

Гречнева Елизавета Александровна

магистр психол. наук, когнитивно-поведенческий психолог и коуч

член РПО, АКПП, ФПКиН

г. Москва

Баляева Полина Вениаминовна

психолог, когнитивно-поведенческий коуч,

тренер неформального образования

член РПО

Благотворительный фонд «Поддержки социальных

инициатив и общественного здравоохранения»

г. Москва

ВЗАИМОСВЯЗЬ ВЫРАЖЕННОСТИ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК, НАЛИЧИЯ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ И УРОВНЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

***Аннотация:** представлены результаты проведенного в 2024 году на базе НИУ «Высшая школа экономики» исследования на тему взаимосвязи выраженности иррациональных установок, наличия синдрома выгорания и уровню жизнестойкости с целью разработки практических рекомендаций для помогающих специалистов. Актуальность исследовательской работы заключается в том, что за последние годы увеличилось количество обращений к психологам и коучам и этот тренд будет сохраняться в ближайшее время.*

***Ключевые слова:** синдром выгорания, коучинг, командный коучинг, жизнестойкость, иррациональные установки, рациональность мышления.*

За последние годы увеличилось количество обращений к психологам и коучам и этот тренд будет сохраняться в ближайшее время. Одним из поводов обращений служит синдром выгорания, который в МКБ-11 относится к факторам, влияющим на состояние здоровья. А также на фоне мировых событий с 2020 года стал все чаще и чаще употребляться термин «жизнестойкость», который характеризует способность человека справляться со стрессовыми ситуациями.

Ранее существовало мнение, что выгоранию подвержены специалисты из сферы «человек – человек», но позже стали говорить, что это может касаться всех. И в настоящий момент увеличивается процент среди специалистов в сфере ИТ.

На фоне происходящего в компаниях стали обращаться за помощью помогающих специалистов для своих сотрудников и появляется возможность проводить психообразование с опорой на доказательный когнитивно-поведенческий подход. Благодаря работе с мышлением снижать вероятность возникновения синдрома выгорания и повышать уровень жизнестойкости. Это гипотеза легла в основу данного исследования.

Объект исследования – степень выраженности иррациональных установок, наличие синдрома выгорания и уровень жизнестойкости.

Предмет исследования – взаимосвязь выраженности иррациональных установок, наличия синдрома выгорания и уровня жизнестойкости.

Цель исследования – теоретическое обоснование и эмпирическое подтверждение взаимосвязи выраженности иррациональных установок, наличия синдрома выгорания и уровня жизнестойкости.

Задачи исследования

1. Исследовать степень выраженности иррациональных установок.
2. Выявить наличие синдрома выгорания.
3. Определить уровень жизнестойкости.
4. Изучить ценностные ориентации женщин средней взрослости.
5. По результатам исследования разработать практические рекомендации.

Гипотеза исследования – наличие или отсутствие иррациональных убеждений влияет на уровень жизнестойкости и наличие профессионального выгорания.

Частные гипотезы.

1. Рациональное мышление способствует более высокому уровню жизнестойкости.

2 Чем выше уровень жизнестойкости, тем ниже вероятность эмоционального профессионального выгорания.

Методы исследования: для решения поставленных задач в работе применялись теоретические и эмпирические методы исследования:

- анализ научной и специальной литературы по теме исследования;
- тестирование;
- количественные и качественные методы обработки полученных результатов;
- статистический анализ полученных данных. Методы статистической обработки информации включали в себя одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова, коэффициент корреляции Пирсона.

На первом этапе мы провели анализ теоретических концепций следующих терминов: иррациональные установки, синдром выгорания, жизнестойкость.

Понятие «установка» прочно вошло в психологическую науку, так как оказалось, что явления установки пронизывают практически все сферы психической жизни человека. Состояние готовности, или установка, имеет принципиальное функциональное значение. Человек, подготовленный к определенному действию, имеет возможность осуществить его быстро и точно, т. е. более эффективно, чем неподготовленный. Однако установка может сработать ошибочно и вследствие этого быть неадекватной реальным обстоятельствам. В такой ситуации мы становимся заложниками наших установок [27].

