

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК

2017  
№ 11

XI Международная научно-практическая конференция

17

ПОВОЛЖСКОЕ  
ОТДЕЛЕНИЕ  
АКАДЕМИИ  
ВОЕННЫХ НАУК

ВОЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
МАТЕРИАЛЬНО-  
ТЕХНИЧЕСКОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
(ВА МТО)

ВОЛЬСКИЙ ВОЕННЫЙ  
ИНСТИТУТ  
МАТЕРИАЛЬНОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
(филиал) ВА МТО  
(ВВИМО)

Адрес: 412903,  
Саратовская обл., г. Вольск,  
ул. М. Горького, 3  
e-mail: [v.v.v.u@mail.ru](mailto:v.v.v.u@mail.ru)  
для отправки материалов  
конференции и справок:  
[telec8572@mail.ru](mailto:telec8572@mail.ru)

Издается по решению  
Ученого совета ВВИМО  
Протокол заседания  
№ 21 от 28.11.2011 г.

© Вольский военный институт  
материально-технического обеспечения  
© Авторы статей  
© Изд-во «Перо», 2017

ISBN 978-5-906946-57-7



9 785906 946577

## РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

### Главный редактор

**А.В. Немчинов** – канд. пед. наук, доц., ВВИМО,  
г. Вольск, Российская Федерация

### Заместители главного редактора

**А.С. Мокроусов** – канд. техн. наук, ВВИМО,  
г. Вольск, Российская Федерация

**А.Г. Наумлюк** – канд. эконом. наук, доц., ВВИМО,  
г. Вольск, Российская Федерация

### Члены редакционного совета

**А.С. Айтимов** – канд. техн. наук, проф.,  
Казахстанский университет новых информационных и телекоммуникационных систем, г. Уральск, Республика Казахстан

**С.А. Бровка** – канд. филос. наук, проф., ВВИМО,  
г. Вольск, Российская Федерация

**В.П. Вишневецкая** – д-р психол. наук, проф., Институт пограничной службы Республики Беларусь, г. Минск, Республика Беларусь

**В.Я. Ефремов** – д-р ист. наук, проф., ВВИМО,  
г. Вольск, Российская Федерация

**Г.И. Железская** – д-р пед. наук, проф., Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Российская Федерация

**Г.М. Ипполитов** – д-р ист. наук, проф., Самарский государственный социально-педагогический университет, г. Самара, Российская Федерация

**В.М. Кривчиков** – канд. ист. наук, проф., Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, г. Гродно, Республика Беларусь

**К.И. Курпаяниди** – канд. эконом. наук, PhD, доц., Ферганский политехнический институт, г. Фергана, Республика Узбекистан

**Е.В. Листвина** – д-р филос. наук, проф., Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, г. Саратов, Российская Федерация

**О.А. Лускань** – д-р техн. наук, доц., ВВИМО,  
г. Вольск, Российская Федерация

**С.В. Постников** – канд. пед. наук, доц. (отв. ред.), ВВИМО,  
г. Вольск, Российская Федерация

**В.А. Труханов** – д-р полит. наук, проф., Саратовская государственная юридическая академия, г. Саратов, Российская Федерация

**Е.Ю. Шакирова** – д-р филос. наук, проф., Филиал ВУНЦ ВВС ВВА им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, г. Сызрань, Российская Федерация

**Д.И. Юнусова** – д-р пед. наук, доц., Ташкентский государственный педагогический университет им. Низами, г. Ташкент, Республика Узбекистан

ББК 60я43  
УДК 3:001.89  
А 43

Содержание

Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук: Сборник материалов XI Международной научно-практической конференции / под ред. канд. пед. наук, доц. А.В. Немчинова. – М.: Изд-во «Перо»; Вольск: Тип. ВВИМО, 2017. – Ч. 7. Актуальные проблемы психологии и педагогики (А–Д). – 180 с.

**Информация для авторов**

**Правила оформления материалов:** текст набирается в редакторе Microsoft WORD или RTF. Поля страницы – все 1,5. Стиль – Обычный. Шрифт – Times New Roman, размер – 14. Межстрочный интервал – одинарный (корректур), абзац 1,0. Наличие списка использованных источников и ссылки на них обязательны. Ссылки набираются в тексте в квадратных скобках (например [1, с. 35]). Раздел «Список использованных источников» набирается в конце доклада. Стиль раздела – Обычный. Шрифт – Times New Roman, размер – 12. Межстрочный интервал – одинарный (корректур), абзац 1,0. Сохранять работу типом файла «Документ WORD» или «Текст», имя файла – Фамилия (И.О.) автора. Ответственность за достоверность информации, отраженной в докладе, несет его автор.

