

ВЛИЯНИЕ ИМПЛИЦИТНЫХ АТТИТЮДОВ ПО ОТНОШЕНИЮ К ПОНЕДЕЛЬНИКУ И ПЯТНИЦЕ НА СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

[А. А. Овчинников, А. Н. Султанова, А. С. Силищева, И. А. Чистяков](#)

*ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава
России (г. Новосибирск)*

Авторы полагают, что выученная беспомощность, как частный случай Павловского научения, может сопровождаться формированием негативных имплицитных аттитюдов по отношению к понедельнику и ожиданием пятницы как избавления от «наказания», что может быть одним из факторов появления эмоционального истощения, ключевого проявления синдрома эмоционального выгорания.

Ключевые слова: выученная беспомощность, Павловское научение, имплицитные аттитюды, понедельник, пятница, эмоциональное истощение, синдром эмоционального выгорания.

Овчинников Анатолий Александрович — доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой психиатрии, наркологии и психотерапии факультета клинической психологии и социальной работы ГБОУ ВПО «Новосибирский государственный медицинский университет», e-mail: anat1958@mail.ru

Султанова Аклима Накиповна — кандидат медицинских наук, доцент кафедры клинической психологии ГБОУ ВПО «Новосибирский государственный медицинский университет», e-mail: sultanova.aklima@yandex.ru

Силищева Анна Сергеевна — студент 4-го курса факультета социальной работы и клинической психологии ГБОУ ВПО «Новосибирский государственный медицинский университет», e-mail: silverelm27900@gmail.com

Чистяков Иван Александрович — студент 6-го курса факультета социальной работы и клинической психологии ГБОУ ВПО «Новосибирский государственный медицинский университет», e-mail: akellot@mail.ru

Введение. Основой настоящего исследования стал феномен негативного имплицитного аттитюда по отношению к понедельнику — убежденности работников в том, что понедельник является объективно более тяжелым днем, чем другие дни недели. Трудовая деятельность является одной из ведущих видов деятельности в жизни каждого среднестатистического индивида. В связи с этим в социуме распространены различные шутки и стереотипы, связанные с рабочим процессом. Особенностью стереотипных представлений является то, что они не только формируют представление человека об определенном предмете, действии или явлении, но и передают эту информацию другим людям. В научной литературе достаточно примеров влияния аттитюдов на поведение [1, 2]. Таким образом, закрепляясь, стереотип влияет на поведение целой группы людей.

Розенберг и Ховланд (1960) [25] дали определение аттитюда, как отношение к определенному классу стимулов с когнитивными, аффективными и поведенческими реакциями. На практике аттитюды часто используются как своеобразный «зонт», объединяющий в один концепт такие понятия, как предпочтения, чувства, эмоции, установки, ожидания, суждения, оценки, ценности и мнения. Обобщая вышесказанное, аттитюд — это совокупность реакций человека на внешние обстоятельства.

Различные теории по-разному описывали аттитюды, их формирование и модификацию, однако уже к концу XX века многие ученые, используя и по-разному интерпретируя модель Уильяма Джеймса о существовании интуитивного понимания и логического рассуждения, пришли к выводу, что аттитюды работают точно также. Таким образом, сформировалась теория дуального процесса по отношению к аттитюдам, разделив их на имплицитные (неосознанные) и эксплицитные (осознаваемые) [3, 5, 6, 10].

Изначально теория дуального процесса больше относилась к мышлению, но ближе к 70-м годам XX века ученые начали связывать её с аттитюдами. Например, модель вероятности сознательной обработки информации (elaboration likelihood model), разработанная в 1986 году Ричардом Петти и Джоном Качиоппо [22], говорила о двух разных путях возникновения суждений и связанных с ними решений. Первый связан с логическими рассуждениями о ситуации, анализом и сознательной аргументацией, приводящей к определенной деятельности. Второй же путь обходит сознательные рассуждения, приводя сразу к сложившемуся в прошлом мнению и связанному с этим мнением действию.

Хотя ученые не сошлись на одном названии и общей концепции, все эти работы похожи между собой и отражают главную мысль — разделение имплицитных и эксплицитных процессов [13, 31]. На том же основана концепция Фрица Штрака и Роланда Дойча [33] о существовании рефлексивной и импульсивной систем принятия решений. Рефлексивная система генерирует поведенческие решения, основанные на актуальных фактах и знаниях, в то время как импульсивная система вызывает готовые схемы поведения через ассоциативные связи.

Таким образом, имплицитные аттитюды осознанны, активируются автоматически и отвечают за спонтанное поведение. Эксплицитные же аттитюды осознаются человеком и отвечают за преднамеренное поведение.

Проблема соотношения этих понятий также заняла свое место среди остальных научных работ, изучающих аттитюды, так как она тесно связана с проблемой возможности

их модификации и способов её осуществления.

В 2000-м году вышла работа Уилсона, описывающая дуальную модель аттитюдов [35], которая гласит, что человек может иметь разные аттитюды по отношению к одному и тому же стимулу: на имплицитном и на эксплицитном уровнях. Такой эффект достигается модификацией эксплицитного аттитюда посредством внешних воздействий и размышлений о проблеме на сознательном уровне. В свою очередь, имплицитная установка остается неизменной, и в ситуации автоматической, спонтанной реакции активизируется именно она. Для активации осознанной установки нужны определенные условия, включающие в себя когнитивный и мотивационный компоненты. По этой причине, когда установки этого вида недавно сформированы, именно они влияют на поведение в большей степени.

Еще одним важным моментом в этой концепции является то, что имплицитные аттитюды всегда остаются неизменными. Но утверждать это со стопроцентной точностью нельзя. Ряд исследований подтвердили этот момент [8, 12, 17, 25], указав, что в случае имплицитных аттитюдов более эффективной стратегией является не изменение, а изначальное воспитание. Но более современные работы обозначили, что возможность модификации, даже неосознанных аттитюдов, существует при определенных условиях.