Рационально-эмоционально-поведенческая терапия была разработана американским психологом Альбертом Эллисом в середине прошлого столетия. В качестве ведущих психологических аспектов функционирования человека в ней принято выделять: когниции (мысли), чувства и поведение. А. Эллис отмечал, что важно отличать когниции, содержащие описательный компонент, информацию о реальности, от оценочных мыслей, отражающих в целом оценку к этой реальности. Согласно рационально-эмоционально-поведенческой терапии, не сами ситуации вызывают у человека эмоциональную реакцию, а то, как они оцениваются и интерпретируются человеком. В случае, если человек использует

генерализацию, катастрофизацию, стараясь соотнести произошедшее с собственными жесткими установками или делает ложные выводы, то можно сказать, что у него присутствуют нарушения в когнитивной сфере, которые А.Эллисом были названы когнитивными установками [20].

В рационально-эмотивной поведенческой терапии есть следующее понимание мышления: рациональное и иррациональное. Рациональное опирается на логику и факты, гибкое и адаптивное, недогматичное и функциональное, а именно помогает в достижении поставленных целей. В свою очередь иррациональное мышление: нелогично, оторвано от реальности, ригидное, догматично и не помогает в достижении целей.

Выделяют 4 наиболее распространенные вида иррациональных убеждений:

1) долженствование – нереалистичные и абсолютистские ожидания в отношении событий, людей и себя;

2) катастрофизация – преувеличение негативных последствий событий в экстремальной степени, так, что нежелательные последствия становятся «ужасными»;

3) непереносимость фрустрации – появляется вследствие требований к уровню комфорта и напряжения, проявляется в непереносимости дискомфорта;

4) общие оценки человеческой ценности (себя и других) – подразумевается, что людей можно в целом оценивать, сравнивать по параметрам типа «ценность», «успешность». В нашей культуре к людям принято относиться положительно, если они сделали что-то хорошее, обладают сильным прекрасным характером, одарены, талантливы или успешны [36].

В модели Альберта Эллиса долженствование является корневым убеждением или как еще говорят «королева установок».

Большинство психологических понятий не имеет однозначного определений из-за различия подходов к интерпретации их содержания, что является отражением концептуальных особенностей из толкования. Можно отменить многозначность описания феномена «эмоционального выгорания».

Понятие «выгорание», «эмоциональное выгорание», «профессиональное выгорание» используется в психологических исследованиях для обозначения состояния физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющегося в профессиях социальной сферы.

В зарубежной литературе синдром выгорания обозначают термином burnout (англ.) – сгорание, выгорание, затухание горения. Впервые этот термин в науку ввел в 1974 году американский психиатр Герберт Дж. Фрейденбергер. В 1980 году он опубликовал книгу, посвященную хронической усталости, которая стала стандартным справочником по этому явлению. Термином «выгорание» Фрейденбергер описал деморализацию, разочарование и крайнюю усталость, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений.

На текущий момент существует несколько моделей выгорания, которые описывают данный феномен. В своем исследовании мы опирались на *Трехфакторная модель* (К. Маслач и С. Джексон). Синдром психологического выгорания представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личностных достижений.

Согласно этой теории, эмоциональное выгорание – это длительный ответ работника на хронические межличностные стрессоры на работе, который проявляется в трех группах переживаний: эмоциональном истощении, деперсонализации, редукции личных достижений [7].

Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, бессилия и истощенности собственных эмоциональных ресурсов. Возникает ощущение «приглушенности», «притупленности» эмоций, так же возможны эмоциональные срывы.

Деперсонализация представляет собой дегуманизацию отношений с другими людьми и тенденцию развития бездушного, негативного или циничного отношения к благополучателям. Выполнение задач становится формальным. Возникающие негативные установки поначалу могут иметь скрытый характер и проявляться во внутреннем раздражении, а в дальнейшем вырываться наружу в виде вспышек раздражения, гнева или конфликтных ситуаций.