**Объемы статей:** представляемые материалы (без сведений об авторах) составляют: – до 1 п.л. для докторов наук, профессоров; – до 0,5 п.л. для кандидатов наук, доцентов и прочих категорий участников.

**Основные направления (секции) конференции:**

- Актуальные проблемы отечественной истории и историографии;
- Актуальные проблемы социально-политических наук;

От редакционной коллегии .....	4
<b>Актуальные проблемы психологии и педагогики</b> .....	6
<i>Авакян И.Б.</i> Инновационная деятельность военного преподавателя в процессе модернизации образования .....	6
<i>Акмеев А.С., Бородин В.В.</i> Плотность и физическая нагрузка при проведении занятий и других форм физической подготовки .....	9
<i>Аксенова Т.Н.</i> Коучинг как основа взаимодействия субъектов образовательного процесса .....	12
<i>Алехин И.А., Тренин И.В.</i> Образовательный процесс и информационные технологии с позиции интеграции ресурсов .....	16
<i>Андреев А.А.</i> Отечественная педагогика середины XIX века .....	19
<i>Аниськин В.Н.</i> Повышение качества обучения студентов вузов с использованием метода погружения в холистическую информационно-образовательную среду .....	22
<i>Антонов Г.М., Афанасьев А.К., Попов Д.А.</i> Концепции и реализация компетентностно-модульной технологии при подготовке офицеров запаса в гражданских высших учебных заведениях ...	28
<i>Артикова Г.А.</i> Уровневое тестирование при обучении математике .....	34
<i>Багрянцев О.В., Дудин Н.В.</i> Технический дар по педагогическому интеллекту .....	37
<i>Багрянцев О.В., Прокопьев В.И.</i> Важные цели педагогической деятельности .....	39
<i>Балдин В.В., Великий А.А.</i> Методика использования обучающимися во время самостоятельной работы электронных учебников при изучении дисциплины Общевоинские уставы Вооруженных сил Российской Федерации .....	41
<i>Белоножкин В.В., Стороблевцев А.Р.</i> Актуальность формирования командно-методических компетенций у курсантов Военно-воздушной академии .....	44
<i>Богатырева О.В.</i> Значение рефлексивных способностей курсантов в повышении их психологической готовности к военной профессиональной деятельности .....	47
<i>Богудин, За Р.З.</i> Культурологический подход в трактовке целей и задач профессионального образования .....	49
<i>Бонин М.Г., Катинус Е.В.</i> Способы решения проблемы отсутствия языковой среды при формировании коммуникативной компетенции в обучении иностранному языку .....	57
<i>Бондарчук Е.В., Цакунова Е.В.</i> Формирование ценностных ориентаций студентов-педагогов .....	62
<i>Борисевич А.Р.</i> Реализация принципов экологического воспитания студенческой молодежи .....	66
<i>Бормотов Г.И.</i> Качество образования: определение и критерии .....	68
<i>Боровик В.Ю. (Научный руководитель Андреева И.Н.)</i> Повышение субъективного ощущения счастья у студентов посредством выполнения намеренных действий .....	72
<i>Борщева Н.Н., Постникова О.А.</i> Речевая агрессия и нарушение языковой нормы в полемическом тексте телевизионных ток-шоу .....	76
<i>Бражникова М.А., Болучевская В.В.</i> Виды психологических защит, характерные для лиц пожилого возраста, проживающих в геронтологическом центре .....	80
<i>Воронко Е.В., Марищук Л.В.</i> Эмоциональная сфера личности студентов, страдающих алекситимией .....	82
<i>Гадилля А.М., Месникович С.А.</i> Развитие коммуникативной сферы студентов разных профилей обучения .....	87

## XI международная научно-практическая конференция

- Актуальные проблемы социально-экономических наук и права;
- Актуальные проблемы психологии и педагогики.

### Структура представляемых материалов:

- УДК (по левому краю, размер шрифта 12);
- Фамилия, инициалы автора (авторов) (по центру, полужирный, курсив, шрифт 14);
- Название статьи (по центру, прописные, полужирный, шрифт 14);
- Аннотация (по ширине, абзац, курсив, шрифт 12);
- Ключевые слова (по ширине, абзац, курсив, шрифт 12);
- Текст (по ширине, абзац, шрифт 14);
- Список использованных источников (название раздела – по центру, полужирный, курсив, шрифт 14; список – по ширине, абзац, шрифт 12);
- Фамилия, инициалы автора (авторов) на английском языке (по центру, полужирный, курсив, шрифт 14);
- Название статьи на английском языке (по центру, прописные, полужирный, шрифт 14);
- Аннотация на английском языке (по ширине, абзац, курсив, шрифт 12);
- Ключевые слова на английском языке (по ширине, абзац, курсив, шрифт 12).

