

УДК 159.947:159.9.01:378.648.2

Связь стрессоустойчивости и иррациональных убеждений у врачей-ординаторов

Бусурина Лариса Юрьевна

Кандидат психологических наук, доцент,
Астраханский государственный технический университет,
414056, Российская Федерация, Астрахань, ул. Татищева, 16;
e-mail: busja75@list.ru

Зейналова Назрин Акифовна

Студент,
Астраханский государственный медицинский университет,
414000, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;
e-mail: nazzrin2424@gmail.com

Абдуллаева Алия Салаватовна

Кандидат психологических наук, доцент,
Астраханский государственный медицинский университет,
414000, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;
e-mail: alya_kubekova@mail.ru

Аннотация

В статье отражены результаты эмпирического исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и иррациональных убеждений мышления у врачей-ординаторов второго года обучения разных специальностей. Актуальность исследования детерминирована повышенному вниманию актуального психоэмоционального статуса, индивидуально-психологических особенностей и особенностей функционирования мышления у медицинского персонала, поскольку от данных особенностей во многом зависит качество лечебного процесса, соответственно, качество оказываемой медицинской помощи. На базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Астраханский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации среди 89 клинических ординаторов второго года обучения специальностей «Терапия», «Хирургия», «Эндоскопия» были применены следующие психологических теста: 1) Методика диагностики иррациональных установок (Survey of Personal Beliefs, SPB) А. Эллиса; 2) Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге. Статистическая обработка эмпирических данных была осуществлена с помощью с помощью пакета прикладных программ Статистика 21.0 и коэффициента ранговой корреляции Спирмена. В ходе исследования выявлено широкое преобладание иррациональных убеждений среди врачей-ординаторов таких как «Долженствование в отношении себя» и «Долженствование в

отношении других». Более чем у 50% ординаторов был зафиксирован высокий уровень стресснаполненности. Зафиксирована положительная взаимосвязь между показателями стрессоустойчивости врачей-ординаторов и иррациональными (ошибочными) установками «Долженствование в отношении себя» и «Долженствование в отношении других», которые мешают адекватной когнитивной переработке, а также служит дополнительным источником стресса для медицинских работников. Определены схемы психологической поддержки и психолого-педагогического сопровождения ординаторов с целью выявления иррациональных убеждений и своевременной коррекции с помощью психологических приемов (техник когнитивно-поведенческой терапии, рационально-эмотивной терапии) для врачей-ординаторов на этапе обучения в клинической ординатуре.

Для цитирования в научных исследованиях

Бусурина Л.Ю., Зейналова Н.А., Абдуллаева А.С. Связь стрессоустойчивости и иррациональных убеждений у врачей-ординаторов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 6А. С. 51-60.

Ключевые слова

Иррациональные установки, медицинский университет, клинические ординаторы, стрессоустойчивость, когнитивно-поведенческая терапия.

Введение

Актуальность исследования детерминирована повышенному вниманию актуального психоэмоционального статуса, индивидуально-психологических особенностей и особенностей функционирования мышления у медицинского персонала, поскольку от данных особенностей во многом зависит качество лечебного процесса, соответственно, качество оказываемой медицинской помощи. В исследовании Недуруевой Т.В., Павловой Л.Е. установлено, что иррациональные убеждения медицинских работников оказывают влияние на продолжительные эмоциональные реакции, причем несоразмерные с ситуациями, снижают эффективную профессиональную деятельность врача, оказывают негативное влияние на деонтологические принципы в диаде «Врач-пациент» [Недуруева, 2019]. Под иррациональными установками в межличностной коммуникации подразумевается неосознаваемые когнитивно-эмоциональные связи в виде жестких оценок различных событий и явлений. Как правило, иррациональные установки представляют собой определенные ловушки мышления, вследствие чего индивид может вести себя деструктивно, нефункционально. Кроме того, отмечаются иррациональные способы саморегуляции поведения, состоящие из определённых когнитивных схем, а именно: интуитивной и рациональной. Иррациональные установки и иррациональные убеждения оказывают влияние не только на межличностное взаимодействие в профессиональной деятельности медицинского работника, но также подобные когнитивные ошибки влияют на уровень стресса личности, т.е. иррациональные убеждения способны усиливать стрессовое состояние, а также мешают индивиду логически мыслить. В работе Фроловой Ю.Г. было зафиксировано, что у медицинских работников с высоким показателем стресса меняется межличностное отношение и представление об идеальном пациенте, а на первый план возникает представление о пациенте как о реальном человеке. Подобные реалистичные представления о пациенте могут спровоцировать у медицинского работника стрессовое состояние [Фролова,

