

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Белорусский государственный университет

**МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ
ЭКОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ:
СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

МАТЕРИАЛЫ XI МЕЖДУНАРОДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

17—18 мая 2013 г., Минск

**MEDICAL AND SOCIAL ECOLOGY OF
PERSONALITY: STATUS AND PROSPECTS**

XI INTERNATIONAL CONFERENCE MATERIALS

May 17—18. 2013, Minsk

Минск
Издательский центр БГУ
2013

УДК 615.1(06)+364.4:61(06)

ББК 52.82я431+65.272я431

М42

Редакционная коллегия:

канд. физ.-мат. наук *В. А. Прокашева* (БГУ) (отв. ред.);

акад. МАИ, акад. НАН Беларуси, д-р биол. наук *С. Н. Черенкевич* (БГУ);

д-р хим. наук *О. И. Шадыро* (БГУ);

д-р фармацевт. наук *Т. Б. Байзолданов* (КазНМУ, Казахстан);

д-р фармацевт. наук *В. А. Егоров* (СамГМУ, Самара, Россия);

д-р психол. наук *С. П. Иванов* (СмолГУ, Смоленск, Россия);

д-р фармацевт. наук *В. Ф. Гореньков* (БГУ);

д-р психол. наук *Ю. А. Коломийцев* (БГПУ);

канд. физ.-мат. наук *Д. И. Сагайдак* (БГУ);

канд. экон. наук *И. С. Полоник* (БГУ);

канд. психол. наук *С. С. Сагайдак* (БГУ);

канд. биол. наук *Г. Н. Семенова* (БГУ);

канд. хим. наук *А. Г. Лисовская* (БГУ)

Медико-социальная экология личности: состояние и перспективы :
М42 Материалы XI Междунар. конф., 17—18 мая 2013 г., Минск : Medical
and social ecology of personality: status and prospects : XI International
Conference materials, May 17—18, 2013, Minsk / редкол.: В. А. Прокашева
(отв. ред.) [и др.]. — Минск : Изд. центр БГУ, 2013. — 535 с.
ISBN 978-985-553-119-8.

В сборнике представлены научные работы авторов из Беларуси, России, Укра-
ины, Казахстана, Франции, Италии, Словении, Германии по вопросам фарма-
ции, изысканию и исследованию новых лекарственных и биологически активных
препаратов, медико-биологическим основам жизнедеятельности, медико-социаль-
ным и психологическим проблемам современности, управления в социальных
и экономических системах.

Материалы конференции представляют интерес для фармацевтических и ме-
дицинских работников, организаторов сферы здравоохранения и социальной за-
щиты, для психологов, ученых, студентов.

УДК 615.1(06)+364.4:61(06)

ББК 52.82я431+65.272я431

ISBN 978-985-553-119-8

© БГУ, 2013

ABOUT SEARCH OF SPIRITUAL AND MORAL REFERENCE POINTS
DURING AN ERA OF GLOBAL CHANGES (FROM POSITIONS OF RUSSIAN ORTHODOX
CHURCH AND ECOCENTRISM)

Mameshina Olga Sergeevna

In article the problem of search spiritual, pro-ecological is considered reference points of development of human society. Interrelations are emphasized between social bases of Christianity and the left ideas. In the social concepts of the Russian Orthodox Church (ROC) the attention is focused on overcoming of spiritual crisis as necessary condition of overcoming crisis ecological. Instead of the doctrine "Gold billion" it is offered the doctrine of "10 billions" on condition of observance of the principles of the steady developments.

Keywords: system of values, global changes, crisis paradigms of general marketing, social concept of Russian Orthodox Church, doctrine 10 gold billions, sustainable development, ecological culture.

УДК: 796.015

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС И ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Маришук Л.В.¹, Кузнецова Т.В.²

¹Российский государственный социальный университет

²Белорусский государственный университет физической культуры, Беларусь

«Если у вас трясутся руки перед экзаменом по каллиграфии, то вам не стоит пытаться копировать почерк древних мастеров — лучше попробуйте перенять их дух» (Ши Юй).