После текста дается справка об авторе. В справке указывается: автор (авторы) – ФИО, ученая степень, почетное звание, почетное звание (если есть), должность, организация, регион (страна), электронный адрес, почтовый индекс и адрес, по которому должны быть отпущены материалы конференции.

Материалы высылаются на электронную почту: [elcc8572@mail.ru](mailto:elcc8572@mail.ru)

Издательство «Перо»  
109052, Москва, Нижегородская ул.  
д. 29-33, стр. 27, ком. 105  
Тел.: (495) 973-72-28, 665-34-36  
Подписано к использованию  
29.03.2017. Заказ 209.

<i>Галкин В.Б., Лашенкова А.Т.</i> Опыт внедрения автоматизированных обучающих систем с применением игровых форм обучения в учебный процесс .....	90
<i>Гаурилюс А.И.</i> Особенности агрессивности военнослужащих при разных состояниях социально-психологической адаптации .....	92
<i>Гелясина Е.В.</i> Теоретико-методологические основы формирования метапредметных компетентностей обучающихся .....	96
<i>Гомозов Э.В., Лудисцев С.С., Яблочников А.В., Шамаев А.О.</i> Практико-ориентированный подход к подготовке специалистов в материально-техническом обеспечении .....	100
<i>Горбач А.В.</i> Язык как элемент формирования личности .....	102
<i>Горшенина М.В., Сухинин В.П.</i> Интеграция образовательной и производственной сред – условие успешности выпускника вуза .....	106
<i>Гошко Н.В.</i> Интерактивные карты как средство организации учебной деятельности и развития творческого потенциала учащихся на учебном занятии «Всемирная история» .....	109
<i>Григорьян Г.Э.</i> К вопросу о педагогическом аспекте развития творческих способностей курсантов военно-музыкальных учебных заведений .....	115
<i>Гулина Е.Ю.</i> Гендерный подход к физической подготовке студенток института культуры .....	120
<i>Гуро-Фролова Ю.Р.</i> Исторический синтез подхода ФБР к разработке профиля неустановленного преступника .....	125
<i>Гуро-Фролова Ю.Р.</i> Технологический «case study» как метод активного проблемно-ситуационного анализа .....	129
<i>Давыдов И.В.</i> Качественные истории в вопросах получения офицерского звания .....	131
<i>Давыдова С.А.</i> Изучение типовых особенностей текста на занятиях РКК .....	134
<i>Дармокрицкий Г.П., Малков В.А.</i> Совершенствование методов активизации познавательной деятельности курсантов военных вузов .....	136
<i>Денисов В., Феокан Е.И., Юдин И.В.</i> Организация педагогического мониторинга деятельности офицеров подразделений как путь развития служебной самостоятельности офицеров НГ РФ .....	139
<i>Деревяко О.И.</i> Практическая значимость психологических дисциплин при подготовке управленческих кадров .....	145
<i>Дерябин М.И.</i> Анализ изучения эффективности инновационной деятельности педагогов как средства повышения качества образовательного процесса .....	149
<i>Дмитриев М.Е., Сережкина А.Е., Дмитриева Л.М.</i> Информационно-технологическая подготовка преподавателей высшей школы .....	153
<i>Дорошко А.А.</i> Музыкальная культура как средство воспитания молодёжи .....	157
<i>Дьяков Д.Г., Слонова А.И.</i> Метод mindfulness как центральное направление «третьей волны» когнитивно-поведенческого подхода .....	160
<i>Дьяков Э.Н.</i> Анализ взглядов на организацию государственно-патриотического воспитания курсантов военных образовательных организаций высшего образования войск Национальной гвардии Российской Федерации как педагогическая проблема ...	164
<i>Дьячков А.А.</i> Развитие познавательной компетентности у курсантов военных вузов .....	169
<b>Справочно-информационный раздел</b> .....	173

## МЕТОД MINDFULNESS КАК ЦЕНТРАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ «ТРЕТЬЕЙ ВОЛНЫ» КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ПОДХОДА

*Mindfulness* – один из самых популярных на данный момент за рубежом методов когнитивно-поведенческой терапии. В статье раскрываются теоретический, практический и философский аспекты концепции *Mindfulness*, представлено понятие термина, его истоки, проанализированы механизмы действия практик осознанности, охарактеризованы основные операционализирующие метод программы.