2017]. Изучением иррациональных установок и убеждений занимаются как зарубежные, так отечественные исследователи, к примеру, Бек Д., Фромм Э., Эллис А., Ковпак Д.В. и мн. др. В концепции рационально-эмоциональной психотерапии А. Эллиса, отмечается, что в результате увеличения иррациональных установок и убеждений у личности, увеличивается профессиональный стресс, эмоциональное выгорание, субдепрессивное и депрессивное состояние, тревожность и т.д. [Андриевская. 2019].

Наличие иррациональных убеждений в мышлении приводит к возникновению постоянного стресса, поскольку происходит несоответствие его ожиданий и реальности. Иррациональные убеждения оказывают влияние на эмоциональные, телесные и поведенческие реакции и состоит из трех этапов: 1. Появление автоматических мыслей; 2. Эмоциональная реакция; 3. Поведенческая реакция.

Кадуцкая М.А., Зайцева А.А., Дядин Е.С. установили на основании проведенного исследования, что у большинства студентов медицинского университета присутствуют в мышлении иррациональные установки, что повышает риск формирования стрессового состояния [Кадуцкая, 2023]. В работе Н.В.С. Chan и С.Ф.Р. Sun была продемонстрирована положительная связь иррациональных убеждений (когнитивных ошибок) и депрессии, тревоги и стресса на выборке студентов. Davies M.F. также было продемонстрировано, что перфекционизм, потребность во внешних достижениях являются иррациональными убеждениями, которое имеет негативные последствия для личности. К примеру, в исследовании Кацера А.А. показано, что иррациональные установки свойственны студентам с низкими значениями уровня стрессоустойчивости [Кацера, 2021]. Кроме того, автор отмечает важность реализации психолого-педагогической работы как студентов, так и клинических ординаторов медицинского университета, целью которой является оптимизация психоэмоционального состояния, формирование эмоциональной регуляции поведения, а также рационального мышления. В исследовании Быструшкиной Н.Г., Титовой О.А. было зафиксировано, у студентов медицинского университета в сравнении с сотрудниками скорой медицинской помощи, достоверно чаще отмечается высокий уровень таких иррациональных убеждений, как «Долженствование в отношении себя», «Катастрофизация», «Фрустрационная толерантность». Врачебные профессии, как правило, относят к сфере «Человек-человек», соответственно, уже является «группой риска» по формированию различных эмоциональных нарушений [Быструшкина, 2021]. Таким образом, формирование эмоциональной регуляции, повышение уровня стрессоустойчивости, формирование рационального мышления, как необходимых факторов для качественной медицинской деятельности.

Иррациональные убеждения могут быть довольно распространены в медицинской профессии, особенно у тех, кто испытывает значительное давление и стресс. Клинические ординаторы в работе румынского исследователя Irina Crumpei показывают средние результаты по сравнению с румынским стандартом, за исключением потребности в достижении, где они входят в предел высокого балла ($M = 14,30$, $SD = 3,33$) [17]. Однако более детальный анализ показывает, что значительный процент студентов-медиков показывают высокие баллы по иррациональным убеждениям по разным субшкалам. Около 20% студентов демонстрируют высокую и очень высокую иррациональность в оценке самооценности личности и потребности в одобрении. 10% демонстрируют высокую и очень высокую потребность в комфорте и разделяют высокий уровень иррациональных убеждений в отношении глобальной оценки других людей. 30% имеют высокую и очень высокую потребность в справедливости. 45% отмечают высокие и очень высокие показатели общей иррациональности.

