

УДК 159.9

**РОЛЬ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ
В СИНДРОМЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ*****Янова Наталья Геннадьевна***

*Кандидат социологических наук, заведующий кафедрой психометрики
Алтайского государственного университета на базе ГППЦ Потенциал,
г. Барнаул, Россия
e-mail: yanova.ng@yandex.ru*

Батюев Никита Сергеевич

*Студент, Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия
e-mail: n.s.batuev@mail.ru*

Статья посвящена анализу роли когнитивных искажений личности при синдроме эмоционального выгорания (СЭВ). Представлена теоретическая модель когнитивно-бихевиорального подхода к оценке когнитивных искажений как деструктивных форм проявлений когнитивной тревоги. Экспериментально доказана связь когнитивных искажений с уровнем и фазами СЭВ, выявлены дифференциальные и типологические особенности когнитивных ошибок в манифестации СЭВ. Описаны когнитивные искажения, характерные для разных уровней и типов выгорания. Выявлены различия иррациональной стигматизации когнитивной тревоги при когнитивном и эмоциональном копинге совладания.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания (СЭВ), когнитивные искажения, когнитивная и эмоциональная стратегии регуляции, деструктивный копинг.

**COGNITIVE DISTORTION
IN THE SYNDROME OF EMOTIONAL BURNOUT*****Yanova Natalia Gennadievna***

*Candidate of Sociological Sciences, Head of the Department of Psychometrics, Altai
State University on the basis of GPPT Potential,
Barnaul, Russia
e-mail: yanova.ng@yandex.ru*

Batuev Nikita Sergeevich

*Student, Altai State University, Barnaul, Russia
e-mail: n.s.batuev@mail.ru*

The article is devoted to the analysis of the role of cognitive distortions in the syndrome of emotional burnout). A theoretical model of the cognitive-behavioral approach to assessing cognitive distortions as destructive forms of manifestations of cognitive anxiety accompanied by burnout is presented. The connection of cognitive distortions with the level and phases of burnout has been experimentally proved. The differential and typological features of cognitive errors in the manifestation of burnout have been revealed. Cognitive biases characteristic of different levels and

types of burnout are described. The differences in the irrational stigmatization of cognitive anxiety in cognitive and emotional coping of burnout were revealed.

Key words: emotional burnout syndrome, cognitive distortions, cognitive and emotional regulation strategies, destructive coping.

Актуальность темы исследования обусловлена поиском когнитивных предикторов синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) и связана с изучением особенностей деструктивного мышления личности в ситуации стресса. В частности, предметом настоящего исследования является изучение роли когнитивных искажений при когнитивной и эмоциональной регуляции стресса у лиц с выраженным синдромом СЭВ.

Как показывают исследования психодетерминации СЭВ [4, 7, 9], с ростом психоэмоционального напряжения выявляются не только эмоциональные, но и когнитивные проявления тревоги, депрессии, психосоматических и психовегетативных расстройств. С фазами СЭВ возрастает их роль как причин, так и последствий когнитивного стресса [16]. Мозаика синдромов когнитивных нарушений и расстройств в ситуации СЭВ может быть различна по этиологии. Поиск когнитивных предикторов формирования и проявления синдрома эмоционального выгорания – новое направление в изучении СЭВ. Перспектива когнитивных исследований СЭВ особенно актуальна в век информационного взрыва не только общества, но и личности [3, 11]. Нас интересует, насколько СЭВ связан с адаптационным порогом и барьером уязвимости личности к переработке информации в условиях роста стрессовой нагрузки. Насколько деструкции в когнитивной переработке информации могут стать и причиной, и последствием проявлений СЭВ? Такая постановка исследовательского вопроса открывает возможности для исследования роли когнитивных искажений в адаптационных механизмах СЭВ. Насколько усиление симптоматики СЭВ связано с когнитивными деструкциями человеческого мышления в стрессе и насколько сам способ деструктивного мышления предопределяет дезадаптивный копинг в СЭВ? Поиск ответа на вопрос связан с выбором объекта (СЭВ) и предмета (когнитивные искажения) исследования. Термины обретают

популярность в рамках теории и практики когнитивно-бихевиоральной терапии стрессовых расстройств, имеют статус валидных конструктов в общей и когнитивной психологии.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности [15, 20, 21, 22, 23, 24].