**Ключевые слова:** практики осознанности; *Mindfulness*; *Mindfulness-based cognitive therapy*; когнитивная терапия, базирующаяся на осознанности; осознанность.

Психотерапевтические методы, базирующиеся на осознанности (*Mindfulness*), в настоящее время вызывают заметный интерес у научного сообщества, особенно в контексте получения эмпирических доказательств их положительного влияния на деятельность мозга [12, 23]. *Mindfulness* обычно переводят как «осознанность», «внимательность», «полная разумность», но так как в русском языке нет точного и устоявшегося перевода для этого понятия, наиболее корректно использовать английский термин «*Mindfulness*», который представляет собой уникальный сплав психологических понятий и концепций. *Mindfulness* (осознанность) определяется как безоценочная фокусировка внимания на текущем моменте с полным сосредоточением на нем и регистрацией различных аспектов реальности без попытки их интерпретации [3, 8, 22]. 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 [3].

**Исторические истоки.** Несмотря на более ранние попытки применения идеи осознанности в психотерапевтической практике (например, представителем Франкфуртской школы Э. Фроммом (Erich Seligmann Fromm) в работах «Искусство быть», «По ту сторону поработавших нас иллюзий. Дзен-буддизм и психоанализ» (1960), и др. [6, 7]), широкое распространение концепция *Mindfulness* получила лишь после внедрения в методологическое ложе когнитивно-поведенческой терапии

(Kabat-Zinn, 1990; Segal et al., 2002), вытеснившись в центральное направление ее «третьей волны» [4, 5, 13, 15, 18, 28, 29].

Достаточно активное развитие техник работы с поведением и мышлением, отличных от первой и второй «волны» когнитивно-поведенческой терапии, обусловило их выделение в «третью волну» [4]. Именно первая фаза когнитивно-поведенческой терапии фокусировалась на поведении и возможностях его модификации, вторая фаза – на феномене мышления и его модификациях, то третья фаза (90-е гг. XX в.), вступая с ними в логическое противоречие, а лишь расширяя и дополняя, ознаменовалась ориентацией на принятие и осознание [5, 13, 15, 18, 28, 29]. Свойственный когнитивно-поведенческой терапии прагматизм в поиске потенциального повышения своей эффективности определил включение в «третью волну» методов других традиций, в том числе и медитативных буддистских техник [4]. Техники «третьей волны», заимствованные из других направлений, концентрируются на тех аспектах, которые не всегда поддаются проработке в техниках «второй волны» [4, 5, 13, 15, 18, 28, 29]. Так, пациентам с хронической депрессией приемы классической когнитивной терапии не всегда приносят облегчение, поскольку их психологическое сопротивление зачастую приобретает характер непродуктивных, повторяющихся рассуждений, вызывающих значительный эмоциональный дискомфорт. Вероятно, общность цели *Mindfulness* и когнитивно-поведенческой терапии, состоящей в избавлении от руминаций как основной причины многих психических расстройств путем переключения внимания, стала базисом эффективности данного метода. Основанная на концепте *Mindfulness* терапия не ставит перед собой задачи модифицировать содержание мыслей, на ее место приходит стратегия осознания, что мысль не является реальностью. Практика осознанности использует приемы сосредоточения на отношении человека к содержанию своих мыслей, чтобы в конечном итоге воспринимать его более отстраненно, созерцательно, без автоматического подключения негативных эмоций [21, 27].

**Сферы применения.** Практики осознанности находят применение главным образом в сферах

работы со стрессовыми, тревожными, депрессивными расстройствами. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют об их эффективности в качестве средства лечения депрессий, предотвращения их рецидивов, уменьшения хронических болей, снижения негативных влияний стресса [11, 30, 31], повышения физической и психической выносливости [16, 19, 20], иммунитета [23], усиления субъективного ощущения благополучия [24], при бессоннице и тревожном расстройстве [26], нарушениях пищевого поведения, синдроме хронической усталости, биполярном аффективном расстройстве [14, 23 и др.].