В работе Савельевой Л.А., Кашапова М.М., проведенной в РФ, выявлено психологическое неблагополучие ординаторов, проходящих обучение в стационаре, а именно, сформированная фаза синдрома эмоционального выгорания и третья фаза «Истощение» зафиксирована у 13,0% респондентов.

Исходя из анализа как отечественных, так и зарубежных источников установлено, что иррациональность мышления, неправильные когнитивные схемы и ошибки оказывают негативное влияние на формирование различных психоэмоциональных расстройств (стресс, тревога, эмоциональное выгорание), межличностную коммуникацию и профессиональную деятельность медицинского работника. Таким образом, иррациональные убеждения и иррациональные установки оказывают негативное влияние на межличностное общение между врачом и пациентом, соответственно, снижает эффективное лечебное взаимодействие.

Цель исследования: выделение взаимосвязи стрессоустойчивости и иррациональных убеждений мышления у врачей-ординаторов второго года обучения разных специальностей, разработка практических рекомендаций.

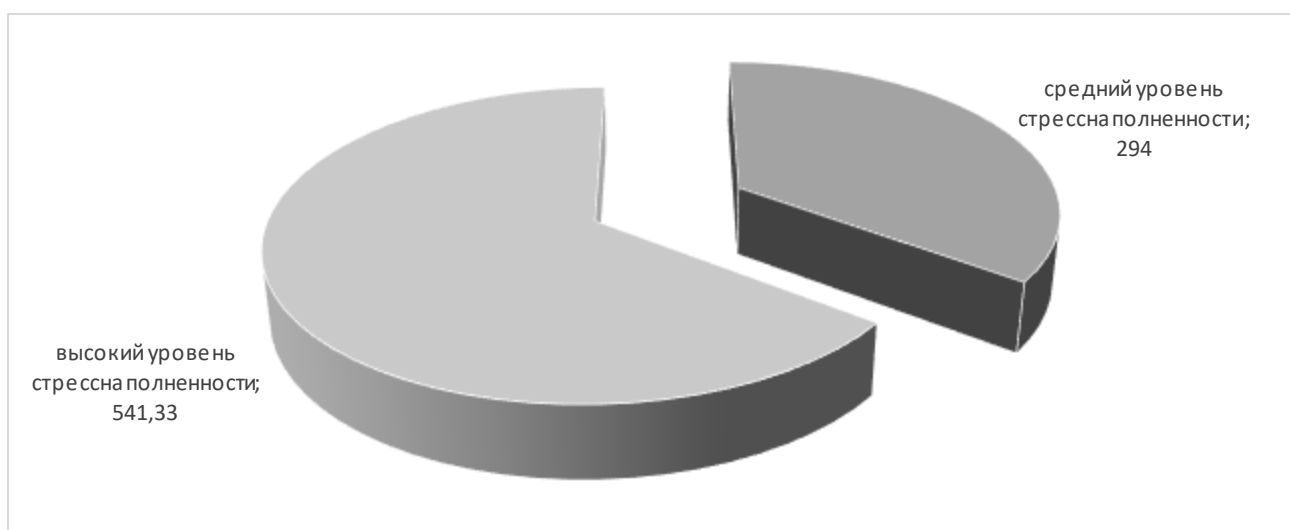
Методология, материалы и методы исследования

