

Материалы II международного симпозиума. 14 апреля 2011 г. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2011. С. 19–25.

4. Краснянская, Т.М. Технологические составляющие обеспечения информационно-психологической безопасности личности в условиях дистанционного обучения / Т.М. Краснянская, В.Г. Тылец // Информационные технологии и средства обучения. – 2019. – Т. 73. – № 5. – С. 249–263.

5. Технологии проектирования психологической безопасности студенческой молодежи в изменяющихся условиях образования: Монография. / Н. Б. Парфенова, Е. А. Митицина. – Псков: Псковский государственный университет. 2023. – 260 с.

**Васильев Е.Р.**

старший инспектор по особым поручениям центра психологического обеспечения,  
psysilyev@icloud.com

УВД Витебского облисполкома, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.944:316.627:615.851-053.8

### **ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ-ВЫПУСКНИКОВ ВУЗОВ ПОСРЕДСТВОМ КОГНИТИВНОЙ ТЕРАПИИ, ОСНОВАННОЙ НА ОСОЗНАННОСТИ**

В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты адаптации протокола когнитивной терапии, основанной на осознанности (МВСТ), к молодым выпускникам ВУЗов, проходящим профессиональную адаптацию. Представлен опыт адаптации стандартных методик МВСТ к корпоративному контексту с использованием конкретных примеров упражнений и метафор. Обсуждаются ограничения данного подхода и необходимость его интеграции с другими методами (MBSR, ACT) для разработки комплексных программ повышения психологической устойчивости на основе рефлексии.

Ключевые слова: когнитивная терапия, основанная на осознанности (МВСТ), осознанность, молодые специалисты, профессиональная адаптация, психологическая устойчивость, эмоциональное истощение.

### **REFLECTION IN THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL SEPARATION: THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS INCREASING THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF YOUNG UNIVERSITY GRADUATES THROUGH COGNITIVE THERAPY BASED ON CONSCIOUSNESS**

This article discusses the theoretical and practical aspects of adapting the Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) protocol to young university graduates undergoing professional adaptation. It presents the experience of adapting standard MBCT techniques to the corporate context using specific examples of exercises and metaphors. The limitations of this approach and the need to integrate it with other methods (MBSR, ACT) to develop comprehensive reflection-based programs for improving psychological resilience are discussed.

Keywords: Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT), mindfulness, young professionals, professional adaptation, psychological resilience, emotional exhaustion, work stress.

**Введение.** Актуальность проблемы профессионального стресса и эмоционального выгорания среди молодых специалистов в период их адаптации к рабочей среде возрастает в последнее время. В статье предлагается решение этой проблемы через адаптацию доказательного метода МВСТ, поскольку представленный подход фокусируется на превентивном развитии психологической устойчивости путем прерывания автома-

тических негативных мыслительных паттернов, непосредственно влияющих на профессиональную деятельность и благополучие начинающих карьеру сотрудников.

**Материал и методы.** Материалом послужили работы известных зарубежных и отечественных ученых-психологов, фактологические данные, касающиеся заявленной проблемы. Использованы методы анализа и синтеза, формализации и сравнения научных источников.

В качестве методологической основы исследования выступил стандартный 8-недельный протокол когнитивной терапии, основанной на осознанности (МВСТ) [4], который был подвергнут целенаправленной адаптации для применения в корпоративной среде с молодыми специалистами. Основными методами адаптации выступили: концептуальный анализ характерных для молодых специалистов когнитивных паттернов, разработка и интеграция в протокол специализированных упражнений, замена клинических метафор на профессиональные аналоги, а также внедрение микропрактик для их интеграции в рабочий день. Эмпирической базой для выявления стрессоров и обоснования адаптации послужили анализ современных научных публикаций по проблеме, в частности работы отечественных авторов [1; 2; 4].

#### 1. Особенности стрессоров и когнитивных рисков у молодых специалистов.

Переход от учебы к работе – период интенсивного стресса для молодых специалистов с высшим образованием. Исследования показывают, что эта фаза связана с повышенным риском развития тревожных расстройств и профессионального выгорания [1; 2]. Анализ карьерной адаптации выпускников ВУЗов позволяет выявить характерные когнитивные паттерны, препятствующие успешной адаптации:

1.1. Синдром самозванца и перфекционизм. Молодые специалисты часто имеют неадекватные ожидания относительно своих способностей, что приводит к таким мыслям, как «Я недостаточно хорош для этой работы» или «Все быстро поймут, что я некомпетентен». Исследование З.В. Якимовой (2023) показали, что когнитивный аспект стресса на работе, связанный с выявлением причин и последствий неудач, преобладает у новичков [2].