Г. Селье [3] определил стресс как «неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования». Неспецифичность состоит в адаптации к возникшей трудности. Не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, важна лишь интенсивность потребности в перестройке или адаптации. Человек не в состоянии избежать стресса, но может использовать его позитивное влияние на жизнедеятельность (эвстресс) и не допустить негативных проявлений (дистресс), чему способствует эмоционально-волевая устойчивость. Эмоциональная устойчивость часто понимается как типологическая особенность и связывается с силой нервной системы по отношению к возбуждению и торможению, подвижности, лабильности нервных процессов [2], она во многом от них зависит, но не сводима к свойствам темперамента

В.Л. Маришук, Л.В. Маришук [2] рассматривают не эмоциональную, а эмоционально-волевую устойчивость (понимаемую аналогом стрессоустойчивости). Это состояние и свойство личности рассматривается «как способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной двигательной, да и любой другой, деятельности». Объединение эмоциональной устойчивости и проявлений воли объясняется тем, что разные психические процессы взаимодействуют и влияют друг на друга (поддерживают, усиливают, ослабляют, тормозят, подавляют и т.д.). Так, например, че-

ловек может волевым усилием, приемами аутогенной, идеомоторной, психо-мышечной тренировки изменять свое эмоциональное и даже функциональное состояние.

Перед экзаменами или соревнованиями их участники сталкиваются с нежеланием совершить ошибку. Страх ошибки связан либо со слишком сильной установкой только на успех, либо ожиданием жестких санкций (отчисление из команды, университета). Наиболее сильный стресс переживается в первом случае, когда субъект стремится быть успешным и удачливым. Страх ошибки «блокирует» творческие способности, вызывает скованность и напряжение, повышенный и излишне жесткий самоконтроль. Исходя из сказанного выше, для сохранения здоровья студентов становится актуальным совершенствование их эмоционально-волевой устойчивости.

Эмоционально-волевая саморегуляция (ЭВС) – система приемов последовательного самовоздействия в целях повышения эмоционально-волевой устойчивости в напряженных и опасных ситуациях. Освоение навыков ЭВС развивает и совершенствует ряд важных личностных качеств: самообладания, уверенности в своих силах, психических процессов внимания, образного мышления, памяти, способствует восстановлению физических и психических сил, а главное, учит владеть собой. ЭВС предупреждает умственное и физическое переутомление, способствует укреплению нервной системы и увеличению сопротивляемости психики к отрицательным воздействиям, повышая работоспособность.

ЭВС состоит в развитии у человека умений самостоятельного воздействия на регулирующие психические и нервные механизмы определенными упражнениями. В их основе лежат приемы аутогенной (саморазвивающей) тренировки, направленные на временное расслабление мышц (релаксацию), так как телесным выражением отрицательных эмоций является мышечное напряжение (искаженное лицо, стесненное дыхание, нервная дрожь, оцепенение или суестьливость). Умение расслаблять (снижать) тонус мышц поможет предупредить или снять страх и другие отрицательные эмоции.

Авторами разработана технология эмоционально-волевой саморегуляции (ТЭВС). Учитывая тот факт, что целью применения технологии является развитие ЭВУ студентов, процесс её применения рассматривается как создание условий для сохранения психологического здоровья, раскрытия творческого потенциала в процессе обучения в вузе. Освоение обучающимися знаний, навыков и умений саморегуляции является средством их личностного развития.

Итогом обучения является накопление знаний об эмоциях и психических состояниях, формирование навыков и умений саморегуляции психических состояний, совершенствование ЭВУ.

Для освоения ТЭВС требуется желание, усилия и последовательность в изучении и применении приемов и упражнений.

Методологической основой применения технологии является закон перехода количественных изменений в качественные и категория меры, так как передози-

даже стенических эмоций может привести к астенизации, очень важную роль играет теория отражения.

Технология – совокупность приемов, способов и их последовательности для достижения поставленной цели, рассматривается авторами как микросистема в системе «обучающий – обучаемый», так как все пять ее компонентов: целевой, содержательный, организационный, операциональный, диагностический взаимосвязаны и взаимозависимы: цель выступает системообразующим фактором, а достижение цели – прогнозируемый и диагностируемый результат применения – механизмом обратной связи.

Целевой компонент – системообразующий фактор, обеспечивает развитие эмоционально-волевой устойчивости студентов.

Содержательный компонент включает отбор и разработку приемов и методов, освоения ЭВС, способствующих развитию эмоционально-волевой устойчивости студентов. Применялись психомышечная и психорегулирующая тренировки: телесные технологии, методы арт-терапии, методика С-КР, приемы переключения внимания и изменения содержания представлений и мыслей и т.д.

Организационный компонент включает интерактивные методы: вербальные и невербальные, решение проблемных ситуаций, элементы гетеро- и ауто-тренинга.

Операциональный компонент предусматривает поэтапное освоение знаний, навыков и умений самоконтроля и саморегуляции эмоций, рефлексии и самооценки.

Диагностический компонент представляет собой оперативную обратную связь, осуществляемую с помощью включенного наблюдения, анализа результатов психологического тестирования, продуктов деятельности (рисунков) для сопоставления полученных результатов с диагностическими целями и проведения необходимых коррекций.