В современном обществе вопрос модификации аттитюдов стоит достаточно остро. Одной из причин является человеческая нетерпимость к некоторым явлениям или к некоторым группам людей. Сексизм, расизм, другие виды дискриминации, задевающие современное общество, рассматривают многие европейские и американские ученые. Существует большое количество исследований, объясняющих природу нетерпимости к тому или иному явлению, однако обобщающих работ, которые бы дали однозначный ответ на вопрос, как можно изменить установки людей, гораздо меньше. Тем не менее, авторы существующих работ сходятся на том, что модификация установок, даже имплицитных, возможна при использовании Павловского научения.

Например, классический эксперимент, проведенный Разраном [23]. Двум группам людей читали политические лозунги, при этом обеспечив одну группу бесплатным обедом. После этого ученый проверил, насколько люди согласны с этими лозунгами, и пришел к выводу, что люди больше согласны с теми лозунгами, которые были «подкреплены» бесплатным обедом. Доказательством того, что изменен был именно имплицитный аттитюд, оказался тот факт, что люди в своем большинстве не помнили, какие лозунги им читали во время обеда, а значит, что процессы происходили по большей части вне сознания.

Более современные источники не подвергают сомнению возможность изменения аттитюдов через обуславливание [4] и встраивают механизмы научения в структуру модели связи аттитюдов и характера [24]. В своих экспериментах ученые использовали Павловское научение, не раз доказав возможность применять такой метод для изменения установок [8].

Еще одним примером подобного исследования стал эксперимент американских ученых, в котором они связали два названия национальностей с 18-ти позитивными и 18-ти негативными словами. После чего участники читали с экрана разные названия национальностей, а экспериментаторы зачитывали различные прилагательные. После проведенного эксперимента участников спросили об их чувствах по отношению к той или иной национальности. В результате оказалось, что участники лучше относились к той национальности, которой сопутствовали позитивные прилагательные во время

эксперимента [32].

Подобный эксперимент в современности провели Олсон и Фацио [21], при этом используя тест подсознательных ассоциаций (ИАТ), чтобы отследить, насколько изменилось неосознанное отношение к изучаемым объектам.

Исследователям удалось добиться изменения только имплицитного аттитюда, не затронув эксплицитного [9]. В результате сделан вывод, что модификация аттитюда зависит от двух факторов: во-первых, это возникновение новой ассоциативной связи между объектом и оценкой, во-вторых, влияние новых ассоциативных связей на вербальные суждения.

С момента открытия Павловского научения появилось много вариаций классического эксперимента, которые в некоторых случаях приводили к открытию нового феномена. Так случилось с феноменом выученной беспомощности, который является важным модулятором аверсивного поведения и действует по законам научения.

В проведенном эксперименте [28] две группы собак получали одинаковое воздействие электричеством, однако первая группа имела возможность избежать неприятного воздействия нажатием на рычаг. Вторая группа животных подвергалась воздействию без возможности его избежать самостоятельными действиями. Когда собака из первой группы отключала аппарат нажатием на рычаг, собака из второй группы тоже переставала получать наказание. Таким образом, была смодулирована ситуация неподконтрольности событий для собак из второй группы.

После фазы научения обе группы были протестированы в условиях, где, сделав прыжок через незначимую преграду, можно избежать воздействия электричеством. В результате вторая группа собак не старалась найти выход и избежать воздействия. Таким образом, был описан феномен выученной беспомощности — состояния, при котором организм, привыкший к неподконтрольности ситуации, перестает сопротивляться аверсивным стимулам.

Следующим открытием стало то, что подобный механизм может существовать в нескольких контекстах. Таким образом происходит генерализация уверенности в неподконтрольности ситуаций, организм остается пассивным и не пытается найти новые выходы для избегания аверсивных стимулов [28].

В данном случае генерализация проявляется неспособностью воспринимать благоприятное сочетание внешних факторов для получения положительного результата деятельности с сопутствующими негативными эмоциональными состояниями, такими как уныние, сниженное самоуважение, депрессия, тревожность, подавленность. В результате чего появляется дефицит в мотивационной сфере, характеризующийся отсутствием инициативы, упорства, настойчивости в достижении целей, активности.

Наблюдая за реакцией собак, Мартин Селигман провел аналогию с поведением человека: после серии неудач, следующих одна за другой, люди становятся беспомощными и не предпринимают попыток изменить жизненную ситуацию. Последующие исследования в области психологии человеческих отношений подтвердили существование этого феномена у людей [29].

Таким образом, мы предполагаем, что выученная беспомощность, как частный случай Павловского научения, может сопровождаться формированием негативных имплицитных аттитюдов по отношению к понедельнику и ожиданием пятницы как избавления от «наказания», что может быть одним из факторов появления эмоционального истощения, ключевого проявления синдрома эмоционального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания — это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности, которая проявляется в симптомах эмоционального, умственного и физического утомления, личной отстраненности и снижении удовлетворения исполнением работы.

Некоторые ученые сходятся во мнении, что эмоциональное истощение является ключевым аспектом в понимании синдрома эмоционального выгорания [14, 15, 30]. Кроме того, при создании опросника эмоционального выгорания С. Маслач сама указала на то, что все три шкалы опросника не соотносятся друг с другом. Например, она отметила низкую корреляцию между шкалой редукции профессионализма и двумя остальными шкалами [19].

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное трудовой деятельностью. Оно определяется как чувство перенапряжения, истощения эмоциональных и физических ресурсов, усталость, не проходящая после сна. После отдыха эти явления ослабевают, однако возобновляются при возвращении в прежнюю рабочую ситуацию. Последствия выгорания могут проявляться в нарушениях разного вида: начиная от психосоматических, заканчивая когнитивными, мотивационными и эмоциональными. Таким образом, этот феномен имеет большое значение не только для продуктивности личности, но и для продуктивности организации, так как наблюдается связь между эмоциональным истощением и благополучием организационных отношений [5, 26, 34].

Экспериментальные данные выявили высокую корреляцию между эмоциональным истощением и количественными показателями объема работы [13, 30]. Авторами также исследована связь определенных авersiveв стимулов и компонентов синдрома эмоционального выгорания через механизм выученной беспомощности.