В данном исследовании применялся комплекс теоретических (сравнительный анализ, сравнение, обобщение) и эмпирических (тестирование, наблюдение) методов. Эмпирическое исследование было проведено клиническими психологами на кафедре экономики и управления здравоохранением с курсом последипломного образования в марте 2024 года. Исследование было проведено добровольно, с согласия респондентов. Выборку исследования составили клинические ординаторы второго года обучения специальностей «Терапия», «Хирургия», «Эндоскопия». На базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Астраханский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации среди 89 клинических ординаторов второго года обучения специальностей «Терапия», «Хирургия», «Эндоскопия» были применены два следующих психологических теста: 1) Методика диагностики иррациональных установок (Survey of Personal Beliefs, SPB) А. Эллиса. Методика направлена на выявление ведущих иррациональных установок у личности, а также базируется на рационально-эмотивной концепции А. Эллиса [Эллис, 2008]. Согласно рационально-эмотивной концепции Альберта Эллиса негативная эмоциональная реакция формируются у людей под влиянием неправильной когнитивной интерпретации и иррациональных установок, которые могут формироваться в жизни; 2) Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге. Методика стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса-Раге разработана врачами-психиатрами на большой выборке исследования (свыше 10 тыс. респондентов). Данная шкала базируется на предположении о том, что различные стрессовые события, изменения в жизни человека влияют на формирование различных заболеваний. Метод регистрации полученных эмпирических данных: бесплатные интернет-сервисы «Google-формы». Статистическая обработка полученных эмпирических данных была осуществлена с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результаты исследования представлены в рисунках и таблицах.

Основное содержание

Для наглядности эмпирических показателей представим в виде гистограммы средних значений (рисунок 1). Как видно из рисунка, у врачей-ординаторов второго года обучения

медицинского университета не было респондентов с низкими значениями стресснаполненности, что, безусловно, является «сигналом тревоги». В ходе анализа полученных данных были выявлены среди группы врачей-ординаторов со средним уровнем стресснаполненности – 294,0%. Данный результат означает среднее значения стрессоустойчивости у респондентов, наличие стрессовых событий в жизни и выраженное психоэмоциональное напряжение. Возникновение психоэмоциональных расстройств при среднем уровне стресснаполненности, среднем значении стрессоустойчивости составляет 35%. Более чем у 50% ординаторов был зафиксирован высокий уровень стресснаполненности. Высокий уровень стресснаполненности был отмечен у 541,33% врачей-ординаторов. Данный результат свидетельствует о сильной психической напряженности, высоком уровне стрессового состояния. Вследствие высокой стресснаполненности возникает высокая вероятность психосоматических расстройств и профессионального выгорания (более 80%). При высокой стресснаполненности и низкой стрессоустойчивости с врачами-ординаторами необходимо проводить психокоррекционную работу по снижению стрессогенности с применением техник релаксации и снятия психического напряжения.