Термин «выгорание» введен в 1974 году Г. Фрейденбергером [17] для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений. Согласно автору, выгорание – это процесс развития хронического профессионального стресса умеренной интенсивности, вызывающего профессиональную деформацию личности. ВОЗ определяет «синдром выгорания» как физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью к соматическим заболеваниям, употреблению алкоголя или других психоактивных веществ и суицидальному поведению. В МКБ-10 СЭВ маркируется таксоном Z-73 – «Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью» с шифром Z-73.0 «выгорание». Синдром включает спектр эмоциональных, когнитивных, мотивационных, поведенческих и соматических проявлений. СЭВ указывает на деформации личности в ответ на длительный стресс в профессиональной деятельности в виде специфической психологической защиты (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Н.В. Гришина, В.Е. Орел, Г.Дж. Фрейденберг, С. Джексон).

Когнитивные искажения – это отклонения в поведении, восприятии и мышлении человека, вызываемые субъективными предубеждениями и стереотипами, социальными, моральными и эмоциональными причинами, ошибками в обработке и анализе информации, а также физическими ограничениями и особенностями строения человеческого мозга, которые возникают на основе неверных убеждений, внедрённых в когнитивные схемы, и

легко обнаруживаются при анализе автоматических мыслей [8, 10]. Современная постановка вопроса о когнитивных искажениях связана с направлениями исследований в области когнитивной тревоги [2, 5, 6].

В этиологии представлений о когнитивной тревоге лежат представления о когнитивном диссонансе, возникающем в результате неполного и ошибочного осознания проблемной ситуации и использования личностью дезадаптивных когнитивных стратегий для ее разрешения. Последствия проявляются в так называемых ошибках суждений или когнитивных искажениях, которые сопряжены с неправильной интерпретацией смысловых контекстов проблемной ситуации. Устойчивость таких искажений характерна для целого ряда психопатологических состояний, а их коррекция через более или менее полное осознание во многом определяет путь психологических интервенций в консультировании и терапии. Именно поэтому большинство подходов в изучении когнитивной тревоги адресуется к когнитивно-смысловым процессам и, в частности, к когнитивным ошибкам, искажениям, заблуждениям.

В литературе, посвященной анализу природы и форм манифестации когнитивной тревоги [12, 13, 14, 25], отмечают, что психологические механизмы возникновения когнитивных искажений, характерных для разных видов когнитивной тревоги, неодинаковы (реалистической, ситуативной, невротической, личностной, обсессивной). Для их выявления используют опросники, нацеленные на обнаружение когнитивных искажений: Dysfunctional Attitude Scale, DAS, (A. N. Weissman, A. T. Beck, 1978); Automatic Thoughts Questionnaire, ATQ (S. D. Hollon, P. C. Kendall, 1980); Cognitive Errors Questionnaire, CEQ (M. F. Lefebvre, 1981); Cognitive Mistakes Questionnaire, CMQ (A. Freeman, R. DeWolf, 1992); Cognitive Distortion Scale, CDS (J. Briere, 2000); Inventory of Cognitive Distortions, ICD (C. L. Yurica, 2002). Из них только опросник CMQ имеет русскоязычную адаптированную версию (опросник ОКО), использованную в нашем исследовании [1].

Постановка вопроса о видах когнитивных искажений в синдроме СЭВ является новой экспериментальной гипотезой, проверке которой и посвящено данное исследование.

Объект – синдром эмоционального выгорания (СЭВ).

Предмет – когнитивные искажения при синдроме эмоционального выгорания.

Цель – изучить особенности проявлений когнитивных искажений при синдроме эмоционального выгорания.

Гипотеза: особенности манифестации когнитивных искажений в СЭВ связаны с когнитивной тревогой и когнитивно-эмоциональной стратегией регуляции.

Задачи:

1. Выявить особенности манифестации когнитивной тревоги в СЭВ.
2. Выявить когнитивные искажения, характерные для разных уровней и типов выгорания.