Другие исследования указали на то, что именно эмоциональное истощение, играя ключевую роль в процессе эмоционального выгорания, связано с такими явлениями как удовлетворенность жизнью, рабочим процессом, а также временем, потраченным на общение с клиентами и сослуживцами [16, 27]. Продемонстрирована связь между эмоциональным истощением и выученной беспомощностью в сфере профессии типа человек-человек [20].

Таким образом, эмпирические исследования подтверждают возможность модификации аттитюдов с помощью Павловского научения [7, 9, 21], а также взаимосвязь выученной беспомощности, являющейся частным случаем научения, и эмоционального истощения [11, 20, 29]. Основываясь на этих данных, мы решили проверить, как установки по отношению к понедельнику и пятнице взаимосвязаны с эмоциональным истощением.

Цель исследования: найти взаимосвязь между имплицитными аттитюдами по отношению к понедельнику и пятнице и эмоциональным истощением.

Материалы и методы. Выборка данного исследования была сформирована из государственных служащих Инспекции федеральной налоговой службы РФ (N = 23), проживающих в городе Новосибирске. Средний возраст респондентов — 36 ± 10 лет. В исследовании участвовали только представители женского пола.

База была выбрана по причине определенности рабочего графика налоговых служащих (пятидневный рабочий день).

Чтобы проконтролировать сторонние факторы, которые могли бы быть связаны с развитием синдрома эмоционального выгорания у офисных работников, мы провели

первую часть исследования, в которой испытуемые отвечали на вопросы анкеты социальных условий и условий трудовой деятельности, составленной нами самостоятельно.

Была проанализирована статья, написанная Маслач, где она вместе с соавтором рассмотрела факторы, связанные с развитием СЭВ [18]. После анализа статьи были выбраны факторы и составлены вопросы, которые измеряли воздействие конкретного фактора на человека. Всего было отмечено 11 факторов, а так же такие статистические данные, как возраст, семейное положение, примерный годовой заработок и количество часов сверхурочной работы. Испытуемые оценили влияние того или иного фактора по 5-балльной шкале.

Для формирования выборки с наиболее усредненными характеристиками использовалось анкетирование. Чтобы сократить количество измеряемых данных, для более качественной работы с выбросами был испробован метод главных компонент. Однако найти признаки, по которым можно было бы соединить несколько шкал в одну, не удалось. Воспользоваться этим методом также помешала ненормальность распределения некоторых шкал.

После обработки данных анкеты из группы был исключен один участник по причине большого количества дополнительных часов работы (рис. 1). Линией обозначено предполагаемое нормальное распределение.

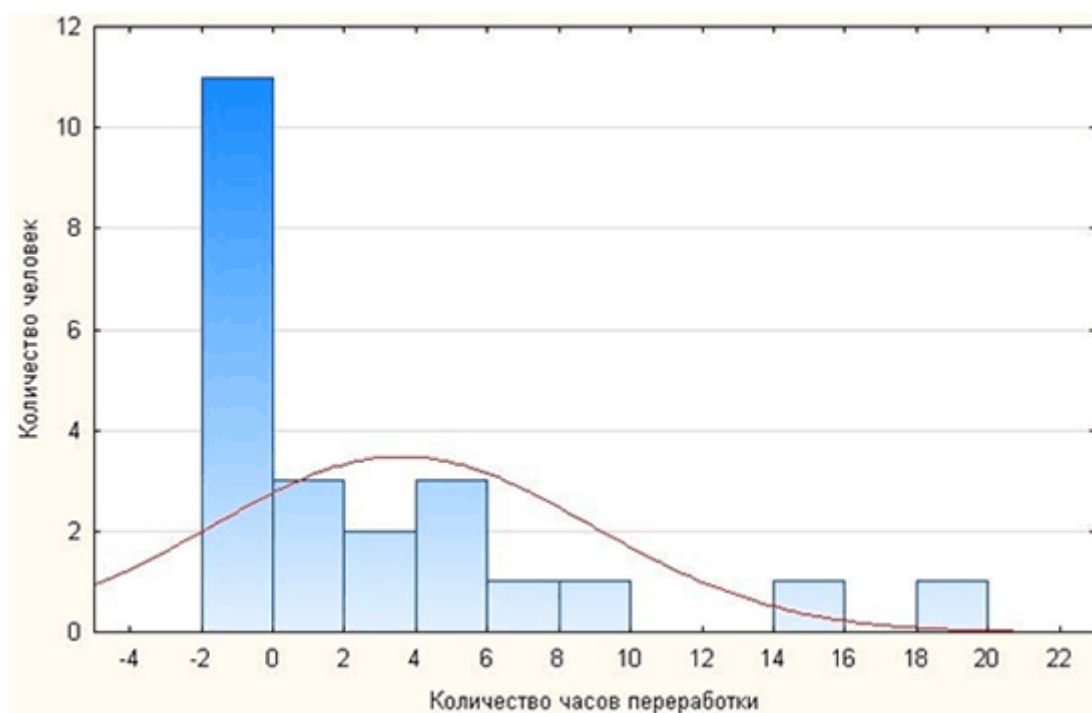


Рис. 1. Гистограмма распределения количества часов переработки

Таким образом, сформировалась группа для дальнейшего исследования (рис. 2).

