

СИНДРОМ «ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ» И СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛА

В.Е. Орёл (Ярославль)

Аннотация. Статья посвящена изучению проблемы психического выгорания и его взаимосвязи со стилевыми особенностями поведения. Исследование данной взаимосвязи осуществлялось на трех уровнях функционирования личности: индивидуально-психологическом, представленном когнитивным стилем, социально-психологическим, проявлениями которого являлись стили управления, и уровнем жизнедеятельности субъекта (организационным), представленным стилями поведения в стрессовых ситуациях.

Ключевые слова: психическое выгорание, стиль поведения, стиль деятельности, профессиональное становление личности.

Исследование феномена психического выгорания в зарубежной психологии в последние годы стало актуальным направлением психологической науки в России и странах ближнего зарубежья [5, 7, 18–20, 26, 27]. Большинство исследователей сходятся в понимании выгорания как состояния физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющегося в профессиях социальной сферы. Этот синдром включает в себя три основных составляющих: психоэмоциональное истощение (ПЭИ), деперсонализацию, или цинизм (Ц), и снижение самооценки профессиональной эффективности (СПЭ) [18, 36, 37, 39]. Под ПЭИ понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Цинизм, который в профессиях социальной сферы обозначается как деперсонализация, предполагает циничное отношение к труду и объектам труда. В частности, в социальной сфере деперсонализация понимается как бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для получения социальных услуг (лечение, консультации, получение образования и т.д.). Клиенты воспринимаются не как живые люди, а проблемы, с которыми они приходят к профессионалу, с точки зрения последнего, есть благо для них. Сниженная самооценка профессиональной эффективности способствует появлению чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, неуспеха в ней.

Большинство исследований взаимосвязи психического выгорания с особенностями личности профессионала было связано прежде всего со сферой личностных черт и в меньшей степени – с мотивационной сферой [19]. Одной из таких малоизученных проблем являются сегодня стилевые особенности поведения профессионала.

Понятие «стиль» столь многогранно, что многие исследователи считают этот термин междисциплинарным; он широко используется в категориальном аппарате философии, психологии, литературы, искусства, биологии и других наук. Практически отсутствуют работы по систематизации накопленных теоретических и экспериментальных результатов, методологическому обобщению исследований стиля, тогда как в психологической литературе существуют достаточно обширные наработки в этой сфере.

Под стилем понимается характеристика включенности человека в среду; человек всегда индивидуально специфичен и отражает структурированность компонентов среды [31]. В отечественной литературе выделяют четыре группы стилей.

1. *Стили адаптации* (организации и структурирования психической деятельности в определенной сфере её проявления – когнитивной, эмоциональной, моторной) есть локальные стили сопряжения индивидуальности со специфическими внешними условиями (когнитивные стили, эмоциональные, стили действий). Эта группа стилей отражает то, как человек ориентируется в среде, отражает и выражает свою индивидуальность, как организуются его моторная, эмоциональная и когнитивная сферы [12, 14, 33, 40].

2. *Стили деятельности* строятся с учетом объективных структур компонентов среды и представляют собой системы сопряжения индивидуальности с трудовыми, профессиональными, технологическими системами. К ним относятся индивидуальные стили деятельности. Эта группа стилей характеризует, как человек включается в профессионально-трудовые и технологические системы [9, 10, 13, 17, 24, 28, 30].

3. *Взаимодействие индивидуальности с социальными структурами, процессами, отдельными субъектами* – это стили, характеризующие особенности соучастия, взаимоотношений человека с другими людьми в социальных и социотехнических системах (стили руководства, управления, лидерства, общения и т.п.) [6, 11, 15, 32].

4. *Отношения системы сопряжения индивидуальности с социумом, совокупностью условий жизни* – это стили, отражающие особенности восприятия человеком мира, личностные смыслы, ценности и др. (наименее изученная группа, связана с исследованием жизненного пути человека, стиля его жизни, поведения и т.п.) [1–3, 8, 23, 25].

Предложенная классификация отражает две внешние детерминанты стиля (помимо индивидуальности человека) – характер и степень организованности, структурированности среды (деятельности и взаимодействия людей). Усиление любой детерминанты (например, повышение организованности усло-

вий деятельности, взаимодействий людей, равно как и становление интегральной индивидуальности) будет приводить к «смещению» стиля, его изменению и развитию [16].