Методы исследования:

1. Опросник когнитивных искажений [1] - Cognitive Mistakes Questionnaire, CMQ (A. Freeman, R. DeWolf)/ОКО (Бобров А. Е., Файзрахманова Е. В.).
2. Опросник стратегий эмоциональной регуляции [18]- Emotion Regulation Questionnaire, ERQ (Gross, J.J., & John).
3. Опросник эмоционального выгорания/ СЭВ (Бойко В.В.).
4. Методы статистического анализа данных: корреляционный, регрессионный и факторный анализ. Статистический пакет компьютерной обработки данных - Statistica 21.3.

Выборка исследования: 83 человека: мужчины (40) и женщины (43).

Согласно данным корреляционного анализа (таблица 1), уровень СЭВ достоверно коррелирует со всеми шкалами опросника ОКО, за исключением шкалы «чтение мыслей». По силе корреляционного отклика, синдром выгорания,

прежде всего, сопровождается такими когнитивными искажениями, как персонализация, максимализм и катастрофизация. В поведении это выражается фиксацией на негативной оценке, категоричности в суждениях, преувеличении проблем вследствие защитных механизмов идеализации.

Кроме того, повышение уровня СЭВ сопровождаются такие искажения, как выученная беспомощность, преувеличение опасности, упрямство, гипернормативность.

Таблица 1. Корреляционные связи конструкторов

Variable	Correlations (Spreadsheet1) Marked correlations are significant at $p < ,05000$ N=83 (Casewise deletion of missing data)			
	Напряжение	Резистентность	Истощение	СЭВ
Персонализация	0,55	0,54	0,61	0,62
Чтение мыслей	0,14	0,11	0,18	0,16
Упрямство	0,33	0,36	0,29	0,36
Морализация	0,37	0,28	0,27	0,34
Катастрофизация	0,49	0,43	0,44	0,50
Выученная беспомощность	0,44	0,44	0,46	0,49
Максимализм	0,54	0,47	0,46	0,54
Преувеличение опасности	0,45	0,43	0,35	0,44
Гипернормативность	0,33	0,28	0,23	0,31

По данным регрессионного анализа, когнитивный механизм искажения по типу персонификации является ведущим когнитивным искажением при синдроме СЭВ (таблица 2).

Таблица 2. Регрессионный анализ предикторов СЭВ

N=83	Regression Summary for Dependent Variable: СЭВ (Spreadsheet1) R= ,68343367 R ² = ,46708158 Adjusted R ² = ,40137931 F(9,73)=7,1091 $p < ,00000$ Std.Error of estimate: 58,523					
	Beta	Std.Err. of Beta	B	Std.Err. of B	t(73)	p-level
Intercept			28,57897	37,67526	0,75856	0,450558
Персонализация	0,440929	0,115063	7,22597	1,88566	3,83206	0,000267
Чтение мыслей	-0,108459	0,098112	-1,99031	1,80045	-1,10545	0,272593
Упрямство	-0,059388	0,117028	-1,22833	2,42050	-0,50747	0,613356
Морализация	0,119201	0,109210	2,08807	1,91305	1,09149	0,278648
Катастрофизация	0,098116	0,127179	1,46624	1,90056	0,77148	0,442913
Выученная беспомощность	0,071871	0,129506	0,84050	1,51451	0,55496	0,580618
Максимализм	0,175832	0,155009	2,57729	2,27208	1,13433	0,260368
Преувеличение опасности	0,093919	0,136371	1,62101	2,35371	0,68870	0,493194
Гипернормативность	-0,088177	0,119835	-1,88312	2,55921	-0,73582	0,464198

Установка персонификации приводит к таким искажениям, как фиксация на критических замечаниях и несогласии с другими, обидчивость, недоверие и настороженность, ожидание негативно пристрастного отношения к себе, упреков, обмана, отвержения и унижения со стороны других. Следствием персонифицированного искажения становится конфликтность в поведении.