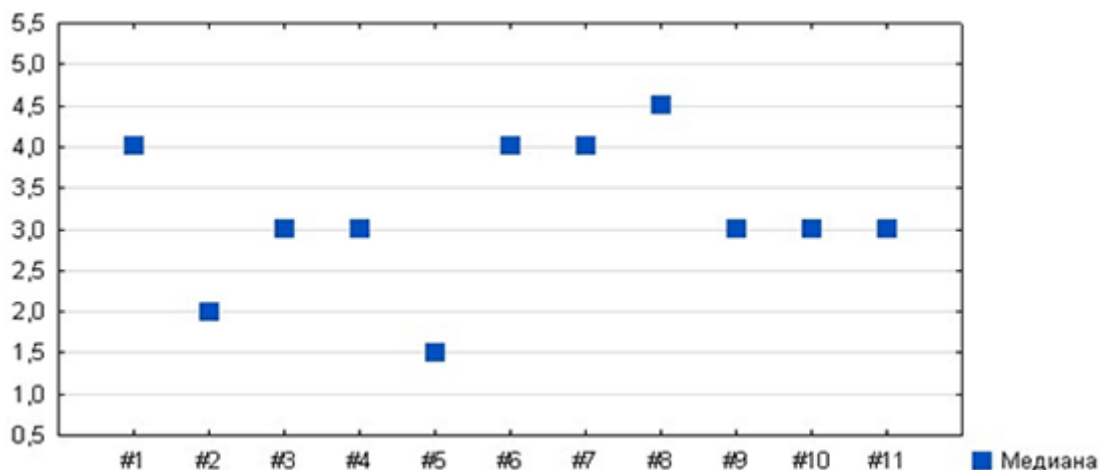


Рис. 2. Средние результаты анкеты «Социальные условия и условия труда»

Таким образом, в среднем офисные работники изучаемой базы:

1. скорее удовлетворены количеством трудовой нагрузки, социальной поддержкой начальства, коллег и семьи;
2. нейтрально относятся к возможности контроля рабочего процесса, наличию противоречивых требований, благоприятности условий на рабочем месте, справедливости начальства по отношению к их труду и ценностям организации, в которой они работают;
3. скорее недовольны количеством времени на отдых и материальным вознаграждением за труд.

Дальнейшая обработка включала в себя результаты теста подсознательных ассоциаций. Тест подсознательных ассоциаций показал, что на имплицитном уровне большинство участников исследования отдают предпочтение понедельнику, что расходится с данными прямого опроса о предпочтении понедельника или пятницы. Исходя из прямого опроса, всего один человек из 22-х предпочитает понедельник пятнице. Таким образом, наблюдается несовпадение имплицитных и эксплицитных аттитюдов.

Среднее значение теста подсознательных ассоциаций для данной выборки: $-0,27$, что говорит о заметном предпочтении понедельника (положительное число говорит о предпочтении пятницы, отрицательное — о предпочтении понедельника).

Обработка шкалы «эмоциональное истощение» показала, что в среднем уровень эмоционального истощения у участников исследования высокий (рис. 3). Низкий уровень — 0-15; средний уровень — 16-24; высокий уровень — 25-54.

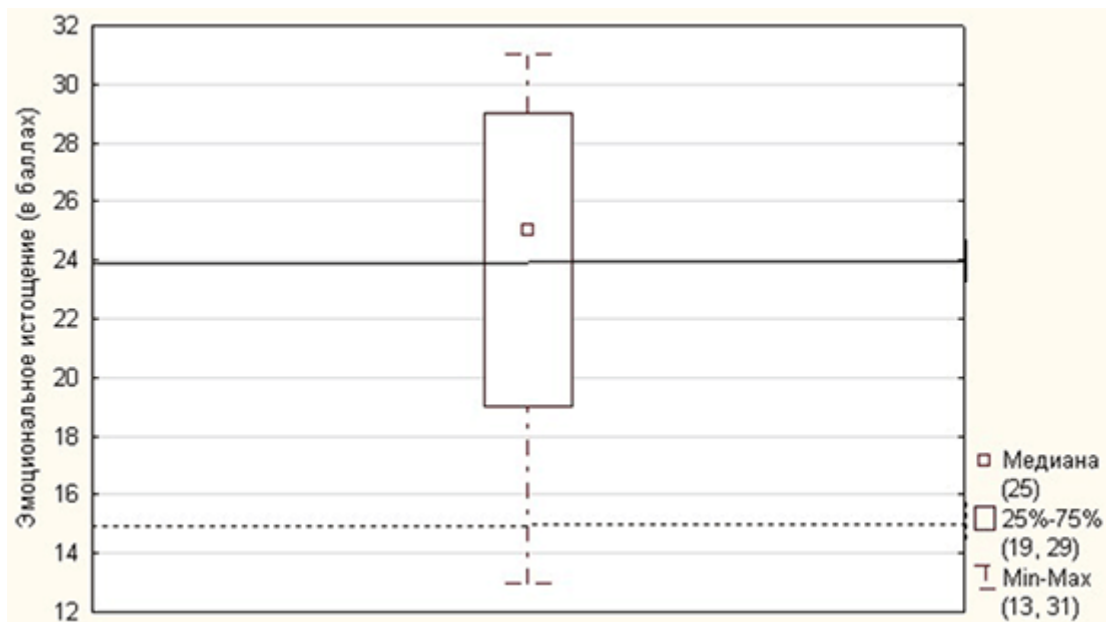


Рис. 3. Средний результат по шкале «эмоциональное истощение»; медиана — 25; нижний квартиль — 19,25; верхний квартиль — 29

Для оценки корреляции был использован критерий ранговой корреляции Спирмена. Объем выборки — 22; $R = 0,22$; $p = 0,32$. Достоверной положительной связи обнаружено не было.

Мы предположили, что одной из причин отсутствия взаимосвязи могла быть гетерогенность данных, которая проявляется в ненормальном распределении данных. На рис. 4 представлена диаграмма рассеяния результатов шкалы «эмоциональное истощение», теста подсознательных ассоциаций и гистограммы распределения этих данных.

Тест Хи-квадрат (χ^2) показал, что показатели эмоционального истощения действительно отклоняются от нормального распределения, $\chi^2 = 17,38$; количество степеней свободы равно 9; $p = 0,04$.