Классификация стилей позволяет расположить все стили в пространстве выделенных нами трех уровней: индивидуально-психологическом, социально-психологическом и социальном.

Индивидуально-психологический уровень представлен стилевыми особенностями структур личности – когнитивной, эмоциональной, моторной.

Социально-психологический уровень предполагает рассмотрение стилевых особенностей взаимодействия в сфере субъект – субъект. К данной группе можно отнести стили управления, общения, воспитания и т.п.

Наконец, последний уровень отражает особенности взаимоотношения индивида с социумом в целом и характеризуется индивидуальным своеобразием жизненного пути человека или отдельных его этапов и более широким спектром реакций, выходящих за рамки профессиональной деятельности.

В соответствии с предложенной схемой стилевых особенностей и строилось исследование их взаимосвязи с психическим выгоранием.

Индивидуально-психологический уровень анализа предполагал изучение взаимосвязи стилевых особенностей мышления педагогов и уровня развития психического выгорания. В качестве методической базы использовались классификация стилей педагогического мышления и разработанная на ее основе методика их диагностики [12].

Исследование, в котором приняли участие 102 педагога, проводилось по методике выявления преобладающего стиля мышления и результатам теста ОПВ [26].

Данные корреляционного анализа (табл. 1) показывают наличие значимой отрицательной связи между всеми компонентами выгорания и стилем мышления. Это означает, что лица с высокими баллами по стилевым особенностям мышления будут характеризоваться низкой степенью выгорания. Поскольку в соответствии с процедурой обработки и интерпретации данных методики преобладающего стиля мышления повышение балльной оценки означает преобладание надситуативного стиля мышления над ситуативным, мы зафиксируем численное преобладание педагогов с надситуативным типом мышления в группе лиц с низкими значениями психического выгорания.

В содержательном плане «невыгоревшие» педагоги характеризуются внутренним локусом контроля, использованием творческих приемов и методов, они более гибко реагируют на изменения ситуации; вносимые ими поправки имеют осмысленный, а не вынужденный, как в предыдущей группе, характер; они стремятся к пониманию психологии детей, установлению с ними положительных отношений.

На уровне постановки стратегических целей такие педагоги ориентируются на социальные достижения, связанные с возможностью общения и самосовершенствования, что полностью соответствует результатам, полученным нами при исследовании ценностно-мотивационной и когнитивной сфер [20, 21, 29].

В противоположность данной группе учителя с высокой степенью психического выгорания характеризуются ситуативным стилем мышления, который выражается в преобладании репродуктивных методов работы, что не всегда приводит к оптимальному решению педагогических ситуаций. Внешний локус контроля часто не позволяет осмыслить причины собственных неудач, что заставляет их перекладывать вину и ответственность на внешние обстоятельства; они не умеют сформулировать проблему и ориентируются на внешние информационные признаки ситуации, не стремятся к глубокому анализу и пониманию личности учащегося, что влияет на степень их удовлетворенности отношениями с детьми. Приоритетная стратегия деятельности таких педагогов ориентирована на получение конкретного результата в ущерб социальному взаимодействию и саморазвитию.

Цель настоящего исследования – установление взаимосвязи между стилем педагогической деятельности и синдромом психического выгорания педагога. В качестве объекта исследования выступали учителя общеобразовательных школ г. Ярославля ($n = 98$, из них 91 женщина и 7 мужчин; возраст – от 22 до 58 лет). Стиль поведения педагога определялся с помощью специально разработанной анкеты, дифференцирующей респондентов по трем традиционно представленным стилям деятельности – авторитарному, демократическому и либеральному (табл. 2).

В наименьшей степени психическому выгоранию подвержены педагоги, относящиеся к группе демократического стиля деятельности, в наибольшей – учителя из группы авторитарного стиля деятельности. Различия между этими типами деятельности (по t -критерию Стьюдента) значимы.

