тывая позиции обеих сторон. Так, руководители учреждений образования могут управлять своим эмоциональным состоянием, проявлять некоторую гибкость по отношению к эмпатируемому, и в тоже время не отказываться от привычной для них стратегии поведения.

Нами были выявлены наиболее часто используемые руководителями учреждений образования стратегии поведения в конфликте – компромисс и избегание, и используемые стратегии утешения – готовые советы/решения, утешение/поддержка. Исходя из этого, мы можем утверждать, что каждый руководитель имеет готовый вариант поведения в конфликте, и в ситуации эмпатии, который он и реализует.

Таким образом, проведенное исследование указало нам, что используемая руководителем стратегия поведения в конфликте и стратегия утешения могут быть противоположно направленными и независимыми друг от друга. Использование какой-либо из стратегий утешения, руководителем учреждения образования, не позволяет предугадать использование им соответствующей стратегии поведения в конфликте, несмотря на его отношение к эмпатируемому, и, таким образом, предугадать исход конфликтной ситуации. Так, между стратегией поведения в конфликте и используемой стратегией утешения руководителем учреждения образования нет взаимосвязи.

Литература

1. Анцупов, А. Я. Словарь конфликтолога / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – СПб. Питер, 2006. – 528 с.
2. Шерягина, Е. В. Проективная методика исследования стратегий утешения / Е. В. Шерягина // Консультативная психология и психотерапия. – 2013. – №2. – С. 212–224.

Психологическая саморегуляция в деятельности преподавателя духовных школ

*Каврига О. В., студ. II к. РИПО,
науч. рук. Каврига Д. И., преп., магистр богословия*

Одним из важнейших качеств, которыми должен обладать современный преподаватель, чтобы оптимальным образом действовать в сложных педагогических ситуациях, является способность к саморегуляции. Актуальность данной проблемы особенно возрастает для преподавателей духовных учебных заведений, так как многие из них являются одновременно священно- и церковнослужителями, что создает дополнительную психологическую нагрузку в плане постоянного непрерывного взаимодействия с людьми. Каждый приходящий к священнослужителю приносит свои проблемы и пере-

живания, разрешить которые иногда не в состоянии ни медико-психологические, ни социальные службы. Священник становится не просто психологом, а духовником, который, сопереживая человеческому горю, стремится не просто вникнуть в причину недуга, а, исходя из каждой жизненной ситуации, найти пути выхода из сложившихся обстоятельств. При этом священник должен учитывать множество факторов: социальный статус верующего, его семейное положение, род профессиональной деятельности, степень воцерковленности, уровень духовного развития. При такой эмоциональной нагрузке и выполняемых послушаниях, лежащих на плечи священнослужителя, ему нужно находить в себе силы легко и непринужденно общаться со всеми, находящимися в его окружении, быть примером для своей семьи, паствы, слушателей духовных школ, в которых он преподаёт. Достичь этого невозможно без использования приемов психологической саморегуляции, которая представляет собой «совокупность приемов и методов коррекции психофизиологического состояния, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций» [2, с. 234–236]. При этом одновременно снижается уровень эмоциональной напряженности, повышается работоспособность и степень психологического комфорта.

Следует помнить, что не все приемы психологической саморегуляции применимы к образу жизни преподавателя духовных школ. Так, православному церковнослужителю следует воздерживаться от сомнительных практик, ведущих свое начало от нетрадиционной религиозности или основанных на языческих верованиях и культах. Оптимальным видится использование следующих приемов: аутотренинг, нервно-мышечная релаксация, дыхательная гимнастика, физические упражнения, цвето- и музыкотерапия.

Аутогенная тренировка представляет собой систему упражнений, предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний. Упражнения аутогенной тренировки направлены на формирование навыков, лежащих в основе управления психофизиологическим состоянием и включают волевое регулирование тонуса мышц, управление ритмикой дыхания, вниманием [1, с. 2]. Система управления вниманием предполагает выработку способности концентрироваться и длительно удерживать внимание, на каком-либо предмете, объекте, событии, факте. Особенно сложными и важными упражнениями, входящими в аутотренинг, являются те, которые направлены на регулирование состояния кровеносных сосудов головы и тела человека.

Еще одним приемом психологической саморегуляции в деятельности преподавателя духовных школ является нервно-мышечная релаксация. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность, бессонница. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять мигрени, а также можно нормализовать эмоцио-

нальный фон. Бесспорной является польза физических упражнений, которые снимают интеллектуальную и эмоциональную усталость, главное – выбрать оптимальный вид и длительность тренировок, чтобы не происходило дополнительного истощения.

Для оптимизации психического состояния церковнослужителям-преподавателям рекомендуется применять цветотерапию. Специалисты утверждают, что отдельные цвета вызывают особые душевные состояния, в частности желтый и красно-желтый цвета рожают бодрое, деятельное настроение, мрачные тона вызывают и соответствующие настроения. Зеленый цвет является самым успокаивающим цветом, он поднимает настроение, способствует отдыху при нервной раздражительности, бессоннице [1, с. 5]. Музыкаотерапия в зависимости от переживаемого преподавателем состояния может быть представлена в активной форме, когда человек сам выражает себя в музыке (вокал, хор, игра на музыкальных инструментах) и пассивной, когда церковнослужитель только слушает музыку, цель которой – изменить настроение, отвлечь от переживаний, уменьшить тревожность.

Использование универсальных приемов саморегуляции, описанных выше, способствует полному восстановлению сил и снижению вероятности эмоционального выгорания, которое наблюдается у многих церковнослужителей, несущих одновременно несколько послушаний и являющимися преподавателями духовных школ, еще в достаточно молодом возрасте, что сопровождается отсутствием интереса к профессиональному развитию и научным изысканиям, пребыванием в состоянии хронического стресса.

Литература

1. Бильданова, В. Р. Приемы психологической саморегуляции в деятельности учителя / В. Р. Бильданова // Концепт. – 2013. – №1. – С.2-9.
2. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики / А. В. Куликова. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.

Проявление эмоционального интеллекта у медработников взаимодействующих с детьми, оставшимися без попечения родителей

*Карнач А. Г., студ. В к. БарГУ,
науч. рук. Кишеев И. Л., исслед.*

Профессия медицинского работника относится к системе человек–человек. Результат успешного выздоровления больных зависит не только от профессиональных качеств персонала, но и от умения воспринимать эмоциональное состояние своих пациентов. Корректно реагировать на проблемы,