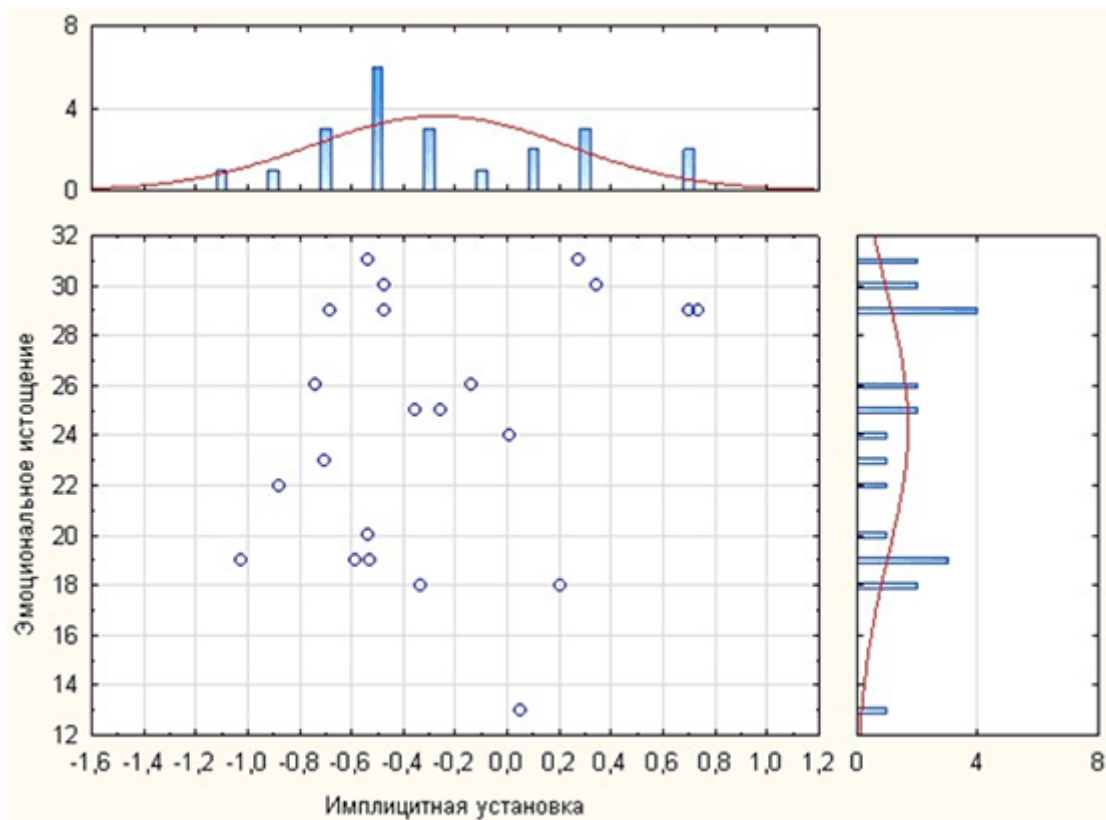


Рис. 4. Диаграмма рассеяния результатов шкалы «эмоциональное истощение» и IAT до трансформации

Для трансформации показателей эмоционального истощения был использован метод Бокса-Кокса, применяющийся для нормализации распределения данных. Коэффициент трансформации — $\lambda = 1,77$; среднее значение по шкале «эмоциональное истощение» после трансформации = $164,00 \pm 58,51$. Нижний доверительный интервал = $-0,15$; верхний доверительный интервал = $4,04$.

Гистограммы и графики рассеяния показателей шкалы «эмоциональное истощение» до и после трансформации приведены на рис. 5.

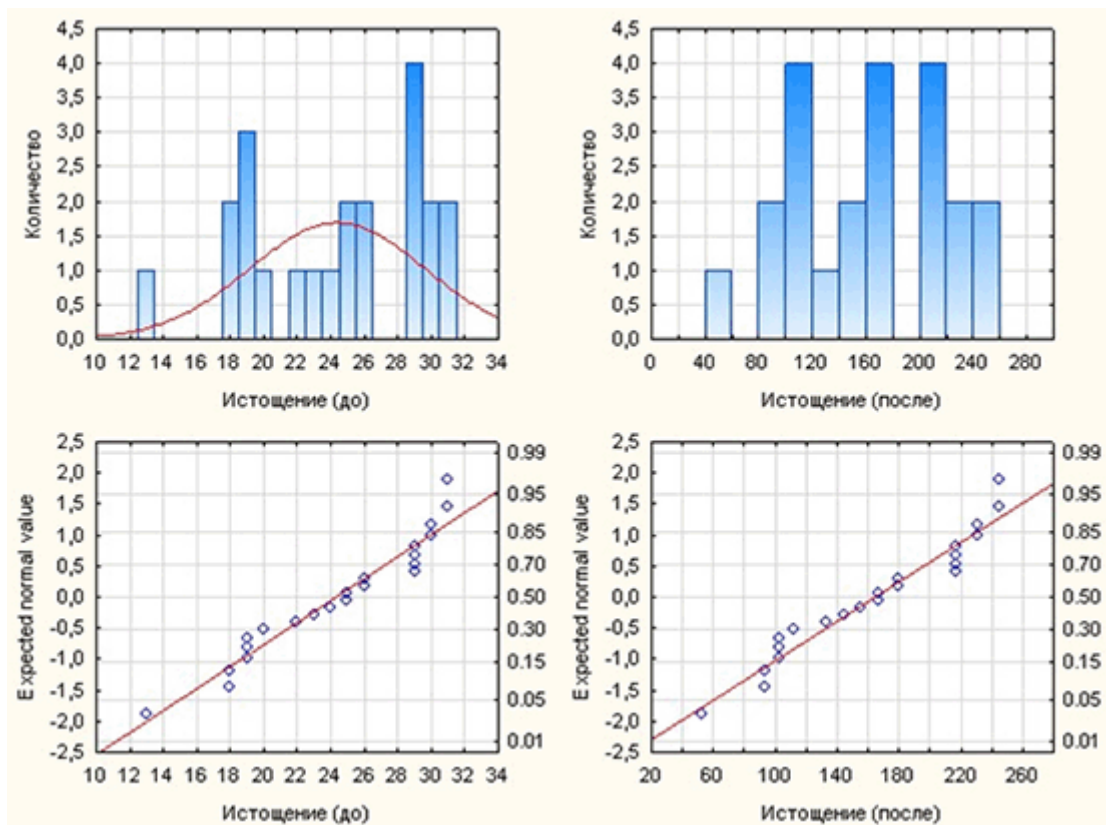


Рис. 5. Показатели шкалы «эмоциональное истощение» до и после трансформации Бокса-Кокса

После трансформации показатели были еще раз протестированы на нормальность распределения, $\chi^2 = 24,01$; количество степеней свободы = 17; $p = 0,11$.