**Механизм действия.** Первым компонентом механизма Mindfulness, согласно авторской позиции S.R. Bishop, выступает саморегулирование внимания, состоящее из взаимосвязанных процессов мониторинга (т.е. непрерывного поддержания внимания на непосредственном впечатлении, что позволяет отслеживать мысли, чувства, ощущения) и контроля (своевременного торможения вторичных процессов переработки информации). Вторым компонентом является ориентация на текущие впечатления, открытость новому опыту, поддержание любопытствующей позиции [1, 8]. Основные эффекты практики осознанности объясняются сосредоточением внимания на восприятии реальности через органы чувств: на отслеживании собственных ощущений, эмоций, мыслей с их принятием – то есть не анализируя, не вынося оценок и критических суждений. Внимание при этом, имея ограниченный объем, оказывается не вовлеченным в ассоциативные мысленные походы и руминации, связанные с предыдущим опытом, поиском причин или результатов и получает больше ресурсов для обработки информации, связанной с текущими впечатлениями [1]. Постепенно человек обучается отслеживанию в сознании ментальных процессов без сверхидентификации (определенности) с ними, без привычного паттерна реагирования, фильтрации через убеждения, ожидания, желания [1].

Mindfulness-медитация имеет непосредственное отношение к гибкости внимания, способности перемещать фокус от одного объекта к другому, к поддержанию состояния бдительности в течение длительного периода времени [25]. Позиция принятия же, как один из базовых принципов концепции Mindfulness, способствует изменению субъективного значения ситуации, и, таким образом, дистресс переживается как менее неприятный или угрожающий [1]. Действие описанных механизмов практики осознанности

увеличивает психологическое субъективное благополучие личности [21], приводит к сокращению использования избегающих копинг-стратегий, увеличению эмоциональной устойчивости, когнитивной гибкости и возрастанию дифференциации когнитивного и аффективного опыта, развитию способности видеть связь между мыслями, чувствами и поведением в целом [8].

**Программы.** Метод Mindfulness фундирует несколько эмпирически и теоретически аргументированных программ, состоящих в большинстве своем из медитативных техник, которые могут использоваться с целью достижения психотерапевтического, релаксационного и развивающего (в т.ч. формирования когнитивную сферу субъекта) эффектов [2, 3, 8, 9, 22]. Среди операционализированных практику осознанности программ основными являются Mindfulness-based stress reduction (MBSR), применяющаяся преимущественно в лечении расстройств, причиной которых является стресс, и Mindfulness-based cognitive therapy (МВСТ), ориентированная в основном на пациентов, страдающих от периодических приступов в депрессии. Обе программы, являясь ярким примером адаптации восточных медитативных техник к потребностям психологической практики, представляют собой центральные направления «третьей волны» когнитивно-поведенческой терапии [5, 13, 15, 18, 28, 29].

Программа Mindfulness-based cognitive therapy (МВСТ), получившая в русскоязычной психотерапевтической практике название когнитивная терапия, базирующаяся на осознанности, изначально разрабатывалась авторами (M. Williams, Z. Segal, J. Teasdale) как терапевтическое средство при депрессивных расстройствах, однако в процессе осуществленных исследований она также эмпирически подтвердила свою эффективность в терапии тревожных расстройств, нарушений пищевого поведения, биполярного аффективного расстройства, синдрома хронической усталости, бессонницы [5, 19 и др.]. Создатели подхода объединили концепцию осознанности (mindfulness) с основными идеями и теоретическими моделями различных расстройств из когнитивно-поведенческой терапии (CBT) [19, 31]. Основной целью МВСТ выступает избавление людей от автоматического реагирования на мысли, эмоции, события жизни. Ядром программы является освоение навыка осознанности путем медитации (mindfulness meditation). Прямое осознание протекающих в теле процессов считается «дверью в настоящий момент» и первым шагом к наблюдению за мыслями и эмоциями [22]. Перенос внимания на

дыхание и ощущения в теле, созерцание мыслей и эмоций без попыток сдерживания этого опыта или чрезмерного погружения в него помогают в распознавании приближающихся признаков депрессии и нахождении адекватного ответа. В дальнейшем на данных принципах стали выстраиваться программы для лечения аддиктивного поведения, пищевых расстройств, некоторых психических нарушений и т.д. [10].

Одной из основополагающих концепций МВСТ является концепция «автопилота» – способности психики неосознанно выполнять часть задач, в числе которых двигательные задачи, эмоциональные реакции, мыслительные шаблоны и др. Давая массу преимуществ, с одной стороны, эта эволюционно приобретенная способность зачастую образует значительный разрыв между реальностью и привычными представлениями о ней. Выявление моментов неадекватного действия «автопилота» и использование в этих случаях осознанности – задачи, решаемые программой МВСТ [32]. Другая существенная концепция – различие между двумя состояниями сознания: режимом действия и режимом осознания. В «реагирующем состоянии» ум сосредотачивается на разнице между текущим и желаемым состоянием дел и ищет способы сократить эту дистанцию (путем стремления к овладению желаемым или избегания нежелательного). В преобладании этого состояния в повседневной жизни лежат корни психологических проблем и трудностей. В противовес ему, «бытийное состояние» ума характеризуется вниманием к происходящему, осознанными реакциями на стимулы среды (в отличие от автоматического реагирования) [19].

