

Министерство образования и науки РФ  
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет  
им. К.Д. Ушинского»

**Актуальные проблемы психологии и педагогики  
в современном образовании**

*Материалы II международной заочной  
научно-практической конференции*

*Ярославль – Минск*

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Ярославль  
2018

УДК 37; 159.9  
ББК 88.8  
А 43

Печатается по решению  
редакционно-издательского  
совета ЯГПУ им. К.Д. Ушинского

А 43      Актуальные проблемы психологии и педагогики в современном образовании: материалы международной заочной научно-практической конференции / под науч. ред. Е.В. Карповой [Ярославль – Минск]. – Ярославль : РИО ЯГПУ, 2018. – 254 с.  
ISBN 978-5-00089-256-5

В сборнике представлены материалы международной заочной научно-практической конференции, посвященной актуальным проблемам психологии и педагогики в современном образовании как закономерный итог творческого сотрудничества двух вузов – Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского и Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка.

УДК 37; 159.9  
ББК 88.8

*Редколлегия:*

*Е.В. Карпова*, доктор психологических наук, доцент (науч. редактор);  
*Е.Г. Изотова*, кандидат психологических наук, доцент;  
*О.Ю. Камакина*, кандидат психологических наук, доцент;  
*А.И. Кортаева*, кандидат психологических наук, старший преподаватель;  
*А.В. Невзорова*, кандидат педагогических наук, доцент;  
*Я.М. Гряно*, отв. секретарь.

ISBN 978-5-00089-256-5

© ФГБОУ ВО «Ярославский  
государственный педагогический университет  
им. К.Д. Ушинского», 2018  
© Авторы материалов, 2018

**Дьяков Д.Г. , Слонова А.И.**

*кандидат психологических наук, доцент; аспирант*

*Учреждение образования «Белорусский государственный*

*педагогический университет имени Максима Танка», Минск, Республика Беларусь*

## **ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ И ТЕРАПИИ ХИМИЧЕСКИХ И НЕХИМИЧЕСКИХ ВИДОВ ЗАВИСИМОСТИ**

**Аннотация.** Статья результирует теоретический анализ зарубежных исследований в области эффективности практик осознанности (Mindfulness) в работе с лицами, страдающими химическими и нехимическим зависимостями. Результаты исследований свидетельствуют о том, что данная технология может выступать эффективным средством при работе с аддиктивным поведением.

**Ключевые слова.** Практика осознанности, зависимое поведение, аддикции, рецидив, профилактика.

В последнее десятилетие отмечается заметный рост интереса научного сообщества к потенциалу основанных на осознанности (Mindfulness) подходов к оказанию психологической 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 практик осознанности на функционирование различных сфер психики, эмпирически аргументировавшие также и их положительное воздействие на деятельность мозга, в последнее время пополняются данными о возможностях применения 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. Практика Mindfulness конкретизируется в большинстве своем посредством медитативных техник, которые могут быть нацелены на достижение психотерапевтического эффекта. 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, когнитивно-поведенческой терапии и позитивной психологии [6].

Результаты зарубежных исследований демонстрируют, что регулярная практика осознанности снижает тенденции реагирования на стресс неадаптивным поведением в виде употребления наркотических веществ, выступая, таким образом, эффективным средством профилактики химических видов зависимости. В отношении же уже сформировавшейся тяги к ПАВ данный подход позволяет обучить пациентов не реагировать на раздражители автоматически, действовать более осознанно, распознавать эмоциональные, когнитивные и ситуационные сигналы, связанные с употреблением ПАВ, развивать навыки психологической адаптации и повышать их эффективность [2]. Практики осознанности развивают саморегулирование, волевые процессы, целенаправленность, навыки принятия, терпимости к тяге, учат дистанцированию от мыслей [2], способствуют снижению тревожности, коррекции самооценки и самосознания, более целостному видению и пониманию себя, избавлению от тенденции поддаваться импульсам, что в итоге ведет к более результативному воздержанию от употребления ПАВ [3, 5]. Работы зарубежных исследователей свидетельствуют об эффективности технологии Mindfulness в терапии различных аддикций: алкогольной [3], наркотической [1 и др.], пищевой [4 и др.], игровой. Также исследователями демонстрируется действенность в лечении гиперсексуальности, курения, трудоголизма.

Осознанность выступает значимым компонентом успешной терапии пациентов с различными видами зависимостей, помогая им 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. Центральной задачей практик Mindfulness в работе с пациентами этой категории становится достижение осознанности патологического влечения к объекту зависимости. Аддикт получает шанс повысить свою осведомленность о триггерах и привычных реакциях, которые приводят к «срыву». Обучение навыкам Mindfulness делает возможным осознание тяги к употреблению ПАВ. Зависимый человек в процессе применения различных медитативных техник открывает для себя диапазон сознательного выбора в формате «здесь и сейчас», обучается распознавать неприятные эмоциональные и физические ощущения, реагировать на них более гибко, изменяет отношение к дискомфорту.

#### Библиографический список

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-Heitzmann, 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. – Vol. 30. – pp. 12–20.

УДК 37.025

**Кормягина Н.Н.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,*

*Ярославский филиал, Ярославль*

#### ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ЛИЧНОСТИ: МОДИФИКАЦИЯ МЕТОДИКИ М.РОКИЧА

**Аннотация.** В статье предложен вариант модификации известной методики М. Рокича по исследованию ценностной ориентации личности с помощью многовариантного аналитического инструмента конджойнт-анализа.

**Ключевые слова.** Маркетинг, психология, модификация, методика, поведение потребителя.

Роль ценностей многопланова. Их можно изучать в различных научных направлениях. В статье они рассматриваются с позиции психологии и маркетинга. Американский психолог и психиатр Милтон Рокич разработал авторскую концепцию о том, что ценности представляют собой устойчивые убеждения о предпочтительных способах поведения или конечных целях [1]. Согласно методу (the Rokeach Value Survey), ценностная система состоит из двух наборов ценностей: 18 терминальных и 18 инструментальных. Исследуемая личность должна проранжировать