Редуцирование личных достижений проявляется через снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, потерю смысла, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональном плане и отсутствие желания вкладывать личные усилия на рабочем месте [16].

Понятие жизнестойкости (*hardiness*), введенное Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди (Maddi, Kobassa, 1984) как психологический феномен начали рассматривать сравнительно недавно, а именно в начале 80-х годов XX века. В отечественной психологии в 2000 году Дмитрий Алексеевич Леонтьев предложил обозначать это понятие на русском языке как жизнестойкость.

До сих пор в психологической науке нет единого видения сущности этого понятия, поскольку значение его схоже с различными терминами, в разное время вводимыми в понятийный аппарат психологической науки и философии: «жизнеспособность» (Б.Г. Ананьев), «мужество творить» (Р. Мэй), «укорененность в бытии» (М. Хайдеггер), «трансценденция» (С.Л. Рубинштейн), «зрелость» (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, Г. Олпорт).

В контексте академической психологии жизнестойкость соотносится прежде всего с популярным с 1980-х гг. Понятием резилентности (*resiliency*, *resilience*). В свою очередь резилентность понимается как динамический процесс поддержания позитивной адаптации вопреки неблагоприятным условиям, стрессогенной ситуации. Мадди отмечает, что резилентность имеет отношение к поведенческим реакциям, являясь скорее возможным следствием жизнестойкости как личностной диспозиции [25].

Жизнестойкость (*hardiness*) представляет собой систему убеждений о себе, мире, отношений с ним, позволяющую не только предотвратить ущерб здоровью и эффективности деятельности, но и позволить нарастить их, «паттерн установок и стратегий, порождающих экзистенциальное мужество и мотивацию для тяжелой работы преобразования источников стресса из угрозы катастрофы в возможности развития [25].

Анализируя жизнестойкость как систему убеждений человека, С. Мадди предложил четкий конструкт жизнестойкости, состоящий из трех компонентов:

Первый компонент – вовлеченность – это убежденность человека, в том, что вовлеченность в реальную действительность дает ему возможность найти в ней интересное и важное для себя.

Второй компонент – контроль – это убеждение человека в том, что на результат того, что происходит в реальности, может повлиять только борьба как выбор собственной стратегии деятельности в конкретной ситуации.

Третий компонент – принятие риска – это убежденность человека в том, что всё, что с ним происходит, необходимо для его развития, поскольку дает ему опыт как положительный, так и отрицательный. «Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности» [17].

Для осуществления эмпирической части исследования мы выбрали следующие методики:

- «Диагностика наличия и выраженности иррациональных установок» Альберта Эллиса (Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В., 2008);
- опросник профессионального выгорания Маслач;
- тест жизнестойкости Мадди (краткая версия);
- авторская анкета на выявление социально-демографических характеристик и субъективной оценки наличия синдрома выгораний у респондентов.

В исследовании приняли участие 105 человек: 56 женщин и 49 мужчин в возрасте от 20 до 62 лет. Респонденты являлись представителями помогающих и не помогающих профессий таких как: врач, IT-специалисты, индивидуальные предприниматели, менеджеры, маркетологи, специалисты некоммерческих организаций, психологи, наставники, нутрициологи, преподаватели, учителя, няни, репетиторы, руководители, социальные работники, представители сферы услуг, бухгалтера, юристы, HR-специалисты.

После ответов на вопросы авторской анкеты респондентам было предложено ответить на вопросы по представленным выше методиками. Далее полученные данные были обработаны, согласно ключу представленной методики.

Перед тем как перейти к корреляционному анализу, мы изучили распределение в выборке, в частности, отвечает ли оно требованию нормального распределения. Для этого применялся одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова.

Расчеты подтвердили, что выборка нормально распределена. Нормальность распределения выборки позволяет применять не только непараметрические, но и параметрические методы математической статистики (например, коэффициент корреляции Пирсона).