Это можно объяснить тем, что одной из ярких особенностей характера людей авторитарного типа, занимающихся педагогической деятельностью, является желание везде, всегда и над всем осуществлять тщательный контроль. Такие педагоги несут огромную ответственность за все происходящее, что, конечно же, не может не сказаться на их психологическом здоровье (см. табл. 2).

Картина становится особенно показательной, если обратить внимание на численность группы авторитарного типа деятельности с тенденцией к психическому выгоранию: доля учителей, «выгоревших» и предрасположенных к выгоранию, превышает таковую в группах других типов деятельности.

Попустительское отношение к жизни и работе у «либералов» некоторым образом «спасает» их от

Таблица 1

Взаимосвязь стиля мышления и компонентов психического выгорания у педагогов

Параметры выгорания	ПЭИ	Ц	СПЭ	ИПВ
Коэффициент корреляции	-0,23*	-0,21*	-0,23*	-0,21*

* Уровень значимости при $p = 0,05$.

Таблица 2

Частота встречаемости стилей управления в группах педагогов с разной степенью психического выгорания, %

Тип стиля	Степень выгорания		
	Высокая	Средняя	Низкая
Авторитарный	38	31	31
Демократический	6	37,2	56,8
Либеральный	20	40	40

эмоционального истощения. Им свойственно пускать все на самотек, у них присутствуют критическое отношение к окружающему, относительный негативизм и нигилизм и одновременно с этим практически отсутствует стремление что-либо изменить в существующем порядке вещей.

Для представителей группы демократического типа деятельности более характерны мягкость, дипломатичность, разделение обязанностей и ответственности, более гуманное и оптимистическое отношение к миру.

Исследование, включающее использование тождественного методического аппарата, но на другой выборке, подтвердило приведенные выше результаты. Объектом исследования была управленческая деятельность. Выборка включала руководителей высшего и среднего звена предприятий г. Ярославля ($n = 60$, возраст – от 23 до 60 лет, стаж работы в должности – от 1 месяца до 30 лет). Диагностика психического выгорания осуществлялась с помощью русскоязычной версии методики MBI-HSS [22], а выявление стилевых особенностей управления – с помощью опросника «Стиль принятия управленческих решений» [11].

Полученные данные свидетельствуют о тенденции изменения содержания стилей управления при повышении степени выгорания (табл. 3). Указанная тенденция подтвердилась и результатами более мощных статистических процедур. Подсчет коэффициента сопряженности Пирсона–Чупрова выявил наличие значимой связи между степенью выгорания и стилями управления. Найденная величина $K = 0,214$ указывает на наличие сильной связи между измеряемыми параметрами (критерий $\chi^2_{\text{факт.}} = 10,98 \leq \chi^2_{\text{стат.}} = 14,86$, $p = 0,05$). Качественный анализ результатов показывает сдвиг в изменении стилевых особенностей поведения руководителей при повышении степени психического выгорания по обеим осям двумерной модели классификации стилей, на основе которой построена опросная методика.

По оси «Властность», характеризующей специфику взаимодействия руководителя с подчиненными и отношение к ним, направленность стиля изменяется

в сторону директивности вектора «либерализм – директивность». По оси «Поведение в проблемной ситуации», отражающей личностную позицию руководителя по отношению к возникающим в его деятельности ситуациям, сдвиг особенностей поведения идет в сторону отказа от их разрешения в векторе «отказ от ситуации принятия решения – продуцирование ситуации принятия решения». В плане типологии стиля это означает увеличение доли авторитарного и попустительского стилей в группе руководителей с высокой степенью психического выгорания, что подтверждает полученные выше данные.

Таким образом, можно констатировать, что существует связь между степенью психического выгорания и стилем управленческой деятельности, которая выражается в численном преобладании среди руководителей с высоким уровнем психического выгорания лиц, демонстрирующих прямо противоположные стили руководства: авторитарный и попустительский.

Если руководители авторитарного типа не боятся ответственности, властны по отношению к подчиненным, опираются на жесткую субординацию и при доминирующей личностной направленности (направленность на себя) демонстрируют высокие производственные показатели, которые достигаются тотальным контролем и жестокой дисциплиной, то руководители-попустители характеризуются прямо противоположными особенностями поведения в ситуации принятия решений и взаимодействия с подчиненными. Они не требовательны к себе и подчиненным, боятся ответственности и всячески избегают принятия решения в критической ситуации; в случае возникновения такой ситуации склонны ее не замечать. Их основной девиз – «оставьте меня в покое», проявляющийся в дистанцированности от подчиненных, достаточно хорошо укладывается в основную симптоматику проявления синдрома психического выгорания.

