

ЦЕНТР ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

**МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ**

22-23 липня 2016 р.

**«ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ
ВИРІШЕННЯ АКТУАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ
ВИХОВАННЯ І ОСВІТИ»**



ХАРКІВ

**Східноукраїнська організація
«Центр педагогічних досліджень»**

**ЗБІРНИК ТЕЗ
НАУКОВИХ РОБІТ УЧАСНИКІВ**

**МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ**

**«ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ
ВИРІШЕННЯ АКТУАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ
ВИХОВАННЯ І ОСВІТИ»**

22-23 липня 2016 р.

**Харків
2016**

ББК 74.0я43
УДК 37.01(063)
П 76

П 76 **Пріоритетні напрямки вирішення актуальних проблем вивчення і освіти:** Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції: (м. Харків, Україна, 22-23 липня 2016 року). – Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2016. – 112 с.

Усі матеріали подаються в авторській редакції.

ББК 74.0я43
УДК 37.01(063)

© Автори статей, 2016
© Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2016

ВОЗМОЖНОСТИ ПРАКТИК MINDFULNESS В ПРОФИЛАКТИКЕ И ТЕРАПИИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

Дьяков Д. Г.

кандидат психологических наук, доцент

Слонова А. И.

магистр психологии

**Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка
г. Минск, Республика Беларусь**

В последнее десятилетие отмечается заметный рост интереса научного сообщества к потенциалу основанных на осознанности (Mindfulness) подходов в оказании психологической и медицинской помощи. Актуальность в контексте стремительного развития популярности практик осознанности приобретает область изучения их влияния на лиц, страдающих расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ (далее ПАВ). Исследования воздействия осознанной медитации на функционирование различных сфер психики, ранее эмпирически аргументировавшие ее положительное воздействие на деятельность мозга [8, 9 и др.] в последнее время пополняются изучением возможностей применения практики Mindfulness в профилактике и терапии различных аддикций.

Mindfulness (осознанность) определяется как безоценочная фокусировка внимания на текущем моменте с полным сосредоточением на нем и регистрацией различных аспектов реальности без попытки их интерпретации. Осознанность выступает как одна из форм переживания (проживания) реальности, позволяющая переживать себя, непосредственно отслеживая собственные ощущения, эмоции, мысли, не подвергая их анализу и критическим суждениям. Практика Mindfulness конкретизируется в большинстве своем посредством медитативных техник, которые могут быть нацелены на достижение психотерапевтического эффекта.

Результаты зарубежных исследований демонстрируют, что регулярная практика осознанности снижает тенденции реагирования на стресс неадаптивным поведением в виде употребления наркотических веществ, выступая, таким образом, профилактическим средством [10]. В отношении же уже сформировавшейся тяги к ПАВ данный подход позволяет обучить пациентов не реагировать на раздражители автоматически, действовать более осознанно. Активно разрабатываются операционализирующие практику осознанности программы для работы с людьми, страдающими от аддиктивного поведения: Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP), которая сочетает в себе медитативные техники со стандартными навыками профилактики рецидивов; Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement (MORE), объединяющая элементы обучения осознанности путем освоения медитативных техник, когнитивноповеденческой терапии и позитивной психологии [6, 10].

A. Nallet, J. Briefer, I. Perret отмечают, что практика осознанности в терапии людей с зависимостями увеличивает их осведомленность о триггерах, приводящих к рецидиву, повышает распознавание своего автоматического поведения, оказывает благоприятное воздействие при работе с влечением к употреблению ПАВ [12]. Обозначая основными клиническими симптомами аддикции усиленную тягу к принятию ПАВ, нарушение самоконтроля (выражающееся в импульсивном поведении, компульсиях и проч.), преимущественно негативное настроение, низкую стрессоустойчивость, повышенную реактивность, Y. Tang с коллегами применяют технологию Mindfulness в целях коррекции этих проявлений и развития саморегуляции, волевых процессов, целенаправленности [20]. По прохождению терапевтических программ, основанных на Mindfulness-медитации, пациенты отмечают осознание своих мыслей и чувств с их принятием, повышение самооффективности, когнитивной гибкости, снижение тревожности, тенденции поддаваться импульсам, что в итоге ведет к более результативному воздержанию от употребления ПАВ [3].