С механизмом морализации при когнитивных и эмоциональных искажениях связаны когнитивная (таблица 3) и эмоциональная (таблица 4) стратегии эмоциональной регуляции. Регрессионные модели для каждой шкалы опросника ERQ и шкал опросника CMQ указывают на морализацию как достоверный предиктор в когнитивной переоценке и подавлении экспрессии в ситуации.

Таблица 3. Регрессионная модель предикторов когнитивной регуляции.

Regression Summary for Dependent Variable: Когнитивная переоценка						
R= ,44415425 R ² = ,19727300 Adjusted R ² = ,09830665 F(9,73)=1,9933 p<,05216 Std.Error of estimate: 6,3747						
N=83	Beta	Std.Err. of Beta	B	Std.Err. of B	t(73)	p-level
Intercept			28,64419	4,103838	6,97985	0,000000
Персонализация	-0,029422	0,141218	-0,04279	0,205399	-0,20834	0,835541
Чтение мыслей	0,130367	0,120414	0,21233	0,196117	1,08266	0,282524
Упрямство	0,063110	0,143630	0,11585	0,263657	0,43939	0,661673
Морализация	0,282509	0,134034	0,43922	0,208382	2,10774	0,038487
Катастрофизация	-0,177710	0,156088	-0,23570	0,207021	-1,13853	0,258624
Выученная беспомощность	-0,233959	0,158944	-0,24283	0,164971	-1,47196	0,145330
Максимализм	-0,259443	0,190244	-0,33751	0,247491	-1,36374	0,176840
Преувеличение опасности	0,056951	0,167369	0,08724	0,256382	0,34027	0,734627
Гипернормативность	0,032155	0,147074	0,06095	0,278766	0,21863	0,827546

Таблица 4. Регрессионная модель предикторов эмоциональной регуляции.

Regression Summary for Dependent Variable: Подавление экспрессии						
R= ,41017752 R ² = ,16824560 Adjusted R ² = ,06570054 F(9,73)=1,6407 p<,11968 Std.Error of estimate: 4,0647						
N=83	Beta	Std.Err. of Beta	B	Std.Err. of B	t(73)	p-level
Intercept			9,302127	2,616743	3,55485	0,000668
Персонализация	0,058842	0,143749	0,053611	0,130969	0,40934	0,683490
Чтение мыслей	0,079659	0,122572	0,081270	0,125051	0,64990	0,517798
Упрямство	0,046285	0,146204	0,053221	0,168116	0,31658	0,752469
Морализация	0,363358	0,136436	0,353865	0,132871	2,66321	0,009517
Катастрофизация	-0,215219	0,158885	-0,178806	0,132004	-1,35456	0,179737
Выученная беспомощность	0,174662	0,161792	0,113559	0,105191	1,07955	0,283897
Максимализм	-0,231101	0,193653	-0,188324	0,157808	-1,19337	0,236587
Преувеличение опасности	0,092317	0,170368	0,088583	0,163478	0,54187	0,589560
Гипернормативность	0,056898	0,149710	0,067555	0,177751	0,38005	0,705009

Результаты факторного анализа позволяют выявить латентную структуру связей в типах когнитивных искажений и типах стратегий при стадиях выгорания. Все стадии эмоционального выгорания (напряжение, резистентность, истощение) сопровождаются искажениями по типу персонализации, максимализма, катастрофизации, преувеличения опасности и выученной беспомощностью (таблица 5).

Таблица 5. Факторная модель когнитивных искажений при стадиях СЭВ.

Variable	Factor Loadings (Varimax Extraction: Principal components method) (Marked loadings are > 0,5)	
	Factor 1	Factor 2
Персонализация	0,742408	0,161998
Чтение мыслей	0,260589	0,499494
Упрямство	0,622577	0,148796
Морализация	0,457096	0,541893
Катастрофизация	0,775715	-0,005468
Выученная беспомощность	0,779811	0,053404
Максимализм	0,848778	0,066773
Преувеличение опасности	0,753133	-0,087249
Гипернормативность	0,596427	0,099132
Когнитивная переоценка	-0,410717	0,678094
Подавление экспрессии	0,087363	0,750055
Напряжение	0,734611	0,210973
Резистентность	0,707696	0,148814
Истощение	0,692029	0,209271
Expl. Var	5,764524	1,749148
Prp. Totl	0,411752	0,124939