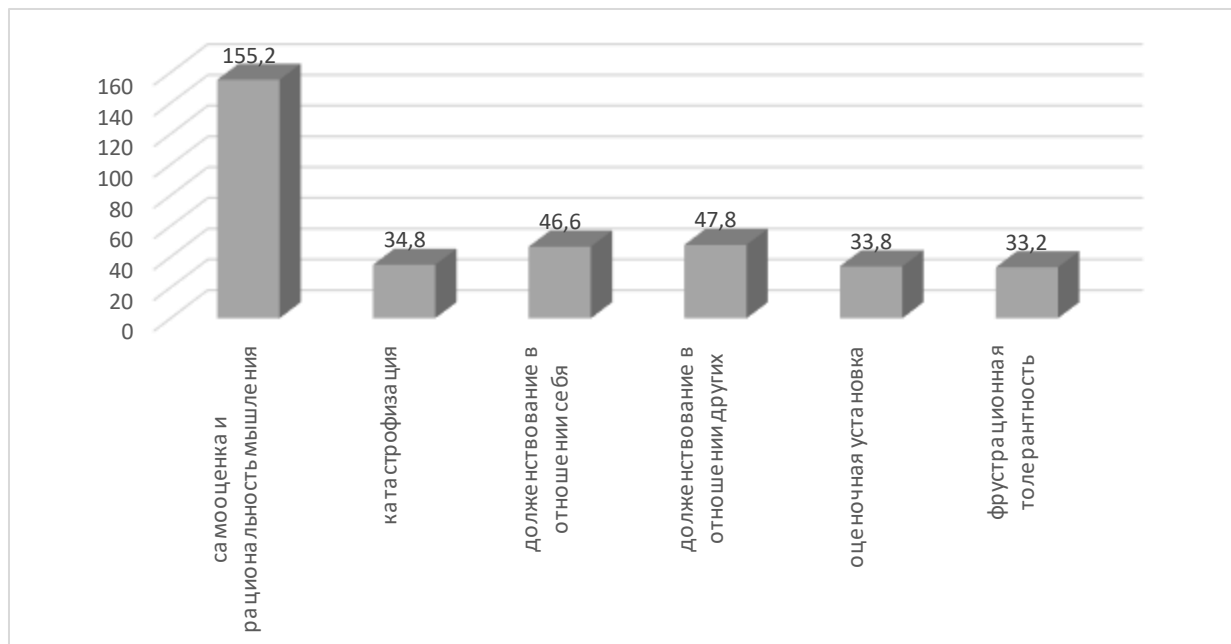


(составлено авторами по материалам исследования)

Рисунок 1 - Средние значения по оценочной шкале стрессовых событий Холмса-Раге у врачей-ординаторов

Из полученных эмпирических результатов по методике диагностики иррациональных установок (Suvey of Personal Beliefs, SPB) А. Эллиса мы видим, что для клинических ординаторов характерны иррациональные установки в мышлении. В результате тестовой интерпретации полученных данных врачей-ординаторов было выявлено преобладание таких иррациональных установок как «Долженствование в отношении себя» (46,6%) и «Долженствование в отношении других» (47,8%). Иррациональные убеждения «Долженствование в отношении себя» и «Долженствование в отношении других» отражают завышенные требования как в отношении себя, так и отношении других людей. Долженствование в отношении себя отражается в иррациональном убеждении, что личность кому-то что-то должна. Иррациональная установка «Долженствование в отношении других» характеризуется таким пониманием личности о том, как могут другие обращаться с ним, какие

поступки совершать в отношении него и т.д [Ремеева, Пальчиков, 2013]. Выявленные иррациональные убеждения и иррациональные установки оказывают негативное влияние на межличностное общение между врачом и пациентом, соответственно, снижает эффективное лечебное взаимодействие.



(составлено авторами по материалам исследования)

Рисунок 2 - Средние значения по методике диагностики иррациональных установок (Suvey of Personal Beliefs, SPB) А. Эллиса у врачей-ординаторов

Далее мы провели корреляционный анализ по критерию Ч. Спирмена между стресснаполненностью и методикой диагностики иррациональных установок (Suvey of Personal Beliefs, SPB) А. Эллиса и получили следующие результаты (см. табл. 1).

Таблица 1 - Взаимосвязь стресснаполненностью у врачей-ординаторов с показателями методики диагностики иррациональных установок (Suvey of Personal Beliefs, SPB) А. Эллиса

Показатели	Коэффициент корреляции, r	Уровень значимости, p
Долженствование в отношении себя	0,017	P>0,05
Долженствование в отношении других	0,056	P>0,05
Самооценка и рациональность мышления	0,289	P>0,05

(составлено авторами по материалам исследования)

Установлено, что имеется статистически значимая взаимосвязь между данными психологическими показателями. Зафиксирована положительная взаимосвязь между показателями стрессоустойчивости врачей-ординаторов и иррациональными установками «Долженствование в отношении себя» и «Долженствование в отношении других». По результатам вычислений мы можем сделать вывод о том, что имеется тенденция к взаимосвязи стресснаполненностью и иррациональными установками. Это значит, что в иррациональные

убеждения способны усиливать стрессовое состояние, а также мешают индивиду логически мыслить [Баринаова, 2022].