На основании показателей IAT и шкалы «эмоциональное истощение» был построен график рассеяния с эллипсом, очерчивающим область, в которой с 95 % вероятностью должны находиться данные (рис. 6).

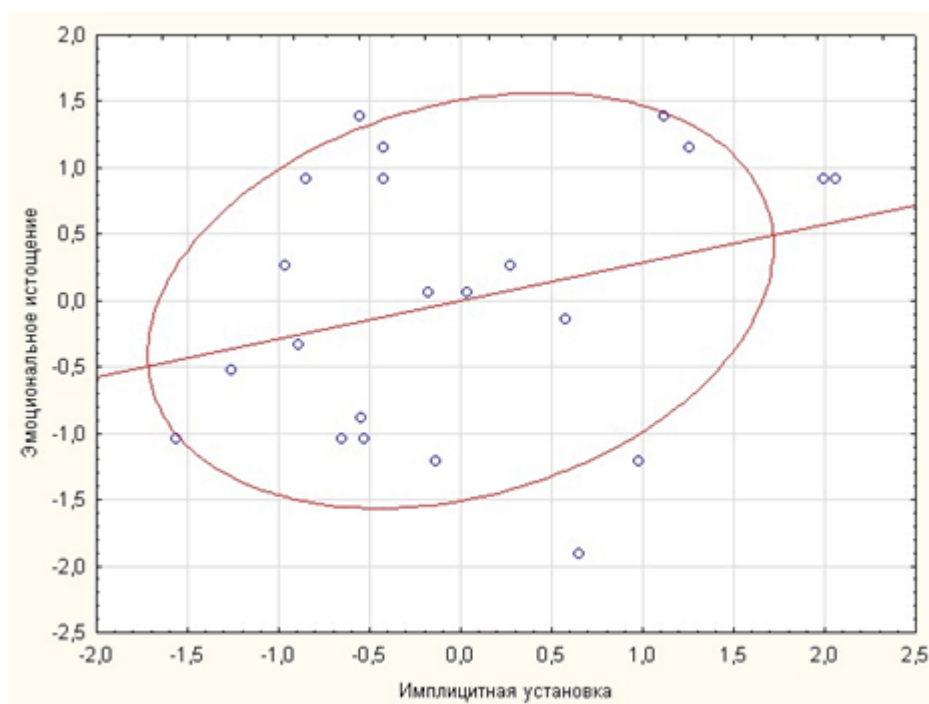


Рис. 6. График рассеяния данных

Данные, выходящие за пределы эллипса, были исключены, после чего параметры выборки изменились: $IAT = -0,30 \pm 0,02$; эмоциональное истощение = $-0,01 \pm 0,008$. Мы снова подсчитали коэффициент корреляции Пирсона и получили $N = 17$, $R = 0,51$ (95 % Д. И. 0,038-0,795); $p = 0,04$. Выявлена слабая достоверная положительная взаимосвязь (рис. 7).

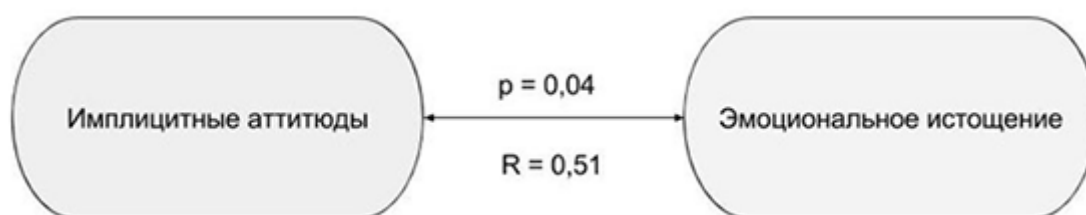


Рис. 7. Коэффициент корреляции Пирсона

Обсуждение результатов. В ходе исследования была выявлена достоверная положительная связь между изучаемыми явлениями, однако выявить её удалось только спустя несколько этапов обработки, на что может быть несколько причин.

Во-первых, неучтенные внешние факторы. Несмотря на изученность синдрома эмоционального выгорания, сложно сказать какие еще факторы могут быть связаны с его развитием.

Во-вторых, техническая невозможность более тщательной обработки первого этапа исследования. С помощью анкеты «Социальные условия и условия труда», а также пятифакторного опросника личности, мы попытались отследить уже известные факторы и создать группу с наиболее усредненными параметрами для более легкого контроля имплицитных аттитюдов по отношению к понедельнику и пятнице. Однако мы столкнулись с ненормальностью распределения некоторых показателей, что не позволило качественно обработать результаты первого этапа. В результате был исключен только один участник, ориентируясь на показатели этих методик.

В-третьих, маленькая выборка. Небольшое количество человек не позволило нам исключить из выборки как можно больше человек, основываясь на результатах первого этапа исследования. Также возможно, что ненормальность распределения некоторых шкал связана с недостаточным количеством респондентов.

Заключение. Данная работа поднимает множество вопросов, поэтому дальнейшие исследования на этот счет могут иметь несколько направленностей.

Например, была выявлена интересная тенденция несовпадения имплицитных и эксплицитных аттитюдов, что не противоречит этому механизму, но заставляет задуматься о том как и когда были сформированы настоящие установки, при каких условиях они изменялись и действительно ли массовая культура и феномен «тяжелого понедельника» имеет с ними связь. Формирование, таким образом, можно посмотреть в контексте возраста: в какой момент у ребенка появляется осознанное понимание, что несет начало и конец недели, и какое отношение складывается у него во время этого осознания. А также, когда формируются имплицитные аттитюды, в каком возрасте их можно считать достоверными, отражающими настоящую установку.