Психоэмоциональный тип искажения не использует механизм когнитивной переоценки для преодоления СЭВ и скорее связан с испугом/тревогой и ригидным компонентом упрямства. При когнитивном подавлении экспрессии данные механизмы искажения не задействованы: актуализируется моральная ответственность и интуитивные оценки и проекции (додумывание за других/чтение мыслей). Данный личностный тип искажения (иррационализация) сопровождается как когнитивный, так и эмоциональный копинг совладания с СЭВ. Обе стратегии достоверно значимы в условиях СЭВ:

Таблица 6. Копинг-стратегии как предикторы СЭВ

Regression Summary for Dependent Variable: СЭВ (Батыев)						
R= ,80261309 R ² = ,64418777 Adjusted R ² = ,63529247						
F(2,80)=72,419 p<,00000 Std.Error of estimate: 45,680						
N=83	Beta	Std.Err. of Beta	B	Std.Err. of B	t(80)	p-level
Intercept			146,8072	5,013992	29,27951	0,000000
1F	0,774771	0,066691	58,6035	5,044472	11,61737	0,000000
2F	0,209567	0,066691	15,8516	5,044472	3,14237	0,002350

Вывод: В основе дезадаптивных стратегий СЭВ лежит широкая палитра когнитивных искажений личности. Типологические реакции искажения связаны как с когнитивным (перестройка когниций), так и с эмоциональным копингом реагированием (подавление эмоций). Психологическим сходством стратегий является включение механизма морализации (повышенной моральной ответственности). Психологическим различием является типология когнитивных искажений в СЭВ, связанных, с одной стороны, с психоэмоциональной природой тревоги, с другой стороны, с иррациональной природой страха. Дальнейшее исследование будет посвящено дифференциальной диагностике когнитивных искажений при разных стадиях СЭВ с учетом половозрастных групп.

Список литературы:

1. Бобров А. Е., Файзрахманова Е. В. Опросник когнитивных ошибок как инструмент оценки компонентов патологической тревоги // Доктор.Ру. 2017. № 8 (137). С. 59–65.
2. Бобров А.Е., Файзрахманова Е.В. Особенности когнитивных искажений у больных с разными вариантами тревожных расстройств// Общественное психическое здоровье: настоящее и будущее: сборник материалов VI Национального конгресса по социальной психиатрии и наркологии– Уфа, 18-20 мая 2016 г. М. : ФГБУ «ФМИЦПН им. В.П. Сербского» Минздрава России, 2016. С. 68-69.
3. Бодров, В. А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов. М. : Пер Сэ, 2000. 352 с.
4. Виленская В.А., Журавлев А.Л. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте (Под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко). М. : Изд-во «Институт психологии РАН». 2011. 512 с.