Согласно полученным данным, при сравнении двух групп, тех кто взаимодействует с помогающими специалистами, и кто не взаимодействует, есть различия по иррациональной оценочной установке, а именно, у группы респондентов, взаимодействующих с помогающими специалистами иррациональные установки менее проявлены, то есть рациональность мышления выше.

На следующем этапе мы сравнивали полученные данные по принципу отмечали ли ранее у себя респонденты синдром выгорания или нет (субъективная оценка). На основании полученных данных были сделаны выводы. Наблюдается различие по субшкале деперсонализации. Уровень деперсонализация выше у тех, кто ранее отмечал у себя наличие симптомов выгорания.

На следующем этапе анализировали корреляционную связь между уровнем жизнестойкости и синдромом эмоционального выгорания. Согласно полученным данным, был сделан вывод, что существует обратная корреляция между эмоциональным выгоранием и уровнем жизнестойкости, а именно, чем выше уровень жизнестойкости, тем ниже уровень эмоционального выгорания. В свою очередь субшкала редукции профессиональных достижений рассматривается в методике как отдельная (и обратная) и можно говорить о том, что чем выше уровень вовлеченности, ощущения контроля и принятия риска, тем выше ощущение

профессионального успеха, иными словами, редукция профессиональных достижений отсутствует, что свидетельствует о прямой корреляции.

Такими образом, полностью подтвердились представленные в данном исследовании гипотезы:

Наличие или отсутствие иррациональных убеждений (рациональность мышления):

- чем выше рациональность мышления, тем ниже уровень или факт наличия синдрома выгорания;
- чем выше рациональность мышления, тем выше уровень жизнестойкости;
- чем выше уровень жизнестойкости, тем ниже уровень эмоционального выгорания.

Целью проведения данного исследования было проверить гипотезу наличия взаимосвязи между иррациональными убеждениями, синдромом выгорания и уровнем жизнестойкости для разработки рекомендаций практикующих коучей.

Выдвинутые гипотезы подтвердились и на основании полученных результатов нами была подготовлена подборка когнитивно-поведенческих методик и техник, которые на практике можно применять в индивидуальном, групповом и командном формате. Применение данных методик нацелено на профилактику профессионального эмоционального выгорания, снижения рисков его возникновения и повышения уровня жизнестойкости.

В качестве ключевой рекомендации для специалистов стоит отметить, что «мишенью» взаимодействия коуча и коучи будет являться работа с мышлением, направленная в сторону его рационализации.

В групповом и командном формате в организациях можно проводить тренинги, направленные на обучение когнитивно-поведенческой модели, диагностике и способам профилактики выгорания, и повышению уровня жизнестойкости.

Организацию условий труда и коммуникаций, направленных на профилактику выгорания и повышение вовлеченности сотрудников. Данные инициативы будут повышать привлекательность компании как работодателя, повышать

лояльность сотрудников, а также влиять на показатели эффективности, вовлеченности и NPS.

Взаимодействие направлено на работу с когнициями и опирается на РЭПТ (рационально-эмоционально-поведенческую терапию) Альберта Эллиса и ключевую модель терапии – ABC.

РЭПТ базируется на видении того, что негативные эмоции появляются у людей не вследствие окружающих их событий и прошлого опыта индивида, а вследствие их негативной интерпретации из-за иррациональных убеждений, усвоенных с детства и в течение жизни. Модель ABC успешно применяют в когнитивно-поведенческом коучинге, она позволяет обнаружить и оспорить иррациональные убеждения. Модель не убирает дисфункциональные эмоции, а позволяет взглянуть на них под углом уместности, адекватности и объективности. Модель ABC состоит из трех основных составляющих частей:

A (activating event) – активирующая ситуация или событие, которое запускает те или иные чувства;

B (beliefs) – мнение, убеждение, жизненные принципы и установки, представления о той или иной ситуации;

C (consequences) – последствия: эмоциональные или поведенческие паттерны: возникающие вследствие убеждений, установок, представлений индивида.

