материалы VI Международных социально-педагогических чтений им. Б.И. Лившица. 2014. - С. 41-47.
16. Василенко А.Ю. Личностные факторы эмоционального выгорания педагогов // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2011. № 3 (6). С. 66-69.
17. Плахина Л.Н., Соломати М.В. Профессиональная деформация педагогов // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс. 2014. № 4 (20). С. 235-238.

18. Кузембаева А.М. Профессиональная идентичность преподавателя вуза: анализ отечественных и зарубежных концепций // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 245-248.

19. Якимова З.В., Пушкина А.С. Динамика уровня вовлеченности персонала в зависимости от стажа работы в организации // Азимут научных исследований: экономика и управление. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 283-286.

20. Василевская Е.А. Профессиональное здоровье педагога как фактор совершенствования здоровьесберегающей образовательной среды // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. 2011. № 1 (15). С. 375-378.

21. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - СПб.: Питер.-2009.- 336 с.

22. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций [Текст] / А. Лэнгле. - М.: Генезис, 2017.- 235 с.

23. Копытин, А.И. Техники телесно-ориентированной арт-терапии [Текст] / А.И. Копытин, Корт Б. — М.: Психотерапия, 2011 — 128 с.

24. Копытин А. Концептуальные основы эко-арт-терапии [Текст] / А. Копытин // Исцеляющее искусство: международный журнал арт-терапии. - 2018. - №3. - С.15-48.

25. Уханова А. Использование арт-терапевтической технологии «Архетипический арт-конструктор» в психолого-педагогическом сопровождении участников образовательного процесса [Текст] / А. Уханова // Исцеляющее искусство: международный журнал арт-терапии. - 2018. - №4. - С.28-32.

Статья поступила в редакцию 22.02.2019

Статья принята к публикации 27.05.2019