Как и МВСТ, программа МВСТ представляет собой курс продолжительностью в 8 недель, два часа занятия проходят 1 раз в неделю в группах до 12 человек. МВСТ включает техники контроля дыхания, техники фокусировки на телесных ощущениях, техники «созерцания» мыслей и эмоций. Включенные в программу медитативные практики поэтапно охватывают все аспекты осознанности. В течение каждого занятия предлагается несколько логически взаимосвязанных практик, способствующих достижению осознанности разными путями. Первая половина программы направлена на обучение наблюдению за внутренними процессами, осознанию и исследованию их динамики. Во второй половине акцент делается на обучении применению навыков в ситуациях повседневной жизни [10]. В

настоящее время программа Mindfulness-based cognitive therapy официально рекомендована National Institute for Clinical and Health Excellence (NICE) как эффективное средство терапии различных расстройств.

**Заключение.** Таким образом, метод Mindfulness как центральное направление когнитивно-поведенческого подхода обладает потенциалом в сфере оказания психотерапевтической помощи при различных формах психической патологии. Практика внимательности к каждому моменту жизни, позволяющая наблюдать, направляя волевым образом внимание на все, что происходит в теле и разуме без критики и осуждения, также имеет значительные перспективы дальнейшего изучения, состоящие как в интеграции накопленных данных, так и в организации самостоятельных исследований.

#### Список использованных источников

1. Голубев А.М. Природа полноты осознанности. Адаптация опробника внимательности и осознанности МААС // Вестник Новосибирского государственного университета. – Серия: Психология. – 2012. – том 10. – С. 44–51.
2. Дьяков Д.Г., Слонова А.И. Практика осознанности как стратегия развития когнитивных процессов // анализ результатов эксперимента // International Scientific-Practical Conference Actual questions and problems of development of social sciences: Conference Proceedings, June 28–30, 2016. – Kielce: Holy Cross University, 2016. – P. 153–157.
3. Дьяков Д.Г., Слонова А.И. Практики осознанности в развитии самосознания, коррекции и профилактике его нарушений // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2016. – № 3 (25). – С. 377–387.
4. Нойфельд В. Mindfulness и Acceptance and Commitment Therapy – направление третьей волны когнитивно-поведенческой терапии // Вестник Ассоциации психиатров Украины – 2013. – Т. 4 – С. 43–44.
5. Романчук О.И. Майндфулнес-ориентована КПТ – новый ефективний метод попередження рецидиву депресії // НейроNews. – 2012. – № 3. – С. 40–45.
6. Фромм Э. Искусство быть. – Москва: АСТ, Астрель, 2012. – 352 с.
7. Фромм Э. По ту сторону порабощающих нас иллюзий. Дзен-буддизм и психоанализ. – М.: Аст, 2010. – 320 с.
8. Bishop S.R., Lau M. et al. Mindfulness: A Proposed Operational Definition // Clinical Psychology: Science & Practice. – 2004. – Vol. 11 (3). – P. 230–241.
9. Brown K.W., Ryan R.M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being // Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 84. No. 4. – P. 822–848.