1.2. Руминация после выполнения рабочих задач: постоянный анализ собственных действий в поисках ошибок, особенно после завершения проекта или совещаний: «Мне следовало сказать обратное во вчерашней презентации». «Моё решение было неоптимальным».

#### 1.3. Когнитивные искажения при оценке рабочих ситуаций:

- Дихотомическое мышление: «Либо я идеально выполню этот проект, либо я полный неудачник».

- Катастрофизация: «Если я не уложусь в срок, меня немедленно уволят».

- Чрезмерное обобщение: «Даже одна ошибка разрушит мою репутацию».

1.4. Автоматические реакции в стрессовых профессиональных ситуациях: языковые и поведенческие паттерны, активируемые в условиях стресса без когнитивной оценки: импульсивные реакции на критику, избегание сложных задач, прокрастинация.

#### 2. Теоретическое обоснование значимости МВСТ в рамках адаптации молодых специалистов к профессиональной деятельности.

Традиционные программы психологического сопровождения сотрудников часто носят реактивный характер и направлены на решение существующих проблем, а не на их предотвращение. В этом контексте превентивные подходы, направленные на развитие психологической устойчивости в начале карьеры, особенно актуальны.

Когнитивная терапия, основанная на осознанности (МВСТ), доказала свою эффективность в управлении стрессом и тревогой у различных групп населения. Однако ее применение к молодым специалистам требует значительной адаптации к их конкретным потребностям и профессиональному контексту.

В отличие от общих практик осознанности, МВСТ фокусируется именно на работе с автоматическими мыслями и дисфункциональными шаблонами мышления. Её ключевые механизмы особенно подходят для решения проблем адаптации молодых сотрудников к работе:

2.1. Развитие децентрации. Способность воспринимать мысли как психические события, а не как объективную реальность или руководство к действию. Для молодых сотрудников это означает способность замечать мысль «Я полный неудачник» и реагировать на неё осознанно, а не впадать в панику.

2.2. Прерывание автоматических циклов. МВСТ помогает разорвать цепочку «мысль-эмоция-реакция», что напрямую связано с необходимостью сохранять самоконтроль в стрессовых рабочих ситуациях (конфликты, критика, сжатые сроки).

2.3. Предотвращение эмоционального истощения. Хотя МВСТ предотвращает рецидивы депрессии в клинической практике, при адаптации на рабочем месте её можно рассматривать как инструмент профилактики эмоционального истощения и деперсонализации. Исследование З.В. Якимовой (2023) показывает, что молодые специалисты склонны когнитивно накапливать профессиональный стресс [3], что делает метод МВСТ [11] особенно актуальным для этой группы.

3. Опыт адаптации методов МВСТ для молодых специалистов.

Стандартный 8-недельный протокол МВСТ требует адаптации языка, метафор и упражнений для обеспечения принятия молодыми специалистами.

3.1. Работа с синдромом самозванца. Мысль «Я не смогу это сделать» после получения сложного задания воспринимается не как истина, а как ментальное событие – «проявление стресса и неуверенности». Используется метод «Письмо от будущего Я», в котором специалисту предлагается обращаться к себе как к более опытному коллеге, используя слова поддержки и ободрения.

3.2. Методы работы. Метод STOP подходит для стрессовых рабочих ситуаций (конфликты с коллегами, критика начальства, срыв сроков):

- S – Stop. Буквально прервать автоматическую реакцию на одну секунду.
- T – Сделайте три вдоха и выдоха. Сосредоточьтесь на дыхании и почувствуйте устойчивость под ногами.
- O – Оглянитесь вокруг. Оцените ситуацию и когнитивно рассмотрите варианты действий.
- P – Продолжайте действовать осознанно и выберите наиболее подходящий вариант.

3.3. Осознание мыслей/эмоций при работе с обратной связью. Упражнение «Мысли – не факты» отрабатывается в смоделированной ситуации критики руководителя. Специалист учится различать факты («Руководитель указал на ошибку в отчёте») и эмоциональные оценки («Я плохой сотрудник»), что способствует конструктивному восприятию обратной связи.