Применение ЭВС со студентами БГУФК и спортсменами продемонстрировало позитивный тренировочный эффект. Первые повысили успешность сдачи экзаменационной сессии, вторые – успешность соревновательной деятельности, научившись преодолевать скованность, управлять эмоциональным состоянием.

Литература:

- 1 Марицук, В.Л. Акмеология физической культуры и спорта: Учебник / В.Л.Марицук, Л.В. Марицук. – СПб.: ВИФК, 2008. – 353 с.
- 2 Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций/ Пер. с польск. / Я.Рейковский. – М., 1979.
- 3 Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. / пер. с англ. И.Иванова. – Мозырь: РИФ «Белый ветер», 1998. – 92 с.

МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМАНДНОГО ОТНОШЕНИЯ К ТРЕНИРОВОЧНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ТСД) В УСЛОВИЯХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ.....	401
<i>Коломейцев Ю. А.</i>	
ПРАВДИВОЕ И НЕПРАВДИВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.....	403
<i>Конькова О. В.</i>	
ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОПЕРАТИВНОЙ ПАМЯТИ У ЗАВИСИМЫХ ОТ АЛКОГОЛЯ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ МУЖСКОГО ПОЛА.....	406
<i>Копытов А. В., Копытов Д. А.</i>	
СКЛОННОСТЬ К РИСКУ И АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ.....	408
<i>Копытов А. В., Зиматкина О. С., Копытов Д. А.</i>	
ВОСПРИЯТИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ КАК КОПИНГ-РЕСУРС В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	411
<i>Корзун С. А.</i>	
СТРУКТУРА ПРОСТРАНСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ.....	413
<i>Круглик А. В.</i>	
ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ.....	416
<i>Лапина Ю. С.</i>	
О ПОИСКЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ОРИЕНТИРОВ В ЭПОХУ ГЛОБАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ (С ПОЗИЦИЙ РПЦ И ЭКОЦЕНТРИЗМА).....	418
<i>Мамешина О. С.</i>	
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС И ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ.....	421
<i>Маришук Л. В., Кузнецова Т. В.</i>	
ТЕОРИЯ ОТНОШЕНИЙ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	424
<i>Маришук Л. В., Платонова Т. В., Козыревский А. В., Кузнецова Т. В.</i>	
РОЛЕВЫЕ ОЖИДАНИЯ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ «ВРАЧ-ПАЦИЕНТ»: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ.....	426
<i>Пацеева А. Г.</i>	
ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАБОТНИКОВ В ПРОИЗВОДСТВЕННОМ ПРОЦЕССЕ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ.....	429
<i>Папковская Ю. Д.</i>	
ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА ОСОБЕННОСТИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ И СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ.....	431
<i>Покровская С. Е., Баркан Н. А.</i>	
ОЦЕНКА ВАЛИДНОСТИ РУССКОЯЗЫЧНЫХ ВЕРСИЙ СОЦИОФОБИЧЕСКОГО ТЕСТА И ШКАЛЫ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ЛИБОВИЦА.....	434
<i>Радюк О. М.</i>	
ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ И ЕГО СУРРОГАТОВ СЕЛЬСКИМИ ЖИТЕЛЯМИ.....	436
<i>Разводовский Ю. Е.</i>	
МНЕНИЕ ВРАЧЕЙ ОТНОСИТЕЛЬНО ПРОБЛЕМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ НЕКОММЕРЧЕСКОГО АЛКОГОЛЯ.....	439
<i>Разводовский Ю. Е., Разводовская О. А.</i>	
СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ НАРКОТИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ.....	441
<i>Русанов В. А.</i>	

Научное издание

**МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ
ЭКОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ:
СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

МАТЕРИАЛЫ XI МЕЖДУНАРОДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

17—18 мая 2013 г., Минск

**MEDICAL AND SOCIAL ECOLOGY OF
PERSONALITY: STATUS AND PROSPECTS**

XI INTERNATIONAL CONFERENCE MATERIALS

May 17—18, 2013, Minsk

На русском, белорусском и английском языках

В авторской редакции

Ответственный за выпуск *В. А. Прокашева*

Компьютерная верстка *А. Г. Лисовской, Л. В. Коробкиной*

Подписано в печать 29.04.2013 г. Формат 60×84¹/₁₆. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 31,16. Уч.-изд. л. 26,8. Тираж 200 экз. Заказ 247.

Республиканское унитарное предприятие

«Издательский центр Белорусского государственного университета».
Т № 02330/0494361 от 16.03.2009. Ул. Красноармейская, 6, 220030, Минск.

тано с оригинала-макета заказчика в республиканском унитарном предприятии

«Издательский центр Белорусского государственного университета».
Т № 02330/0494178 от 03.04.2009. Ул. Красноармейская, 6, 220030, Минск.