Другая ветвь исследований может касаться связи выученной беспомощности и имплицитных аттитюдов. Пока эта связь эмпирически подтверждена только косвенно, однако именно этот переход от ощущения неподконтрольности наступления новой недели и отрицательных эмоций на этот счет к выраженному эмоциональному истощению

и является ключевым. Будущие исследования на этот счет должны более детально рассмотреть вопрос выученной беспомощности, а, возможно, и включать в себя определенное экспериментальное воздействие.

Также возможно дальнейшее рассмотрение этого вопроса в контексте синдрома эмоционального выгорания, включая детальное рассмотрение всех компонент синдрома.

Для подтверждения гипотезы о влиянии имплицитных аттитюдов на эмоциональное истощение может проводиться экспериментальное воздействие: намеренная модификация аттитюдов с последующим измерением уровня истощения и имплицитных, а также эксплицитных установок.

Для более точной диагностики аттитюдов может быть использован такой субъективный критерий как настроение, который может отражать отношение к началу и концу недели точнее, чем мнение человека, однако он имеет гораздо больше влияющих на него факторов.

Таким образом, заявлять о точной связи изучаемых понятий еще рано, но данная работа, поднимая вышеописанные вопросы, может стать базисом для будущих более детальных исследований.

Список литературы

1. Allport G. The Nature of Prejudice / G. Allport. — Reading, MA : Addison-Wesley, 1954.
2. Bagozzi R. Attitude Measurement and Behavior Change : a Reconsideration of Attitude Organization and Its Relationship to Behavior / R. Bagozzi, R. Burnkrant // Advances in Consumer Research. — 1979. — Vol. 6. — P. 295-302.
3. The Relationship Between the Big Five Personality Factors and Burnout: A Study Among Volunteer Counselors / A. Bakker, K. Van Der Zee, K. Lewig, M. Dollard // The Journal of Social Psychology. — 2006. — Vol. 146 (1). — P. 31-50.
4. Cacioppo J. Attitude change / J. Cacioppo, R. Petty, S. Crites // Encyclopedia of Human Behavior. — 1994. — Vol. 1. — P. 261-270.
5. Cropanzano R. The Relationship of Emotional Exhaustion to Job Performance Ratings and Organizational Citizenship Behavior / R. Cropanzano, D. Rupp, Z. Byrne // Journal of Applied Psychology. — 2003. — Vol. 88, N 1. — P. 160-169.
6. Dargah H. The relationship between the big five personality factors and job burnout / H. Dargah, Z. Estalkhbijari // International Journal of Asian Social Science. — 2012. — Vol. 2 (10). — P. 1842-1850.
7. Ewing D. Conditioning Implicit and Explicit Brand Attitudes Using Celebrity Affiliates / D. Ewing, C. Allen, F. Kardes // Advances in Consumer Research. — 2008. — Vol. 35. — P. 592-599.
8. Gawronski B. On the propositional nature of cognitive consistency : Dissonance changes explicit, but not implicit attitudes / B. Gawronski, & F. Strack // Journal of Experimental Social Psychology. — 2004. — Vol. 40. — P. 535-542.
9. Gawronski B. Understanding patterns of attitude change : When implicit measures show change, but explicit measures do not / B. Gawronski, E. LeBel // Journal of Experimental Social Psychology. — 2008. — Vol. 44. — P. 1355-1361.
10. Greenwald A. Measuring Individual Differences in Implicit Cognition : The Implicit Association Test / A. Greenwald, D. McGhee & J. Schwartz // Journal of Personality and Social Psychology. — 1998. — Vol. 74, N 6. — P. 1464-1480.
11. Greer G. Learned Helplessness : A Piece of the Burnout Puzzle / G. Greer, C. Wethered // Exceptional Children. — 1984. — Vol. 50 (6). — P. 524-530.