3.4. Адаптация метафор. Данный подход согласуется с общими принципами культурной адаптации психологических интервенций, описанными в работах М.Л. Барнетта, А.С. Лау, А.А. Шведовской [3]. Медицинские метафоры заменяются профессиональными:

- «Мысли – это вкладки браузера, которые потребляют ресурсы, но не всегда полезны».
- «Автоматические мысли подобны всплывающим уведомлениям, которые можно закрыть».
- «Сознание подобно оперативной памяти, которую необходимо регулярно очищать».

3.5. Преодоление препятствий. Для борьбы со скептицизмом («Это несерьёзно», «У меня нет времени») акцент делается на прагматизме: это не терапия, а скорее «когнитивная гигиена», «ментальная оптимизация», «инструмент повышения производительности». Короткие («микро») упражнения продолжительностью от 1 до 3 минут интегрируются в рабочий день (перед проверкой электронной почты, во время кофе-брейка, после сложных совещаний) интегрироваться в процесс и показывают эффективность с точки зрения соответствия требованиям и поддержания навыка [3].

4. Ограничения и необходимость интеграции с другими подходами. Чистый метод МВСТ имеет ограничения при работе с молодыми специалистами:

4.1. Недостаточный учёт организационных стрессоров. МВСТ фокусируется преимущественно на индивидуальных психологических процессах, тогда как стресс

у молодых специалистов часто связан с организационными факторами (корпоративной культурой, стилем руководства, организационным конфликтом). Исследование И.В. Воронковой и Д.В. Воронковой показывает значительное влияние организационной культуры на эмоциональное истощение [3].

4.2. Ограниченное количество исследований семантической сферы ценностей. Молодые специалисты часто сталкиваются с экзистенциальными аспектами профессионального стресса (потеря смысла, осознание невозможности изменений и отсутствие самореализации), которые не учитываются в стандартном протоколе МВСТ.

4.3. Необходимость интеграции с другими подходами. Это обосновывает необходимость интеграции МВСТ с другими научно обоснованными подходами:

- МBSR (Снижение стресса на основе осознанности) для развития общих навыков осознанности и телесной терапии [4];
- АСТ (Терапия принятия и ответственности) для работы с ценностями и смыслом, а также для развития психологической гибкости [5];
- Когнитивно-поведенческая терапия для работы с конкретными когнитивными искажениями [3].

Синтез этих методов в одной программе может обеспечить комплексный подход: МBSR как основа, МВСТ для работы с когнитивными искажениями и АСТ для работы с ценностями и смыслом, что также подтверждается исследованиями в области реализации доказательных практик [5].

Как показывают систематические обзоры, адаптированный протокол МВСТ является актуальным и практичным инструментом для профилактики дезадаптации и укрепления психологической устойчивости выпускников ВУЗов. Его главное преимущество заключается в направленности на прерывание автоматических, дисфункциональных моделей мышления, которые напрямую влияют на профессиональную деятельность и психологическое благополучие.

**Заключение.** Представленный практический опыт демонстрирует возможность и эффективность интеграции МВСТ в корпоративные программы психологической поддержки. Однако для достижения максимального эффекта МВСТ следует использовать в сочетании с другими подходами, направленными на решение организационных и экзистенциальных аспектов профессионального стресса.

Дальнейшие исследования направлены на разработку комплексных программ, синергетически сочетающих сильные стороны МВСТ, МBSR, АСТ и организационного консультирования, а также на оценку их долгосрочной эффективности с применением методов мета-анализа [3; 4; 5].

#### **Список использованной литературы:**

1. Ковпак, Д.В. Практическая методология когнитивно-поведенческой терапии / Д.В. Ковпак // I Международный съезд Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии: сборник научных статей. – СПб.: СИНЭЛ, 2015. – С. 23-28.
2. Якимова, З.В. Когнитивные аспекты профессионального стресса у молодых специалистов в период адаптации / З.В. Якимова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2023. – № 1. – С. 45-67.
3. Eisendrath, S.J. Mindfulness-based cognitive therapy for treatment-resistant depression: A systematic review and meta-analysis / S.J. Eisendrath // Psychiatry Research. – 2016. – Vol. 244. – P. 503–510.
4. Lau, A.S. Therapist adaptations to evidence-based practices and their association with implementation outcomes / A.S. Lau // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2017. – Vol. 90. – № 1. – P. 39-50.
5. Segal, Z.V. Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse / Z.V. Segal, J.M.G. Williams, J.D. Teasdale. – 2nd ed. – New York: Guilford Press, 2013. – 451 p.