Данное исследование позволило нам осуществить подборку коучинговых методик и техник, которые на практике можно применить как в индивидуальной работе с коучи, так и в групповой коучинговой работе с командой с целью профилактики профессионального эмоционального выгорания, снижения рисков его возникновения и повышения уровня жизнестойкости. В качестве ключевой рекомендации для специалистов стоит отметить, что «мишенью» взаимодействия коуча и коучи будет являться работа с мышлением, направленная в сторону его рационализации.

На уровне командной работы в организациях можно проводить тренинги, направленные на обучение когнитивно-поведенческой модели, диагностике и

способам профилактики выгорания, и повышению уровня жизнестойкости. Данные инициативы будут повышать привлекательность компании как работодателя, повышать лояльность сотрудников, а также влиять на показатели эффективности, вовлеченности и NPS.

Основное внимание в данном направлении необходимо уделять работе с мышлением с опорой на РЭПТ (рационально-эмоционально-поведенческую терапию) Альберта Эллиса и ключевую модель терапии – ABC. РЭПТ базируется на видении того, что негативные эмоции появляются у людей не вследствие окружающих их событий и прошлого опыта индивида, а вследствие их негативной интерпретации из-за иррациональных убеждений, усвоенных с детства и в течение жизни. Модель ABC успешно применяют в когнитивно-поведенческом коучинге, она позволяет обнаружить и оспорить иррациональные убеждения. Модель не убирает дисфункциональные эмоции, а позволяет взглянуть на них под углом уместности, адекватности и объективности. Модель ABC состоит из трех основных составляющих частей:

А (activating event) – активирующая ситуация или событие, которое запускает те или иные чувства;

В (beliefs) – мнение, убеждение, жизненные принципы и установки, представления о той или иной ситуации;

С (consequences) – последствия: эмоциональные или поведенческие паттерны: возникающие вследствие убеждений, установок, представлений индивида.

Также в части практических рекомендации можно предложить следующие методы и техники, направленные на работу с иррациональными убеждениями.

Методы:

– модель ABCDE Альберта Эллиса, обучение коучи ведению дневника СМЭР (анализ ситуации, мыслей, эмоций и реакций, авторский протокол АКПП). Данный протокол позволяет коучи наглядно увидеть свои негативные мысли, переживания и реакции в конкретной ситуации: раскрыть механизм

работы когнитивного процесса и перестать использовать его рефлексивно, а научиться выбирать предпочитаемую реакцию;

– модификация беспокойства и руминаций [19] Данная модель позволяет коучи познакомиться с «Ловушкой руминации», увидеть, какое место иррациональные убеждения занимают в структуре данной ловушки, коуч в свою очередь может помочь коучи с помощью вопросов осознать важность избегания ловушки руминации через работу с иррациональными убеждениями и помочь сформировать способы адаптивно мыслить;

– сократовский диалог. Это метод, названный в честь древнегреческого философа Сократа. Метод основывается на проведении диалога между двумя индивидуумами (в нашем случае коуч и коучи) в виде дискуссии: в которой коучи, отвечая на заданные вопросы, высказывает суждения, обнаруживая свои знания или напротив – свое неведение;

– направляемая дискуссия (направляемое открытие) – это метод взаимодействия посредством диалога между коучем и коучи, который направлен на то, чтобы устранить или уменьшить иррациональные убеждения, которые препятствуют объективному видению ситуации коучи;

Техники:

– декатастрофизация (техника падающей стрелы) – это техника, которая позволяет коучи отучиться от привычки предполагать худший вариант развития событий, позволяет увидеть, насколько катастрофические догадки далеки от действительности, а страхи неправдоподобны. Данная техника позволит коучи научиться реально оценивать возможные последствия событий;

– позитивное перефразирование – это техника представления негативного в позитивной свете. Она дает возможность коучи по-другому увидеть свою проблему – то: что было негативным, становится причиной положительных эмоций коучи;