Многочисленные работы зарубежных исследователей свидетельствуют об эффективности технологии Mindfulness в терапии различных аддикций: алкогольной [3, 14], наркотической [1, 21], пищевой [4, 21], игровой [16]. Также исследователями демонстрируется действенность влечения токсикомании [2], гиперсексуальности [13], курения [15, 19], трупоголозга [17].

Положительно воздействуя на саморегулирующие процессы личности, развивая навыки контроля над импульсами, внимательность, организованность, стрессоустойчивость [7], медитативные практики осознанности способствуют коррекции самооценки и самосознания, более целостному видению и пониманию себя [5]. Осознанность может выступать значимым компонентом успешной терапии пациентов с различными видами зависимостей, помогая злоупотребляющим в принятии необычных физических ощущений, которые зачастую принимаются за абстинентный синдром, в удержании от позывов к рецидиву, чрезмерной импульсивности, в развитии устойчивости к резким изменениям эмоциональных состояний под воздействием факторов окружающей среды. Однако следует учитывать определенные ограничения подобных терапевтических программ, связанные с необходимостью высокой мотивации со стороны пациента [13].

Резюмируя результаты исследований, можно отметить, что применение в контексте общей психологической коррекции зависимостей методов, базирующихся на Mindfulness, способствует формированию целостной, позитивной идентичности, связанной с этим нормализации самооценки, уровня притязаний, самоотношения. Одной из основных задач практики Mindfulness в работе с пациентами этой категории становится достижение осознанности патологического влечения к объекту зависимости. Аддикт получает шанс понять, чем обусловлена тяга, повысить свою осведомленность о триггерах и привычных реакциях, которые приводят к «срыву». Обучение навыкам осознанности делает возможным освоение способов дезавтоматизации тяги к употреблению ПАВ. Зависимый человек в процессе применения различных медитативных техник открывает для себя диапазон сознательного выбора, который возможен

«здесь и сейчас», обучается распознавать негативные эмоциональные и физические ощущения, реагировать на них более гибко, изменяет на глубинном уровне отношение к дискомфорту, преодолевает зависимость от дисфункциональных привычек.

Литература:

1. Black D.S. Mindfulness-based interventions: an antidote to suffering in the context of substance use, misuse, and addiction / D.S. Black // *Subst Use Misuse*. 2014. № 5. pp. 87-91.
2. Bowen S. Relationship between dispositional mindfulness and substance use: findings from a clinical sample / S. Bowen, M.C. Enkema // *Addict Behav*. 2014. № 3. pp. 27-35.
3. Carpentier D. Mindfulness-based-relapse prevention (MBRP): Evaluation of the impact of a group of Mindfulness Therapy in alcohol relapse prevention for alcohol use disorders / D. Carpentier, L. Romo, P. Bouthillon-Kritzmann, F. Limosin // *Encephale*. 2015. № 6. pp. 6-21.
4. Courbasson C.M. Mindfulness-Action Based Cognitive Behavioral Therapy for concurrent Binge Eating Disorder and Substance Use Disorders / C.M. Courbasson, Y. Nishikawa, L.B. Shapira // *Eat Disord*. 2011. № 1. pp. 17-33.
5. Crescentini C. Mindfulness meditation and explicit and implicit indicators of personality and self-concept changes / C. Crescentini, V. Capurso // *Front. Psychol*. 2015. № 6. pp. 44.
6. Himelstein S. Mindfulness-Based Substance Abuse Treatment for Incarcerated Youth: A Mixed Method Pilot Study / S. Himelstein // *International Journal of Transpersonal Studies*. 2011. № 30. pp. 12-20.
7. Hölzel B.K. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density / B.K. Hölzel, J. Carmody, M. Vangel, C. Congleton, S.M. Yerramsetti, T. Gard, S.W. Lazar // *Psychiatry Research: Neuroimaging*. 2011. № 1. pp. 36-43.
8. James D. Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy / D. James, Herbert, Evan J. Forman // *NeuroReport*. 2009. №17. pp. 23-37.
9. Lazar S.W. Meditation experience is associated with increased cortical thickness / S.W. Lazar, C. Kerr, R.H. Wasserman, et al // *NeuroReport*. 2005. № 16. pp. 7-18.
10. Marcus M.T. Mindfulness-Based Therapies for Substance Use Disorders: Part 1 (Editorial) / M.T. Marcus // *Subst Abus*. 2009. № 4. pp. 30.
11. Mason A.E. Acute responses to opioidergic blockade as a biomarker of hedonic eating among obese women enrolled in a mindfulness-based weight loss intervention trial / A.E. Mason, R.H. Lustig, R.R. Brown et al // *Appetite*. 2015. № 91. pp. 11-20.
12. Nallet A. Mindfulness in addiction therapy / A. Nallet, J.F. Briefer, I. Perret // *Rev Med Suisse*. 2015. № 11. pp. 9-14.
13. Reid R.C. Mindfulness, emotional dysregulation, impulsivity, and stress proneness among hypersexual patients / R.C. Reid, J.E. Bramen, A. Anderson, M.S. Cohen // *J Clin Psychol*. 2014. № 4. pp. 13-21.