5. Вихман А.А., Попов А.Ю. Эмпирическая проверка альтернативных моделей когнитивных искажений // Глобальный научный потенциал. 2013. № 6 (27). С. 12-17.
6. Вихман А.А., Калугин А.Ю., Мишкевич А.М. Ментальные ресурсы индивидуальности как предикторы склонности к когнитивным искажениям / Восьмая международная конференция по когнитивной науке: Тезисы докладов, Светлогорск, 18–21 октября 2018 года / Ответственные редакторы: А.К. Крылов, В.Д. Соловьев. Светлогорск : Институт психологии РАН, 2018. С. 1154–1156.
7. Зотов М. В. Физиологические показатели устойчивости человека к воздействию информационного стресса // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2009. № 4. С. 255–261.
8. Канеман Д., Тверски А. Суждения в условиях неопределенности: эвристические методы и ошибки // Канеман Д. Думай медленно... решай быстро. М. : АСТ, 2016. С. 276–289
9. Ковтунович М. Г., Маркачев К.Е. Информационный стресс // Психологическая наука и образование. 2008. № 5. С. 83–91.
10. Логинов Н.И., Александрова А.И. Современные тенденции в зарубежных исследованиях когнитивных искажений в процессах принятия решений // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2020. Т. 17. № 3. С. 444–453.
11. Медведева Н. И. Современная социальная среда как фактор и источник информационного стресса // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2015. № 2 (47). С. 235–239
12. Мозжухина Ю.Н Когнитивные искажения как свойство поведенческих моделей // Проблемы педагогики. 2017. № 9 (32). С. 22–25
13. Станович К. Преодолевая экономию когнитивной обработки: распознавание, подавление и способы мышления // Психологические исследования. 2020. Т. 13, № 72. С. 719.
14. Яспер Ф., Орнер Т. Тенденция подвергаться когнитивным искажениям при эвристическом мышлении: разработка и валидизация объективного теста эвристического мышления // Вестник Новосибирского госуниверситета. Серия: Психология. 2014. Т. 8. № 2. С. 5–17.
15. Chutko, L.S. & Kozina, N.V. Burnout syndrome: Clinical and psychological aspects. Moscow, Russia : MED-press inform. 2015.
16. Folkman S. Stress: Appraisal and Coping // Encyclopedia of Behavioral Medicine (Ed. Gellman M.D., Turner J.R.). New York; Springer. 2013. P.123–136.
17. Freudenberger H. J. The staff burnout syndrome in alternative institutions // Psychotherapy: Theory, Research and Practice. 1975. 12(1), P.73–82.
18. Gross J.J., John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being // J. Pers. and Soc. Psychol. 2003. V. 85 (2). P. 348–362.
19. Kahill S. Interventions for burnout in the helping professions: A review of

the empirical evidence// Canadian Journal of Counseling Review. 1988. 22(3), P. 162–169.

20. Maher E.L. Burnout and commitment: A theoretical alternative // Journal of Counseling & Development. 1983. 61(7). P. 390–393.

21. Maslach C. & Jackson S. The measurement of experienced burnout// Journal of Occupational Behaviour.1981. Vol. 2. P. 99–113.

22. Maslach C.A multidimensional theory of burnout // Theories of organizational stress (Ed. C. L. Cooper). Oxford, England: Oxford University Press. 1998. P. 68–85.

23. Maslach C. Burnout: a social psychological analysis // The burnout syndrome: current research, theory, interventions (Ed.J.W.Jones). London, 1982. P. 30–53.

24. Perlman B., & Hartman E. A. Burnout: Summary, future, and research // Human Relations. 1982. 35(4), P.283–305.

25. Stanovich K.E., West R.F. Natural myside bias is independent of cognitive ability// Thinking & Reasoning. 2007. Vol. 13. P. 225–247.

References:

1. Bobrov A. E., Fajzrahmanova E. V. Oprosnik kognitivnyh oshibok kak instrument ocenki komponentov patologicheskoy trevogi // Doktor.Ru. 2017. № 8 (137). P. 59–65.

2. Bobrov A.E., Fajzrahmanova E.V. Osobennosti kognitivnyh iskazhenij u bol'nyh s raznymi variantami trevozhnyh rasstrojstv// Obshhestvennoe psihicheskoe zdorov'e: nastojashhee i budushhee: sbornik materialov VI Nacional'nogo kongressa po social'noj psihiatrii i narkologii– Ufa, 18-20 maja 2016 g. M.: FGBU «FMICPN im. V.P. Serbskogo» Minzdrava Rossii, 2016. P. 68–69.

3. Bodrov, V. A. Informacionnyj stress: uchebnoe posobie dlja vuzov. M. : Per Sje, 2000. 352 p.

4. Vilenskaja V.A., Zhuravlev A.L. Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennom kontekste (Pod. red. A. L. Zhuravleva, E. A. Sergienko). M. : Izd-vo «Institut psihologii RAN». 2011. 512 p.

5. Vihman A.A., Popov A.Ju. Jempiricheskaja proverka al'ternativnyh modelej kognitivnyh iskazhenij// Global'nyj nauchnyj potencial. 2013. № 6 (27). P. 12–17.

