# СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ НОВОЙ ПАРАДИГМЫ ИННОВАЦИОННОЙ НАУКИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

**Сборник статей**
**Международной научно-практической конференции**
**17 июня 2023 г.**

МЦИИ ОМЕГА САЙНС | ICOIR OMEGA SCIENCE
Стерлитамак, 2023

УДК 00(082) + 001.18 + 001.89
ББК 94.3 + 72.4: 72.5
С 765

**С 765**
**СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ НОВОЙ ПАРАДИГМЫ ИННОВАЦИОННОЙ НАУКИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА: сборник статей Международной научно-практической конференции (17 июня 2023 г, г. Стерлитамак). - Уфа: OMEGA SCIENCE, 2023. – 212 с.**

ISBN 978-5-907712-35-5

**Настоящий сборник составлен по итогам Международной научно-практической конференции «СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ НОВОЙ ПАРАДИГМЫ ИННОВАЦИОННОЙ НАУКИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА», состоявшейся 17 июня 2023 г. в г. Стерлитамак. В сборнике статей рассматриваются современные вопросы науки, образования и практики применения результатов научных исследований**

Сборник предназначен для широкого круга читателей, интересующихся научными исследованиями и разработками, научных и педагогических работников, преподавателей, докторантов, аспирантов, магистрантов и студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Все статьи проходят рецензирование (экспертную оценку). **Точка зрения редакции не всегда совпадает с точкой зрения авторов публикуемых статей.** Статьи представлены в авторской редакции. Ответственность за точность цитат, имен, названий и иных сведений, а так же за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

**При перепечатке материалов сборника статей Международной научно-практической конференции ссылка на сборник статей обязательна.**

**Полнотекстовая электронная версия сборника размещена в свободном доступе на сайте https: // os - russia.com**

Сборник статей постатейно размещён в научной электронной библиотеке elibrary.ru по договору № 981 - 04 / 2014К от 28 апреля 2014 г.

ISBN 978-5-907712-35-5
УДК 00(082) + 001.18 + 001.89
ББК 94.3 + 72.4: 72.5

© ООО «ОМЕГА САЙНС», 2023
© Коллектив авторов, 2023

**УДК 159.96**

**Литвинова Н.Н.**
канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры социально - гуманитарных дисциплин,
Северо - кавказский социальный институт,
г. Ставрополь, Россия

# ОСНОВЫ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПОДХОДА «ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ» ПРИ РАБОТЕ С ТРЕВОГОЙ

**Аннотация.**
В современном обществе наблюдается рост тревожности, люди часто не могут сами справиться с этими симптомами. Эффективность применения метода АСТ при работе с тревожностью доказана более 600 рандомизированных контролируемых исследований

**Ключевые слова**
Терапия принятия и ответственности, тревожность, страхи, краткосрочные методы терапии.

В современном мире наблюдается рост тревожности и страхов, по статистическим данным суммарный медиа индекс тревожности в России в 2023 году вырос более чем на 70 % по сравнению с 2020 годом. Все больше людей обращаются за помощью к психологу с жалобами на повышенную тревожность.

На сегодняшний день когнитивно - поведенческая терапия является одним из самых эффективных краткосрочных методов психотерапии. Основной целью когнитивно - поведенческой терапии является помощь клиенту в изменении иррациональных убеждений на реалистичные и адаптивные. Терапия принятия и ответственности (АСТ) – метод, разработанный в 1982 году Стивеном Хейсом, который основан на принципах осознанности и принятия, помогающих человеку жить настоящим, воспринимая и ощущая всю полноту переживаний и чувств.

В основе этого метода лежит философия функционального контекстуализма. На практике это означает, что поведение человека, рассматривается без отрыва от исторического и ситуативного контекста, множества разных переменных, влияющие на выбор поведения. Прогнозирование поведения человека осуществляется с помощью функционального анализа, рассматривающего поведение человека исходя из функции его применения. Функциональность поведения человека в основном зависит от его психологической гибкости, а именно способности учитывать контекст и изменять своё поведение в сторону эффективности. Ригидный человек не способен искать и применять эффективные стратегии, его поведение приобретает свойства копингового поведения для совладения со стрессом, «выживание» в трудной ситуации, а не на развитие, что приносит ему определённую долю страданий.[1]

Поведение в терапии принятия и ответственности понимается как действие - в - контексте, в самом широком смысле. Следуя принципам бихевиоризма, учёные - контекстуалисты принимают за истину только наблюдаемое поведение, мысли, чувства,

ощущения и воспоминания также попадают в категорию поведения. Процесс терапии принятия и ответственности строится на прагматической оценке своих действий, человеком, практикующим данный метод, и в этом случае истина определяется самим человеком. При работе с той или иной проблемой ценности человека выходят на первый план. Имея прочную прагматическую основу метод «Терапии принятия и ответственности» может быть, применим к различным сферам человеческого бытия, в частности для работы со страхами и тревогой. Эффективность применения метода проверяется и доказывает проведение более 600 рандомизированных контролируемых исследований.

Теория реляционных фреймов рассматривает язык и сложные когниции как процесс построения отношений (реляционных фреймов) между предъявляемыми стимулами. «Предположим, ребёнок, который никогда раньше не видел кошек и не играл с ними, узнаёт, что буквы К - О - Т относятся к этим пушистым млекопитающим, а не к другим, и что буквы К - О - Т произносятся как «кот» (а не «пёс» или любым другим образом). Далее предположим, что кот поцарапал ребёнка, когда тот играл с ним. Ребёнок плачет и убегает. Позже ребёнок слышит, как мать говорит: «Смотри – кот!», и снова плачет, и убегает. Страх перед котом теперь вызывается устным названием, но функция названия в данном случае является производной. Поскольку ребёнок установил связь между пушистым животным и «котом», новая функция переносится на другие события в реляционной сети и впоследствии ребёнок плачет, только услышав название, даже если у него не было истории аверсивных событий, имеющих непосредственное отношение к этому названию». [2, с 80 - 81]

Для практической работы с клиентами, это имеет огромное значение, так как оно доказывает, что человеку не обязательно иметь реальный опыт взаимодействия с каким - то стимулов, психика сама достроит недостающие функции между различными объектами, если в её арсенале имеются некоторые фреймы (связи) между этими стимулами, и это может изменять различные поведенческие процессы.