14. Schellhas L. *How to think about your drink: Action-identification and the relation between mindfulness and dyscontrolled drinking* / L. Schellhas, B.D. Ostafin, T.P. Palfai, P.J. de Jong // *Addict Behav.* 2016. № 5. pp. 1-16.

15. Schuman-Olivier Z. *Finding the right match: mindfulness training may potentiate the therapeutic effect of nonjudgment of inner experience on smoking cessation* / Z. Schuman-Olivier, B.B. Hoepfner, A.E. Evins, J.A. Brewer // *Subst Use Misuse.* 2014. № 5. pp. 86-94.

16. Shonin E. *Buddhist philosophy for the treatment of problem gambling* / E. Shonin, W. Van Gordon, M.D. Griffiths // *J Behav Addict.* 2013. № 2. pp. 63-71.

17. Shonin E. *The treatment of workaholism with meditation awareness training: a case study* / E. Shonin, W.V. Gordon, M.D. Griffiths // *Explore (NY).* 2014. № 3. pp. 19-35.

18. Skanavi S. *Mindfulness based interventions for addictive disorders: a review* / S. Skanavi, X. Laqueille, H.J. Aubin // *Encephale.* 2011. № 37. pp. 79-87.

19. Tang Y.Y. *Brief meditation training induces smoking reduction* / Y.Y. Tang, R. Tang, M.I. Posner // *Proc Natl Acad Sci USA.* 2013. № 34. pp. 59-71.

20. Tang Y. *Circuitry of self-control and its role in reducing addiction* / Y. Tang, M.I. Posner, M.K. Rothbart, N.D. Volkow // *Trends Cogn Sci.* 2015. № 13. pp. 26-35.

21. Witkiewitz K. *Retraining the addicted brain: a review of hypothesized neurobiological mechanisms of mindfulness-based relapse prevention* / K. Witkiewitz, M.K. Lustyk, S. Bowen // *Psychol Addict Behav.* 2013. № 2. pp. 51-65.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Димбала О. М.

асистент кафедри корекційної педагогіки
та інклюзії факультету педагогічної освіти

Львівський національний університет імені Івана Франка
м. Львів, Україна

В останні десятиліття у психологічній науці набуває особливого інтересу дослідження проблеми суб'єктивного благополуччя, яке засновано на парадигмі позитивної психології, завданнями якої є вивчення таких психологічних феноменів, які роблять буття людини гідним того, щоб жити. Вчені прийшли до висновку, що наука повинна вивчати не лише патологічні прояви психіки, а й оптимальне функціонування особистості.

Незважаючи на те, що проблематика благополуччя все частіше стає об'єктом дослідження у психології і представлена численними дослідженнями (N. Bradburn, C. Ryff, F. Strack, N. Schwarz, D. Kahneman, M. Argyle, E. Diener, P. Шаміонов, Л. Куліков, В. Духневич, Ю. Олександров та багато ін.), проте немає ще єдиного погляду щодо цього питання.

ЗБІРНИК ТЕЗ НАУКОВИХ РОБІТ
УЧАСНИКІВ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ:
«ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ
ВИРІШЕННЯ АКТУАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ
ВИХОВАННЯ І СВІТІ»

22-23 липня 2016 р.

м. Харків

Видавник – Східноукраїнська організація
«Центр педагогічних досліджень»
Адреса кореспонденції: 61002, м. Харків, а/с 10439
Електронна пошта: nauka@pcenter.kharkiv.ua
сайт: www.pcenter.kharkiv.ua Т: +38 068 2851311

Підписано до друку 25.07.2016 р. Здано до друку 26.07.2016 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний. Цифровий друк. Ум.-друк. арк. 6,51.
Тираж 50 прим. Зам. № 2607-16.