10. Crane R. Mindfulness-Based Cognitive Therapy // Distinctive Features. – 2009. – № 20. – P. 34–42.
11. Davidson R. et al. Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation // Psychosomatic Medicine. – 2003. – № 65. – P. 564–570.
12. Farb N., Segal Z.V. et al. Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference // Social Cognitive and Affective Neuroscience. – 2007. – № 2. – pp. 3–22.
13. Garay C.J., Korman G.P., Keegan E.G. Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and the «third wave» of cognitive-behavioral therapies (CBT) // Vertex. – 2015. – № 26. – P. 49–56.
14. Gotink R.A., Chu P. et al. Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs // PLoS ONE. – 2015. – no. 10. – pp. 4–21.
15. Hayes S.C. Content, context, and the types of psychological acceptance / S.C. Hayes, N.S. Jacobson, V.M. Follette, & M.J. Dougher (Eds.). – Acceptance and change: Content and context in psychotherapy. Reno, NV: Context Press, 1994. – P. 13–32.
16. Hölzel B.K., Lazar S. et al. How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective // Perspectives on Psychological Science. – 2011. – № 6. – P. 537–559.
17. Hölzel B.K., Carmody J. et al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density // Psychiatry Research: Neuroimaging. – 2011. – № 1. – P. 36–43.
18. Hunot V., Moore T.H. et al. Mindfulness-based «third wave» cognitive and behavioural therapies versus other psychological therapies for depression // Cochrane Database Syst Rev. – 2010. – № 9. – P. 25–38.
19. James D., Evan M. Forman Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy // NeuroReport. – 2009. – № 17. – P. 23–27.
20. Jha A.P., Stanley A. Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience // Emotion. – 2010. – № 10 (1). – P. 53–64.
21. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. – N.Y.: Delacourt, 1990.
22. Kabat-Zinn J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results // General Hospital Psychiatry. – 1982. – Vol. 4. – P. 33–47.
23. Lazar S. et al. Meditation experience is associated with increased cortical thickness // NeuroReport. – 2007. – № 16 (17). – P. 93–97.
24. Lutz A. et al. Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise // PLoS One. – 2008. – № 3 (3). – P. 1–10.
25. MacLean K.A. et al. Intensive Meditation Training Improves Perceptual Discrimination and Sustained Attention Intensive Meditation Training Improves Perceptual Discrimination and Sustained Attention // Psychological Science. – 2010. – № 21 (5). – P. 29–39.
26. Napoli M. et al. Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy // Journal of Applied School Psychology. – 2005. – № 21 (1). – P. 99–125.
27. Paul N.A. et al. Psychological and neural mechanisms of trait mindfulness in reducing depression vulnerability // SCAN. – 2011. – Vol. 8. – P. 56–64.
28. Segal Z.V., Williams J., Teasdale J. Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse. – NY: Guilford Press, 2002. – 351 p.
29. Siegel R. The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being. – NY: Norton, 2007. – 387 p.
30. Tang Y. et al. Short-term meditation training improves attention and self-regulation // PNAS. – 2002. – № 99 (12). – P. 52–56.
31. Teasdale J.D. et al. How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? // Behavior Research and Therapy. – 1995. – № 33. – P. 25–39.
32. Williams M., Penman D. Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World. – Piatkus Books, 2011. – P. 8–12.

© Dyakov D., Slonova A., 2017

### MINDFULNESS AS CENTRAL DIRECTION OF «THIRD WAVE» OF COGNITIVE BEHAVIORAL APPROACH

*Mindfulness is one of the most popular methods of the modern cognitive-behavioral therapy. The article describes the theoretical, practical and philosophical aspects of the concept of Mindfulness, notion of the term, its origins presented in the text. The main mechanisms of MBCT-program analyzed in the article.*

**Keywords:** Mindfulness, Mindfulness-based cognitive therapy, awareness.

## XI международная научно-практическая конференция

федры психологии и педагогики, Самарский государственный технический университет, г. Самара (Российская Федерация). E-mail: [martha\\_2002@mail.ru](mailto:martha_2002@mail.ru).

**Дмитриев Михаил Евгеньевич**, доцент, Казанский национальный исследовательский технологический университет, кандидат педагогических наук, доцент, г. Казань (Российская Федерация). E-mail: [michaeldmig@gmail.com](mailto:michaeldmig@gmail.com).

**Дмитриева Людмила Михайловна**, доцент, Казанский национальный исследовательский технологический университет, кандидат физико-математических наук, доцент, г. Казань (Российская Федерация). E-mail: [Chehova\\_6b@mail.ru](mailto:Chehova_6b@mail.ru).

**Дорошко Алеся Александровна**, аспирант, Белорусский государственный университет культуры и искусств, г. Минск (Республика Беларусь). E-mail: [dorozhko.alesia@yandex.ru](mailto:dorozhko.alesia@yandex.ru).

**Дудин Николай Васильевич**, курсант, Вольский военный институт материального обеспечения, г. Вольск (Российская Федерация). E-mail: [v\\_v\\_v\\_u\\_t@mail.ru](mailto:v_v_v_u_t@mail.ru).

**Дьяков Дмитрий Григорьевич**, директор, Институт психологии Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка, кандидат психологических наук, доцент, г. Минск (Республика Беларусь). E-mail: [dg\\_dkv@mail.ru](mailto:dg_dkv@mail.ru).

**Дьяков Эдуард Николаевич**, адъюнкт, Санкт-Петербургский военный институт войск Национальной гвардии Российской Федерации, подполковник, г. Санкт-Петербург (Российская Федерация). E-mail: [d-link-2@yandex.ru](mailto:d-link-2@yandex.ru).