Создатели «Терапии принятия и ответственности», утверждают, что адаптивность человека зависит от степени его психологической гибкости, включающей в себя шесть процессов, а именно: («Принятие», «Когнитивное разъединение», «Я - как - контекст», «Гибкое внимание к настоящему моменту», «Ценности», «Ответственные действия». [2, с 80 - 81]

Суть метода терапии принятия и ответственности заключается в научении и освоении этих шести навыков, связанных между собой и дополняющих друг друга. Заменяя выученные ригидные (психопатологические) поведенческие стратегии, которые включают в себя: «Избегание внутреннего опыта», «Когнитивное слияние», «Привязанность к концептуализированному Я», «Ригидное внимание», «Нарушение ценностной сферы», «Бездействие, импульсивность, избегание действий» на новые, человек способен достичь нужного уровня психологической гибкости для решения конкретных задач, в частности при тревожности.

Люди склонны описывать себя с позиции социальных ролей, различных жизненных ситуаций, собственных оценок или оценочных суждений других людей, альтернативой этого процесса становится восприятия собственной самости как контекста всего опыта человека, который и составляет эту личность. Каждый раз, когда человек избегает контакта со своими мыслями, эмоциями и воспоминаниями, он теряет жизненные ориентиры и

смыслы. «Упомянутое Я – это не просто физический организм, это также локус, местоположения или точка зрения. Применяя процесс Я - как - контекст человек осознаёт себя не просто как объект рассуждения как точку зрения, с которой происходит познание». [2]

Терапия принятия и ответственности практически и клинически обоснованная модель психологической помощи. Она доказала свою эффективность в работе с такими проблемами как стресс, боль, тревога, депрессия, аддиктивное поведение и другие. [1]

**Список использованной литературы:**

1. Хейс С., Штросаль С., Кирк Д., Уилсон К. Терапия принятия и ответственности. Процессы и практика осознанных изменений / пер с англ. В. А. Коваленко. СПб.: ООО «Диалектика», 2021. 544 с

2. Хайес С. Освобождённый разум: как побороть внутреннего критика и повернуться к тому, что действительно важно / перевод с английского Е. Цветаевой. М.: Эксмо, 2021. С. 80 - 81

© Литвинова Н.Н., 2023

Чурсина Д. О.
ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ
НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА 178

**МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ**

Левченков И.В.
ВЛИЯНИЕ ТАБАЧНЫХ СМЕСЕЙ ДЛЯ КАЛЬЯНОВ
НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА 181

**ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ**

Панфилова В.В.
ОРАТОРИЯ «СОТВОРЕНИЕ МИРА» Й. ГАЙДНА:
ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ
И ОСОБЕННОСТИ МУЗЫКАЛЬНОЙ ДРАМАТУРГИИ 184

**АРХИТЕКТУРА**

Третенко М. Д., Нючев С. О., Ес - Оглы Е. Р.
ПЯТЬ ТЕХНОЛОГИЙ ЗАЩИТЫ ЗДАНИЙ
ОТ СЕЙСМИЧЕСИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ 188

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ**

Литвинова Н.Н.
ОСНОВЫ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПОДХОДА
«ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ»
ПРИ РАБОТЕ С ТРЕВОГОЙ 191

**СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ**

Якупов А.Р., Андреева С.А.
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ПЕРСОНАЛА ПРЕДПРИЯТИЙ
НЕФТЕГАЗОДОБЫВАЮЩЕЙ ОТРАСЛИ 195

**НАУКИ О ЗЕМЛЕ**

Кривошеина Е. М., Вахрушев И. В.
ДЕЛЕНИЕ РАСХОДА ВОДЫ ПО РУКАВАМ
ПРИ РАЗВЕТВЛЕНИИ РУСЛА
В ЛАБОРАТОРНЫХ УСЛОВИЯХ 201

**Научное издание**

# СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ НОВОЙ ПАРАДИГМЫ ИННОВАЦИОННОЙ НАУКИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

**Сборник статей**
**Международной научно-практической конференции**
**17 июня 2023 г.**


В авторской редакции
Издательство не несет ответственности за опубликованные материалы.
Все материалы отображают персональную позицию авторов.
Мнение Издательства может не совпадать с мнением авторов

In the author 's edition
The publisher is not responsible for the published materials.
All materials reflect the personal position of the authors.
The opinion of the Publisher may not coincide with the opinion of the authors



| | | |
|---|---|---|
| Подписано в печать | 19.06.2023 | Signed to the press |
| Формат | 60x84/16. | Format |
| Печать | Цифровая/ Digital | Printing |
| Гарнитура | Times New Roman | Headset |
| Усл. печ. л. | 12,40. | Conv. print l. |
| Тираж | 500 | Circulation |
| Заказ | 743 | Order |

**Отпечатано в редакционно-издательском отделе**
**Международного центра инновационных исследований**
**OMEGA SCIENCE**
**450057, г. Уфа, ул. Пушкина 120**
**https://os-russia.com** **mail@os-russia.com**
**+7 960-800-41-99** **+7 347-299-41-99**