Преобладание двух альтернативных по содержанию стилей управления в группе «выгоревших» профессионалов объясняется их различной личностной обусловленностью, которая определяет и специфику выгорания.

Таблица 3

Частота встречаемости стилей управления в группах руководителей
с разной степенью психического выгорания, абс. вел. / %

Стиль управления	Степень психического выгорания	
	высокая	низкая
Попустительский	7 / 24,1	3 / 9,7
Маргинальный	1 / 3,4	6 / 19,4
Реализаторский	5 / 17,2	16 / 51,7
Авторитарный	6 / 20,7	3 / 9,7
Ситуационный	10 / 34,6	2 / 6,5

В группе авторитарных руководителей высокий уровень нейротизма тесно коррелирует с ответственностью (положительная связь) и сотрудничеством (отрицательная связь). Высокая степень ответственности, в свою очередь, положительно коррелирует с открытостью опыту. Таким образом, авторитарный руководитель обладает высокой степенью устойчивости к неопределенности, не боится нового и неординарного, ответственно выполняет свои обязанности и в то же время не склонен к сотрудничеству и стремится работать самостоятельно и автономно. Данный комплекс качеств, сопровождающийся высокой степенью нейротизма, определяет склонность к психическому выгоранию, которое может проявляться в повышенной раздражительности и даже агрессивности по отношению к подчиненным.

Наоборот, представители попустительского типа имеют несколько иную личностную организацию, которая проявляется также в достаточно высоком, хотя и в несколько меньшей степени, уровне нейротизма, который отрицательно коррелирует с экстраверсией, открытостью опыту и сотрудничеством. Это означает, что руководители данного стиля управления при высокой степени тревожности, как и «авторитары», не склонны к сотрудничеству, однако направленность их активности в этом случае иная: они не стремятся к самостоятельному и автономному функционированию, а наоборот, избегают контактов с подчиненными, привержены стереотипным способам работы и подчиняются вышестоящему звену. Процесс психического выгорания у представителей данной группы может протекать по «астеническому» типу (депрессивные тенденции, избегание контактов, отчужденное отношение к подчиненным, наличие внутренней агрессии по отношению к ним) [34].

Итак, можно отметить наличие тесной взаимосвязи между степенью психического выгорания и стилевыми особенностями поведения личности на уровне межличностного взаимодействия: у лиц с высокой степенью психического выгорания преобладают стили поведения, основанные на доминировании, с одной стороны, и избегании ответственности за принятые решения – с другой. В типологическом плане это проявляется в преобладании авторитарного и попустительского стилей взаимодействия с людьми в профессиях социальной сферы.

Преобладание противоположных по содержанию стилей в группе «выгоревших» профессионалов обусловлено разной степенью их личностной организации, продуцирующей и разные по своей специфике типы выгорания.

Проявление взаимосвязи психического выгорания и стилевых особенностей личности на организационном уровне предполагало обращение к таким особенностям поведения, которые проявлялись бы не только в профессиональной деятельности, но имели более широкий ареал распространения. Теоретический анализ данного аспекта проблемы показал, что одной из форм проявления стилевых особенностей поведения личности на уровне жизнедеятельности является ее поведение в стрессовых ситуациях, способы реагирования на стресс [16, 35, 38]. В частности, одним из таких способов является субъективно-ориентированный, представляющий собой уход от рационального разрешения проблемы или попытку решить ее на чисто эмоциональном уровне и выступающий как элемент защитного поведения личности. Именно данная форма стиля жизнедеятельности и была нами выбрана в качестве предмета исследования.

Обращение к особенностям защитного поведения было обусловлено рядом обстоятельств. Во-первых, данная сфера поведения достаточно широко представлена в контексте жизнедеятельности индивида и, несомненно, должна иметь определенную связь с психическим выгоранием. Во-вторых, исследование защитных механизмов как способов поведения в стрессовых ситуациях является, пожалуй, единственной областью изучения стилей жизнедеятельности, имеющей достаточно надежный диагностический инструментарий.