В качестве практических рекомендаций для психологов психологической службы университета было предложено следующее:

- полученные эмпирические результаты могут быть использованы в рамках деятельности психологической службы университета, а также в процессе обучения на смежной дисциплине «Педагогика»;
- в качестве основного метода для изменения иррациональных установок иррациональных врачей-ординаторов авторы предлагают когнитивно-поведенческую терапию. На сегодняшний день когнитивно-поведенческая терапия представляет собой научно-обоснованный подход с целью изменения неконструктивного мышления, которое дает явное понимание о происхождении негативных реакций и отрицательных эмоций человека, а также неэффективные копинг-стратегии и поведение личности [Шишканова, Пантелеев., 2018].

Заключение

В ходе анализа авторами установлена значимость когнитивных ошибок и когнитивных искажений у обучающихся в клинической ординатуре, поскольку именно данный возрастной период является ведущим для изучения неадаптивного мышления. В ходе исследования выявлено широкое преобладание иррациональных установок среди ординаторов таких как «Долженствование в отношении себя» и «Долженствование в отношении других». Более чем у 50% ординаторов был зафиксирован высокий уровень стресснаполненности. Установлено, что имеется статистически значимая взаимосвязь между данными психологическими показателями. Зафиксирована положительная взаимосвязь между показателями стрессоустойчивости врачей-ординаторов и иррациональными установками «Долженствование в отношении себя» и «Долженствование в отношении других». Полученные результаты могут быть использованы в работе медицинских психологов психологической службы медицинских университетов, а также в процессе обучения на смежной дисциплине «Педагогика».

Перспективы дальнейшего исследования. Дальнейшая перспектива исследований заключается в разработке программ психолого-педагогического сопровождения с целью коррекции иррациональных установок для клинических ординаторов. Необходимы программы по обучению медицинских работников контролировать свой мыслительный процесс, сделать его упорядоченным. Продолжить исследования дополнительных социально-медицинских факторов, влияющих на иррациональные установки и психическое состояние врачей-ординаторов в целом.

Библиография

1. Абдуллаева А.С., Абдуллаев С.С., Гаджиев М.А. Иррациональные установки как фактор профессиональной дезадаптации врачей-ординаторов. Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. № 2-1. С. 127-133.
2. Андриевская С.В., Козлова О.А. Иррациональные установки и индекс жизненной удовлетворённости у студентов. Вестник Псковского государственного университета. 2019. № 9. С. 46-56.
3. Бек Д.С. Когнитивная терапия. Полное руководство. 2018. С. 400.
4. Быструшкина Н.Г., Титова О.А. Изучение иррациональных убеждений у студентов медицинского университета. 2021. № 2-3(14-15). С. 46-50.

5. Барина О.Г. Иррациональные установки в формировании профессиональной идентичности студентов медицинского вуза: бихевиорально-когнитивный подход. Межкультурная коммуникация в образовании и медицине. 2022. № 1. С. 76-89.
6. Башкатов С.А., Шахов А.А., Прудников В.Б. Личностные особенности студентов, склонных к совершению ошибок, обусловленных иррациональными установками и когнитивными искажениями. Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 12(104). С. 107-115.
7. Кадуцкая М.А., Зайцева А.А., Дядин Е.С. Исследование иррациональных установок у студентов Тверского государственного медицинского университета. Молодежный инновационный вестник. 2023. № 1. С. 65-67.
8. Кацера А.А. Стрессоустойчивость и степень выраженности иррациональных установок студентов на начальном и завершающем этапах обучения в вузе. Вестник Донецкого национального университета. 2021. № 2. С. 100-103.
9. Ковпак Д. В. Как обнаружить и устранить иррациональные скрытые установки. Элитариум. 2013. С. 356.
10. Недуруева Т.В., Павлова Л.Е. Влияние иррациональных установок врача-педиатра на формировании комплаенса в педиатрии. Региональный вестник. 2019. № 18(33). С. 7-8.
11. Ремеева А.Ф., Пальчиков И.А. Особенности иррациональных установок девиантных подростков. Психология и право. 2013. № 2. С. 90.
12. Савельева Л.А. Когнитивное оценивание как предиктор эмоционального выгорания на разных уровнях медицинского образования. 2022. С. 24.
13. Фролова Ю.Г. Взаимосвязь представлений о пациентах и иррациональных установок у медицинских работников. Профессиональные представления. 2017. № 1(9). С. 148-153.
14. Шишканова М.В., Пантелеев А.Ф. Роль иррациональных установок в саморегуляции поведения. Педагогика и Психология. Теория и практика. 2018. № 2(16). С. 68-71.
15. Эллис А., Макларен К. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия. Издательство Феникс. 2008. С. 107.