– рескриптинг – это техника переосмысления [26]. Позволяет коучи не изменить, но трансформировать свой прошлый опыт, чтобы по-новому взглянуть на настоящее;

– реатрибуция – техника, позволяющая объективно проанализировать ситуацию – выделить негативные автоматические мысли коучи и проверить их с помощью вопросов на реальность и адекватность. В процессе выполнения техники ложные и ничем не подкрепленные убеждения коучи становятся очевидными и коучи способен отказаться от них, так как они не проходят проверку на достоверность;

– альтернативные действия – эта техника подразумевает не поиск какой-то определенной альтернативы, а стимулирование у коучи поисковой активности, которая позволяет абстрагироваться от текущего неадаптивного способа поведения и восприятия реальности и стимулирует к исследованию других возможностей. Таким образом увеличивается репертуар поведенческих стратегий, доступных для оценки, анализа и исполнения;

– мотивационное интервью – техника, которая позволяет коучу построить разговор с коучи таким образом, чтобы коучи сам говорил о тех причинах, по которым изменения необходимы;

– анализ «за» и «против» – данная техника позволяет коучи проанализировать все «за» и «против» того или иного убеждения и сделать собственный вывод;

– прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону – данная техника позволяет избавиться от хронических мышечных блоков, которые стимулируют стрессовое состояние;

– техники Mindfulness – это техники управления вниманием. Это метод тренировки внимания, навыков осознанности, управления стрессом и формирования жизнестойкости;

Дополнительно:

– расширение представлений об эмоциях через психообразование и развитие эмоционального интеллекта с опорой на техники Роберта Лихи [19];

– рекомендации сдачи медицинских анализов, ежегодного посещения врачей и прохождение диспансеризации;

– регуляция режима дня (работы и отдыха);

- обучение тайм-менеджменту;
- развитие навыков планирования;
- развитие навыков ассертивного поведения.

Для мониторинга прогресса работы коуча с коучи, отслеживания динамики прогресса: поддержания мотивации коучи к последующей работе последнему необходимо предлагать прохождение валидных методик для первичных и повторных замеров. Такими могут быть, например: «Когнитивно-эмотивный тест» (КЭТ) Ю.М. Орлова, «Диагностика наличия и выраженности иррациональных установок» Альберта Эллиса, «Опросник профессионального выгорания Маслач», «Тест жизнестойкости Мадди» и другие.

Список литературы

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня: сб. научн. трудов. – Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Ясницкого. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – С. 82–90. – EDN UXWVJY
2. Бек А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. Практикум по психотерапии / А. Бек, А. Фримен. – СПб.: Питер, 2002.
3. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 1994. – №6. – С. 121–128.
4. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
5. Борисенко О.В. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие / О.В. Борисенко, Т.А. Матёрова, Т.А. Ховалкина.
6. Синдром выгорания как феномен современной науки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-vygoraniya-kak-fenomen-v-sovremennoy-nauke/viewer> (дата обращения: 15.04.2024).

7. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – 299 с.
8. Жизнестойкость личности как психологический феномен [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-lichnosti-kak-psiologicheskii-fenomen/viewer> (дата обращения: 15.04.2024).
9. Ефимова О.И. Взаимосвязь ценностных ориентаций и жизнестойкости личности у нормативных и девиантных подростков / О.И. Ефимова, С.В. Игдырова, А.А. Ощепков // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2011. – №1. – С. 61–71. – EDN OZOKSJ
10. Иванова М.А. Жизненные сценарии и жизнестойкость подростков / М.А. Иванова // Фундаментальные исследования. – 2013. – №10–4. – С. 875–878. – EDN RCHQPR
11. Калашникова С.А. Смыслжизненные ориентации, базовые убеждения и стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях людей с различными показателями жизнестойкости / С.А. Калашникова // Учёные записки ЗабГУ. Серия: Педагогика и психология. – 2011. – №5. – С. 161–167.
12. Камалетдинова З.Ф. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход: учебное пособие для вузов / З.Ф. Камалетдинова, Н.В. Антонова. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2023. – 211 с.
13. Каменюкин А.Г. Стресс-менеджмент / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2012. – 208 с. – EDN SDRVHD
14. Книжникова С.В. Структурно-функциональное описание жизнестойкости в аспекте суицидальной превенции / С.В. Книжникова // Материалы IV Всероссийской НПК «Феноменология и профилактика девиантного поведения» (Краснодар, 28–29 октября 2010 г.). – С. 67–70.
15. Как обнаружить и устранить иррациональные скрытые установки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.elitarium.ru/irrationalnye_skrytye_ustanovki/ (дата обращения: 15.04.2024).