Для выявления особенностей взаимоотношений психического выгорания с защитными механизмами поведения личности мы обратились к данным, полученным в диссертационной работе А.А. Рукавишникова, выполненной под нашим руководством [26]. Для определения механизмов психологических защит была использована методика LSI (индекс жизненного стиля) [8], а диагностика выгорания осуществлялась при помощи опросника психического выгорания (ОПВ) [26]. В исследовании приняли участие учителя общеобразовательных школ г. Ярославля, Рыбинска, Иваново и Набережных Челнов (n = 134). Результаты по-

казали наличие высокозначимых положительных связей индекса психического выгорания (ИПВ) с такими защитными механизмами, как В (вытеснение), С (регрессия) и F (замещение) (табл. 4).

Аналогичная картина отмечена и при выявлении различий в стратегиях поведения в стрессовых ситуациях между группами профессионалов с низким и высоким уровнями психического выгорания. Учителя с высоким индексом психического выгорания склонны в большей степени использовать вышеуказанные защитные тенденции. В содержательном плане можно говорить о предпочтении «выгоревшими» профессионалами стратегий пассивно-агрессивного плана при столкновении со сложной жизненной ситуацией. Так, использование стратегии замещения предполагает проявление агрессивных реакций, раздражения, направленного не на объект, вызвавший отрицательные эмоции, а на его более безопасный заменитель. «Выгоревшие» профессионалы не могут открыто выражать свой гнев по отношению к реципиентам, поэтому направляют его на членов семьи, домашних животных и т.п.

Пассивная стратегия поведения в стрессовой ситуации заключается в инертном, пассивном поведении, уходе в себя, отгороженности от социального окружения, отсутствии инициативы и подчинении своего поведения другим людям. Воплощением такого стиля поведения является механизм вытеснения.

Другая форма пассивного поведения представляет собой поведение по типу регрессии, когда личность, подвергшаяся действию стрессового фактора, заменяет решение сложных задач более простыми, пытается уйти на низшие уровни взаимодействия со средой, что выражается в демонстрации инфантильного поведения.

Для выяснения степени влияния исследуемых характеристик друг на друга был использован однофакторный дисперсионный анализ.

Представленные в табл. 4 данные показывают, что для всех переменных методик LSI и ОПВ значения $F_{\text{факт.}} \geq F_{\text{крит.}}$, что свидетельствует о влиянии психического выгорания на формирование стратегий защитного поведения. Наибольшее влияние синдрома психического выгорания наблюдается в отношении формирования рассмотренных выше защитных механизмов, что отражено в более высоких значениях $F_{\text{факт.}}$. Полученные результаты подтверждают положение о том, что при развитии феномена психического выгорания индивид при столкновении с трудной жизненной ситуацией в первую очередь использует стратегии В, F и С. Что касается обратного – влияния психологических защит на выгорание, – то в настоящем исследовании такой зависимости получено не было.

Результаты дисперсионного и корреляционного анализов позволяют констатировать факт влияния психического выгорания на выбор стилей поведения

в стрессовых ситуациях как механизмов психологической защиты. Индивиды с высоким уровнем психического выгорания, в отличие от «невыгоревших», предпочитают использовать такие стратегии, как замещение, вытеснение и регрессию, образующие группу стилей пассивно-агрессивной направленности. Индивиды, прибегающие к агрессивным стратегиям (замещение), стремятся контролировать свой гнев и раздражение по отношению к объекту, их вызывающему, путем переадресовки отрицательных эмоций на объекты, менее угрожающие их благополучию. Реже наблюдается данный вид защитного поведения, связанный с переадресовкой агрессии самому себе (самобичевание и самоосуждение). Пассивные стили защитного поведения в стрессовых ситуациях проявляются либо в виде ухода от действительности, безынициативности и подчиненности другим (вытеснение), либо в виде возврата к моделям детского поведения, символизирующим возврат к раннему периоду жизни, более безопасному и приятному для личности (регрессия). Проявление регрессии у взрослых заключаются в несдержанности, уходе от социального окружения, конфликтах с вышестоящими.