6. Vihman A.A., Vihman A.A., Kalugin A Ju., Mishkevich A.M. Mental'nye resursy individual'nosti kak prediktory sklonnosti k kognitivnym iskazhenijam / Vos'maja mezhdunarodnaja konferencija po kognitivnoj nauke: Tezisy dokladov, Svetlogorsk, 18–21 oktjabrja 2018 goda / Otvetstvennye redaktory: A.K. Krylov, V.D. Solov'ev. Svetlogorsk : Institut psihologii RAN, 2018. P. 1154–1156.

7. Zotov, M. V. Fiziologicheskie pokazateli ustojchivosti cheloveka k vozdejstviju informacionnogo stressa // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Serija 12. Psihologija. Sociologija. Pedagogika. 2009. № 4. P. 255–261.

8. Kaneman D., Tverski A. Suzhdenija v uslovijah neopredelennosti: jevristsicheskie metody i oshibki // Kaneman D. Dumaj medlenno... reshaj bystro. M.: AST, 2016. P. 276–289
9. Kovtunovich M. G., Markachev K. E. Informacionnyj stress// Psihologicheskaja nauka i obrazovanie. 2008. № 5. P. 83–91.
10. Loginov N.I., Aleksandrova A.I. Sovremennye tendencii v zarubezhnyh issledovanijah kognitivnyh iskazhenij v processah prinjatija reshenij// Psihologija. Zhurnal Vysšej shkoly jekonomiki. 2020. T. 17. № 3. P. 444–453.
11. Medvedeva N. I. Sovremennaja social'naja sreda kak faktor i istochnik informacionnogo stressa // Vestnik Severo-Kavkazskogo federal'nogo universiteta. 2015. № 2 (47). P. 235–239
12. Mozzhuhina Ju.N Kognitivnye iskazhenija kak svojstvo povedencheskih modelej // Problemy pedagogiki. 2017. № 9 (32). P. 22–25
13. Stanovich K. Preodolevaja jekonomiju kognitivnoj obrabotki: raspoznavanie, podavlenie i sposoby myshlenija // Psihologicheskie issledovanija. 2020. T. 13, № 72, P. 719.
14. Jasper F., Orner T. Tendencija podvergat'sja kognitivnym iskazhenijam pri jevristsicheskom myshlenii: razrabotka i validizacija ob#ektivnogo testa jevristsicheskogo myshlenija // Vestnik Novosibirskogo gosuniversiteta. Serija: Psihologija. 2014. T. 8. № 2. P. 5–17.
15. Chutko, L. S. & Kozina, N. V. Burnout syndrome: Clinical and psychological aspects. Moscow, Russia: MED-press inform. 2015.
16. Folkman S. Stress: Appraisal and Coping // Encyclopedia of Behavioral Medicine (Ed. Gellman M.D., Turner J.R.). New York; Springer. 2013. P.123–136
17. Freudenberg H. J. The staff burnout syndrome in alternative institutions // Psychotherapy: Theory, Research and Practice. 1975. 12(1), P.73–82.
18. Gross J.J., John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being // J. Pers. and Soc. Psychol. 2003. V. 85 (2). P. 348–362.
19. Kahill S. Interventions for burnout in the helping professions: A review of the empirical evidence// Canadian Journal of Counseling Review. 1988. 22(3). P. 162–169.
20. Maher E. L. Burnout and commitment: A theoretical alternative // Journal of Counseling & Development. 1983. 61(7). P. 390–393.
21. Maslach C. & Jackson S. The measurement of experienced burnout// Journal of Occupational Behaviour.1981. V.2. P. 99–113.
22. Maslach C. A multidimensional theory of burnout // Theories of organizational stress (Ed. C. L. Cooper). Oxford, England: Oxford University Press. 1998. P. 68–85.
23. Maslach C. Burnout: a social psychological analysis// The burnout syndrome: current research, theory, interventions (Ed.J.W.Jones). London, 1982. P. 30–53.
24. Perlman B., & Hartman E. A. Burnout: Summary, future, and research // Human Relations. 1982. 35(4). P. 283–305.

25. Stanovich K.E., West R.F. Natural myside bias is independent of cognitive ability// *Thinking & Reasoning*. 2007. Vol. 13. P. 225–247.