The relationship between stress resistance and irrational beliefs among medical residents

Larisa Yu. Busurina

PhD in Psychology,
Associate professor,
Astrakhan State Technical University,
414056, 16, Tatishchev str., Astrakhan, Russian Federation;
e-mail: busja75@list.ru

Nazrin A. Zeinalova

Student,
Astrakhan State Medical University,
414000, 121, Bakinskaya str., Astrakhan, Russian Federation;
e-mail: nazzrin2424@gmail.com

Aliya S. Abdullaeva

PhD in Psychology,
Associate professor,
Astrakhan State Medical University,
414000, 121, Bakinskaya str., Astrakhan, Russian Federation;
e-mail: alya_kubekova@mail.ru

Abstract

The article reflects the results of an empirical study of the relationship between stress resistance and irrational thinking beliefs among second-year medical residents of different specialties. The relevance of the study is determined by the increased attention to the current psycho-emotional status, individual psychological characteristics and characteristics of the functioning of thinking among medical personnel, since the quality of the treatment process, and accordingly, the quality of the medical care provided, largely depends on these characteristics. On the basis of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Astrakhan State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation, the following psychological tests were used among 89 second-year clinical residents of the specialties "Therapy", "Surgery", "Endoscopy": 1) Methodology for diagnosing irrational attitudes (Survey of Personal Beliefs, SPB) by A. Ellis; 2) Holmes-Rage Stressful Events Rating Scale. Statistical processing of empirical data was carried out using the Statistics 21.0 application package and Spearman's rank correlation coefficient. The study revealed a widespread prevalence of irrational beliefs among medical residents, such as "Obligation in relation to oneself" and "Obligation in relation to others." More than 50% of residents had a high level of stress. A positive relationship was recorded between the stress resistance indicators of resident doctors and the irrational (erroneous) attitudes "Obligation in relation to oneself" and "Obligation in relation to others," which interfere with adequate cognitive processing and also serve as an additional source of stress for medical workers. Schemes of psychological support and psychological and pedagogical support for residents have been determined in order to identify irrational beliefs and timely correction using psychological techniques (techniques of cognitive behavioral therapy, rational-emotive therapy) for medical residents at the stage of training in clinical residency.

For citation

Busurina L.Yu., Zeinalova N.A., Abdullayeva A.S. (2024) Svyaz' stressoustoychivosti i irratsional'nykh ubezhdeniy u vrachey-ordinatorov [The relationship between stress resistance and irrational beliefs among medical residents]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennyye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (6A), pp. 51-60.

Keywords

Irrational attitudes, medical university, clinical residents, stress resistance, cognitive behavioral therapy.

References

1. Abdullayeva A.S., Abdullayev S.S., (2023) Gadzhiyev M.A. Irratsional'nyye ustanovki kak faktor professional'noy dezadaptatsii vrachey-ordinatorov. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskiye obzory i sovremennyye issledovaniya* [Gadzhiyev M.A. Irrational attitudes as a factor in professional maladjustment of medical residents. Psychology. Historical and critical reviews and modern research]. № 2-1. pp. 127-133.
2. Andriyevskaya S.V., Kozlova O.A. (2019) Irratsional'nyye ustanovki i indeks zhiznennoy udovletvoronnosti u studentov. *Vestnik Pskovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Irrational attitudes and life satisfaction index in students. Bulletin of Pskov State University]. № 9. pp. 46-56.
3. Bek D.S. (2018) *Kognitivnaya terapiya. Polnoye rukovodstvo* [Cognitive therapy. Complete guide]. p. 400.
4. Bystrushkina N.G., Titova O.A. (2021) Izucheniye irratsional'nykh ubezhdeniy u studentov meditsinskogo universiteta [Study of irrational beliefs in medical university students]. № 2-3(14-15). pp. 46-50.
5. Barinova O.G. (2022) Irratsional'nyye ustanovki v formirovaniy professional'noy identichnosti studentov meditsinskogo vuza: bikhavioral'no-kognitivnyy podkhod. *Mezhkul'turnaya kommunikatsiya v obrazovanii i meditsine* [Irrational