Таким образом, взаимосвязь психического выгорания и стилевых особенностей личности можно отметить на всех уровнях организации: индивидуально-психологическом, социально-психологическом и организационном.

Общий характер этого воздействия заключается в преобладании в действиях профессионалов с высоким уровнем психического выгорания формально-стереотипных тенденций пассивно-доминантной направленности. Такая характеристика стилевых особенностей под воздействием выгорания имеет специфику проявления на каждом уровне функционирования личности. На индивидуально-психологическом уровне она заключается, в частности, в доминировании ситуативного типа мышления, который характеризуется преобладанием репродуктивных способов решения ситуаций, ориентацией на ее внешние признаки и игнорированием личностного фактора.

Влияние психического выгорания на стили социального взаимодействия проявляется в преобладании у лиц с высокой степенью выгорания стилей, основанных на доминировании, с одной стороны, и избегании ответственности в принятии решений – с другой. В типологическом плане это выражается в численном превосходстве случаев авторитарного и попустительского стилей взаимодействия с людьми. Преобладание противоположных по содержанию стилей в группе «выгоревших» профессионалов обусловлено разной степенью их личностной организации, продуцирующей и разные по своей специфике типы выгорания.

Организационный уровень функционирования личности отражает воздействие психического выгорания на особенности поведения индивида в более

Таблица 4

**Результаты однофакторного дисперсионного анализа взаимосвязи
психического выгорания и механизмов психологической защиты**

Механизмы психологической защиты	Индекс психического выгорания		
	F _{факт.}	P	F _{крит.}
А (отрицание)	2,8909	0,025	2,4385
В (вытеснение)	4,4304	0,002	2,4385
С (регрессия)	4,9275	0,001	2,4385
Е (проекция)	3,2023	0,015	2,4385
Ф (замещение)	7,4055	0,000	2,4385
Н (реактивные образования)	2,9436	0,023	2,4385

широком, чем рамки профессиональной деятельности, спектре жизненных ситуаций. В частности, стилевые особенности поведения человека в стрессовых ситуациях проявляются в предпочтении психологических защитных механизмов определенного типа.

Индивиды с высоким уровнем психического выгорания в отличие от «невыгоревших» предпочитают использовать такие стратегии, как замещение, вытеснение и регрессию, образующие группу стилей пассивно-агрессивной направленности.

Статья подготовлена при финансовой поддержке гранта Российского гуманитарного научного фонда.

Литература

- Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
- Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М.: Фонд «За экономическую грамотность», 1995. 291 с.
- Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л.: Изд-во ЛГУ, 1968. 339 с.
- Водопоьянова Н.Е., Серебрякова А.Б., Старченкова Е.С. Синдром психического выгорания в управленческой деятельности // Вестник СПбГУ. Сер. 6. 1997. Вып. 7, № 13. С. 84–90.
- Гришина Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности. СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 1997. С. 143–156.
- Журавлев А.Л. Стиль руководства для управления социально-психологическим климатом коллектива // Социально-психологический климат коллектива: Теория и методы изучения. М.: Наука, 1979. С. 134–145.
- Залевский Г.В., Галажинский Э.В., Умняшкина С.В. Синдром эмоционального выгорания как проблема самоактуализации личности (в сфере помогающих профессий) // Сибирский психологический журнал. 2001. № 14–15. С. 68–71.
- Икстейн Д. Оценка стиля жизни // Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсини и А. Ауэрбаха. Москва; Санкт-Петербург: Питер, 2003. С. 534–535.
- Илларионов Г.Г. Индивидуальные особенности предпочитаемого стиля спортивной деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1978. 15 с.
- Ильин Е.П. Стиль деятельности: Новые подходы и аспекты // Вопросы психологии. 1988. № 6. С. 85–93.
- Карпов А.В., Маркова Е.В. Психология стилей управленческих решений. Ярославль, 2003. 108 с.
- Кашапов М.М. Психология педагогического мышления. СПб.: Алетей, 2000. 463 с.
- Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1969. 278 с.
- Когнитивные стили // Тезисы научно-практического семинара / Под ред. В.В. Колга. Таллинн, 1986. 252 с.
- Коссов Б.Б. Типологические особенности стиля руководителей разной эффективности // Вопросы психологии. 1983. № 5. С. 126–130.
- Либина А., Либин А. Стили реагирования на стресс: Психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами // Стиль человека: Психологический анализ. М.: Смысл, 1998. С. 191–204.
- Мерлин В.С. Типологически обусловленные особенности в труде и производственном обучении ткачих // Проблемы психологии личности и психологии труда / Под ред. В.С. Мерлина. Пермь, 1960. С. 5–57.
- Орёл В.Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии. Ярославль, 1999. С. 76–97.
- Орёл В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: Эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1. С. 90–101.
- Орёл В.Е. Исследование взаимосвязи ценностных ориентаций личности и синдрома психического выгорания с позиций структурно-уровневого подхода // Проблемы системогенеза учебной и профессиональной деятельности: Материалы Российской научно-практической конференции. Ярославль, 2003. С. 259–261.
- Орёл В.Е. Особенности проявления психического выгорания в когнитивной сфере // Социальный психолог. 2003. Вып. 2 (6). С. 61–68.