16. Феномен эмоционального выгорания: механизм формирования, симптомы и способы преодоления с точки зрения различных психологических подходов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-emotsionalnogo-vygoraniya-mehanizm-formirovaniya-simptomy-i-sposoby-preodoleniya-s-tochki-zreniya-razlichnyh-psihologicheskikh/viewer> (дата обращения: 15.04.2024)

17. Леонтьев Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова // Личностный потенциал: структура и диагностика. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.

18. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

19. Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии / Роберт Лихи. – СПб.: Питер, 2022. – 656 с.

20. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии / Р. МакМаллин; пер. с англ. Т. Саушкиной. – СПб.: Речь, 2001. – 560 с.

21. МКБ 11 – международная классификация болезней 11-го пересмотра [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://icd.who.int/ru> (дата обращения: 10.04.2025).

22. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-zhiznestoykosti-kontseptsiya-sovremennye-vzglyady-i-issledovaniya/viewer> (дата обращения: 15.04.2024).

23. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости / М.А. Одинцова. – М.: Флинта; Наука, 2015. – 296 с. – EDN VVQOCP

24. Синдром выгорания как феномен в современной науке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-vygoraniya-kak-fenomen-v-sovremennoy-nauke/viewer> (дата обращения: 15.04.2024).

25. Рассказова Е.И. Жизнестойкость и ее диагностика / Е.И. Рассказова, Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2016. – 159 с.

26. Ремко ван дер Вайнгаарт. Рескриптинг в воображении: теория и практика пер. с голландского. – М.: ИОИ, 2023. – 270 с.
27. Узнадзе Д. Психология установки / Д. Узнадзе. – СПб.: Питер, 2021.
28. Экзистенциальное выгорание как психологическое явление и его психодиагностика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekzistentsialnoe-vygoranie-kak-psihologicheskoe-yavlenie-i-ego-psihodiagnostika/viewer> (дата обращения: 15.04.2024).
29. Эллис А. Гуманистическая психотерапия. Рационально-когнитивный подход / А. Эллис. – СПб.: Сова; М.: Эксмо-Пресс, 2002.
30. Эллис А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден. – СПб., 2002.
31. Эллис А. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия / А. Эллис, К. Макларен. – Ростов н/Д., 2008.
32. Эллис А. Биологическое основание человеческой иррациональности / А. Эллис // Журнал практического психолога. – 2014. – №6. – С. 133.
33. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / А. Эллис; пер. с англ. – СПб.: Изд-во Сова; М.: Эксмо-Пресс, 2002. – 272 с.
34. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса / А. Эллис. – СПб.: Питер Ком, 1999.
35. Эллис А., Ландж А. Не давите мне на психику! / А. Эллис, А. Ландж. – СПб.: Питер Пресс, 1997.
36. Эллис А. Вредная самооценка. Не дай себя обмануть. Красная таблетка для всех желающих / А. Эллис. – М.: АСТ, 2022. – 352 с.
37. Freudenberger Herbert, Richelson, Géraldine (1980). Выгорание: высокая цена высоких достижений. Что это такое и как это пережить. Bantam Books. ISBN 978-0-553-20048-5.