**Дьячков Алексей Анатольевич**, старший преподаватель кафедры общей и прикладной психологии факультета (морально-психологического обеспечения), Санкт-Петербургский военный институт войск Национальной гвардии Российской Федерации, кандидат психологических наук, г. Санкт-Петербург (Российская Федерация). E-mail: [dyachkov-alexx@mail.ru](mailto:dyachkov-alexx@mail.ru).

**Капинос Евгения Викторовна**, старший преподаватель кафедры иностранных языков, Омский автобронетанковый инженерный институт (филиал) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулёва, г. Омск (Российская Федерация). E-mail: [tatyana.v.kapinos@mail.ru](mailto:tatyana.v.kapinos@mail.ru).

**Лещенкова А.Т.**, курсант, Вольский военный институт материального обеспечения, г. Вольск (Российская Федерация). E-mail: [v\\_v\\_v\\_u\\_t@mail.ru](mailto:v_v_v_u_t@mail.ru).

**Лудишев Сергей Сергеевич**, преподаватель кафедры продовольственного обеспечения, Вольский военный институт материального обеспечения, подполковник, г. Вольск (Российская Федерация). E-mail: [v\\_v\\_v\\_u\\_t@mail.ru](mailto:v_v_v_u_t@mail.ru).

**Малюков Василий Александрович**, старший преподаватель кафедры математического обеспечения, Вольский военный институт материального обеспечения, доцент, г. Вольск (Российская Федерация). E-mail: [v\\_v\\_v\\_u\\_t@mail.ru](mailto:v_v_v_u_t@mail.ru).

**Марищук Людмила Владимировна**, профессор кафедры теории права, управления и психологии, Российский государственный социальный университет (филиал в г. Минске), доктор психологических наук, профессор, г. Минск (Республика Беларусь). E-mail: [marichshuk@yandex.by](mailto:marichshuk@yandex.by).

**Месникович Светлана Анатольевна**, доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, кандидат психологических наук, доцент, г. Минск (Республика Беларусь). E-mail: [PMPA@yandex.by](mailto:PMPA@yandex.by).

**Попов Дмитрий Владимирович**, преподаватель военной кафедры, Самарский государственный технический университет, г. Самара (Российская Федерация). E-mail: [antgm@mail.ru](mailto:antgm@mail.ru).

**Постникова Ольга Анатольевна**, профессор кафедры русского языка, Вольский военный институт материального обеспечения, кандидат исторических наук, г. Вольск (Российская Федерация). E-mail: [telec72@mail.ru](mailto:telec72@mail.ru).

**Прокопов Виктор Николаевич**, преподаватель кафедры управления подразделениям в мирное время, Вольский военный институт материального обеспечения, г. Вольск (Российская Федерация). E-mail: [v\\_v\\_v\\_u\\_t@mail.ru](mailto:v_v_v_u_t@mail.ru).

**Сережкина Анна Евгеньевна**, доцент, Казанский национальный исследовательский технологический университет, кандидат психологических наук, доцент, г. Казань (Российская Федерация). E-mail: [all-self@mail.ru](mailto:all-self@mail.ru).

**Слонова Алёна Игоревна**, преподаватель-стажер кафедры общей и организационной психологии, аспирант, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, магистр психологии, г. Минск (Республика Беларусь). E-mail: [alyona\\_slonova@mail.ru](mailto:alyona_slonova@mail.ru).

**Сторублевцев Антон Романович**, курсант, ВУНЦ ВВС «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», г. Воронеж (Российская Федерация). E-mail: [3866484221@qip.ru](mailto:3866484221@qip.ru).

**Сухинин Валентин Павлович**, директор филиала, Сызранский филиал Самарского государственного экономического университета, доктор педагогических наук, профессор, г. Сызрань (Российская Федерация). E-mail: [nauka@sstu.syzran.ru](mailto:nauka@sstu.syzran.ru).

**Тренин Игорь Валерьевич**, адъюнкт кафедры педагогики, Военный университет Министерства обороны Российской Федерации, г. Москва (Российская Федерация). E-mail: [cade@mail.ru](mailto:cade@mail.ru).

**Федак Евгений Исифович**, профессор кафедры педагогики, Военный университет Министерства обороны Российской Федерации, кандидат педагогических наук, доцент, г. Москва (Российская Федерация). E-mail: [ivan.yudin-i@yandex.ru](mailto:ivan.yudin-i@yandex.ru).

**Цакунова Екатерина Владимировна**, аспирант кафедры возрастной и педагогической психологии Факультета социально-педагогических технологий, Белорусский государственный педагогический