22. Орёл В.Е., Рукавишников А.А. Адаптация методики диагностики феномена психического выгорания // Общество, образование, человек. Ярославль: ЯГПУ, 1999. С. 164–166.
23. Пехунен Р. Задачи развития и жизненные стратегии // Психология личности и образ жизни / Отв. ред. Е.В. Шорохова. М.: Наука, 1987. С. 125–129.
24. Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования. М.: Владос, 1998. 494 с.
25. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997. 191 с.
26. Рукавишников А.А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: Дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2001. 158 с.
27. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. № 7. С. 3–9.
28. Толочек В.А. Стили профессиональной деятельности. М.: Смысл, 2000. 199 с.
29. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6. С. 54–67.
30. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. М.: Наука, 1982. 185 с.
31. Шкуратова И.П. Исследование стиля в психологии: оппозиция или консолидация // Стиль человека. М.: Смысл, 1998. С. 13–33.
32. Fiedler F. Engineer the job to fit the manager // Harvard Business Review. 1965. Vol. 43, № 5. P. 115–122.
33. Gardner R.W., Holzman P.S., Klein G.S. et al. Cognitive control: A study of individual consistencies in cognitive behavior // Psychological Issue. 1959. Vol. 1, № 4. P. 1–186.
34. Gillespie D.E. Correlates for active and passive types of burnout // Journal of Social Service Research. 1981. Vol. 4 (2). P. 1–16.
35. Lazarus R.S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping // European Journal of Personality. 1987. Vol. 1. P. 141–169. London; New Dehli, 1983.
36. Maslach C. Understanding burnout: Definition issues in analyzing a complex phenomenon // Job stress and burnout: Research, theory, and intervention perspectives / Ed. W.S. Pain. Beverly Hills; London; New Dehli, 1982. P. 29–40.
37. Maslach C. Burnout: A multidimensional perspective // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Schaufeli, Cr. Maslach. London; New Dehli, 1983.
38. Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Schaufeli, Cr. Maslach & T. Marek. Washington DC: Taylor & Francis, 1993. 299 p.
39. Schaufeli W.B., Enzmann D. The burnout companion to study and practice: A critical analysis. Washington DC: Taylor & France, 1998. 220 p.
40. Witkin H.A., Goudenough D.R. Field dependence and interpersonal behavior // Psychological Bulletin. 1977. Vol. 84, № 4. P. 661–689.

SYNDROME OF «MENTAL BURNING-OUT» AND BEHAVIOR AND ACTIVITY STYLE FEATURES OF PROFESSIONAL
V.E. Orel (Yaroslavl')

Summary. The offered article is dedicated to the problem of a mental burn-out and its interconnection with stylistic behavior peculiarities. Such an interconnection investigation was realized on three different levels of individuality functioning that were: individualistic-psychological level represented by cognitive style, socially-psychological level the manifestation of which became a control style, and the level of individual's vital activity (organizational) that was represented by different styles of a behavior in a stressful situation.

Key words: mental (psychic) burning out, behavior style, activity style, personality professional making.