- attitudes in the formation of professional identity of medical students: behavioral-cognitive approach. Intercultural communication in education and medicine]. № 1. pp. 76-89.
6. Bashkatov S.A., Shakhov A.A., (2022) Prudnikov V.B. Lichnostnyye osobennosti studentov, sklonnykh k soversheniyu oshibok, obuslovlennykh irratsional'nymi ustanovkami i kognitivnymi iskazheniyami. Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika [Personality characteristics of students prone to making mistakes due to irrational attitudes and cognitive distortions. Society: sociology, psychology, pedagogy]. № 12(104). pp. 107-115.
 7. Kadutskaya M.A., Zaytseva A.A., Dyadin Ye.S. (2023) Issledovaniye irratsional'nykh ustanovok u studentov Tverskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta. Molodezhnyy innovatsionnyy vestnik [Study of irrational attitudes among students of Tver State Medical University. Youth Innovation Bulletin]. № 1. pp. 65-67.
 8. Katsero A.A. (2021) Stressoustoychivost' i stepen' vyrazhennosti irratsional'nykh ustanovok studentov na nachal'nom i zavershayushchem etapakh obucheniya v vuze. Vestnik Donetskogo natsional'nogo universiteta [Stress resistance and the degree of expression of irrational attitudes of students at the initial and final stages of study at the university. Bulletin of Donetsk National University]. № 2. pp. 100-103.
 9. Kovpak D. V. (2013) Kak obnaruzhit' i ustranit' irratsional'nyye skrytye ustanovki. Elitarium [How to detect and eliminate irrational hidden attitudes. Elitarium]. p. 356.
 10. Neduruyeva T.V., Pavlova L.Ye. (2019) Vliyaniye irratsional'nykh ustanovok vracha-pediatra na formirovaniye komplyatsii v pediatrii. Regional'nyy vestnik [The influence of irrational attitudes of a pediatrician on the formation of compliance in pediatrics. Regional Bulletin]. № 18(33). pp. 7-8.
 11. Remeyeva A.F., Pal'chikov I.A. (2013) Osobennosti irratsional'nykh ustanovok deviantnykh podrostkov. Psikhologiya i pravo [Features of irrational attitudes of deviant adolescents. Psychology and Law]. № 2. p. 90.
 12. Savel'yeva L.A. (2022) Kognitivnoye otsenivaniye kak prediktor emotsional'nogo vygoraniya na raznykh urovnyakh meditsinskogo obrazovaniya [Cognitive assessment as a predictor of emotional burnout at different levels of medical education]. p. 24.
 13. Frolova YU.G. (2017) Vzaimosvyaz' predstavleniy o patsiyentakh i irratsional'nykh ustanovok u meditsinskikh rabotnikov. Professional'nyye predstavleniya [The relationship between ideas about patients and irrational attitudes in health workers. Professional ideas]. № 1(9). pp. 148-153.
 14. Shishkanova M.V., Panteleyev A.F. (2018) Rol' irratsional'nykh ustanovok v samoregulyatsii povedeniya. Pedagogika i Psikhologiya. Teoriya i praktika [The role of irrational attitudes in self-regulation of behavior. Pedagogy and Psychology. Theory and Practice]. № 2(16). pp. 68-71.
 15. Elic A., Maklaren K. (2008) Ratsional'no-emotsional'naya povedencheskaya terapiya. Izdatel'stvo Feniks [Rational-emotive behavior therapy. Phoenix Publishing House]. p. 107.