12. Gregg A. Easier Done Than Undone : Asymmetry in the Malleability of Implicit Preferences / B. Seibt, M. Banaji // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 2006. — Vol. 90, N 1. — P. 1-20.
13. Jackson S. Correlates of burnout among public service lawyers / S. Jackson, J. Turner, A. Brief // *Journal of Occupational Behavior*. — 1987. — Vol. 8, N 4. — P. 339-349.
14. Psychometric Properties of the Chinese version of Copenhagen Burnout Inventory among Employees in Two Companies in Taiwan / Wan-Yu Yeh, Yawen Cheng, Chiou-Jong Chen, Pei-Yi Hu // *International Journal of Behavioral Medicine*. — 2007. — Vol. 14, N 3. — P. 126.
15. The Copenhagen Burnout Inventory : A new tool for the assessment of burnout / T. Kristensen, M. Borritz, E. Villadsen, & K. Christensen // *Work & Stress*. — 2005. — Vol. 19. — P. 192-207.
16. Lee R. A further examination of managerial burnout : Toward an integrated model / R. Lee, B. Ashforth // *Journal of Organizational Behavior*. — 1993. — Vol. 14. — P. 3-20.
17. Maier S. Learned Helplessness : Theory and Evidence / S. Maier, M. Seligman // *Journal of Experimental Psychology : General*. — 1976. — Vol. 105. — P. 3-46.
18. Maslach C. Early Predictors of Job Burnout and Engagement. / C. Maslach, M. Leiter // *Journal of Applied Psychology*. — 2008. — Vol. 93, N 3. — P. 498-512.
19. Maslach C. The measurement of experienced burnout / C. Maslach, S. Jackson // *Journal of Occupational Behaviour*. — 1981. — Vol. 2. — P. 99-113.
20. McMullen M. Burnout in day care workers : The effects of learned helplessness and self-esteem / M. McMullen, M. Krantz // *Child and Youth Care Quarterly*. — 1988. — Vol. 17 (4). — P. 275-280.
21. Olson M. Implicit attitude formation through classical conditioning / M. Olson & R. Fazio // *Psychological Science*. — 2001. — Vol. 12 (5). — P. 413-417.
22. Petty R. The elaboration likelihood model of persuasion / R. Petty, C. Cacioppo // *Advances in experimental social psychology*. — 1986. — Vol. 19. — P. 123-192.
23. Razran G. Conditioning Away Social Bias by the Luncheon Technique / G. Razran // *Psychological Bulletin*. — 1938. — Vol. 35. — P. 693.
24. Rigoli F. Prospective and Pavlovian mechanisms in aversive behaviour / F. Rigoli, G. Pezzulo, R. Dolan // *Cognition*. — 2016. — Vol. 146. — P. 415-425.
25. Rosenberg M. Cognitive, Affective and Behavioral Components of Attitudes / M. J. Rosenberg, C. I. Hovland // *Attitude Organization and Change : An Analysis of Consistency Among Attitude Components*. — New Haven : Yale University Press, 1960.
26. Saucier G. Mini-Markers : A Brief Version Goldberg's Unipolar Big-Five Markers / G. Saucier // *Journal of personality assessment*. — 1994. — Vol. 63 (3). — P. 506-516.
27. Schaufeli W. The conceptualization and measurement of burnout : Common ground and worlds apart / W. Schaufeli, T. Taris // *Work & Stress*. — 2005. — Vol. 19 (3). — P. 256-262.
28. Seligman M. Failure to escape traumatic shock / M. Seligman, S. Maier // *Journal of Experimental Psychology*. — 1967. — Vol. 74 (1). — P. 1.
29. Seligman M. What You Can Change & What You Can't : The Complete Guide to Successful Self-Improvement / M. Seligman. — NY : Knopf, 1993.
30. Shirom A. Burnout in work organizations / A. Shirom; C. Cooper, I. Robertson (Eds.) // *International review of industrial and organizational psychology*. — 1989. — P. 25-48.
31. Sloman, S. The empirical case for two systems of reasoning / S. Sloman // *Psychological Bulletin*. — 1996. — Vol. 119. — P. 3-22.
32. Staats A. W. Attitudes established by classical conditioning / A. W. Staats, C. K. Staats // *Journal of Abnormal and Social Psychology*. — 1958. — Vol. 57. — P. 37-40.
33. Strack F. Reflective and Impulsive Determinants of Social Behavior / F. Strack, R. Deutsch // *Personality and Social Psychology Review*. — 2004. — Vol. 8, N 3. — P. 220-247.

34. Tayfur O. The mediating effects of emotional exhaustion cynicism and learned helplessness on organizational justice-turnover intentions linkage / O. Tayfur, B. Pina, M. Selin // International Journal of Stress Management. — 2013. — Vol. 20 (3). — P. 193-221.
35. Wilson T. A Model of Dual Attitudes / T. Wilson, S. Lindsey, T. Schooler // Psychological Review. — 2000. — Vol. 107, N 1. — P. 101-126.

THE EFFECT OF IMPLICIT ATTITUDES TOWARDS MONDAY AND FRIDAY ON BURNOUT IN OFFICE WORKERS

[*A. A. Ovchinnikov, A. N. Sultanova, A. S. Silishcheva, I. A. Chistyakov*](#)

State Budgetary Educational Institute of Higher Professional Education «Novosibirsk State Medical University of Ministry of Health» (Novosibirsk)

The paper suggest that learned helplessness, as a special case of the Pavlovian conditioning, may be accompanied by negative implicit attitudes towards Monday and expectations for Friday as a means to get rid of a «punishment», which may be a factor in the development of emotional exhaustion—a key manifestation of the burnout syndrome.

Keywords: learned helplessness, Pavlovian conditioning, implicit attitudes, Monday, Friday, emotional exhaustion, burnout.

About authors:

Ovchinnikov Anatoly Aleksandrovich — Dr. Sci. (Med.), Professor, Head of Chair, Novosibirsk State Medical University, e-mail: anat1958@mail.ru

Sultanova Aklima Nakipovna — Cand. Sci. (Med.), Assistant Professor, Novosibirsk State Medical University, e-mail: sultanova.aklima@yandex.ru

Silishcheva Anna Sergeevna — Student, Novosibirsk State Medical University, e-mail: silverelm27900@gmail.com

Chistyakov Ivan Aleksandrovich — Student, Novosibirsk State Medical University, e-mail: akellot@mail.ru

List of the Literature:

1. Allport G. The Nature of Prejudice / G. Allport. — Reading, MA : Addison-Wesley, 1954.
2. Bagozzi R. Attitude Measurement and Behavior Change : a Reconsideration of Attitude Organization and Its Relationship to Behavior / R. Bagozzi, R. Burnkrant // Advances in Consumer Research. — 1979. — Vol. 6. — P. 295-302.
3. The Relationship Between the Big Five Personality Factors and Burnout: A Study Among Volunteer Counselors / A. Bakker, K. Van Der Zee, K. Lewig, M. Dollard // The Journal of Social Psychology. — 2006. — Vol. 146 (1). — P. 31-50.
4. Cacioppo J. Attitude change / J. Cacioppo, R. Petty, S. Crites // Encyclopedia of Human Behavior. — 1994. — Vol. 1. — P. 261-270.
5. Cropanzano R. The Relationship of Emotional Exhaustion to Job Performance Ratings and Organizational Citizenship Behavior / R. Cropanzano, D. Rupp, Z. Byrne // Journal of Applied Psychology. — 2003. — Vol. 88, N 1. — P. 160-169.
6. Dargah H. The relationship between the big five personality factors and job burnout / H. Dargah, Z. Estalkhbijari // International Journal of Asian Social Science. — 2012. — Vol. 2 (10). — P. 1842-1850.

7. Ewing D. Conditioning Implicit and Explicit Brand Attitudes Using Celebrity Affiliates / D. Ewing, C. Allen, F. Kardes // *Advances in Consumer Research*. — 2008. — Vol. 35. — P. 592-599.
8. Gawronski B. On the propositional nature of cognitive consistency : Dissonance changes explicit, but not implicit attitudes / B. Gawronski, & F. Strack // *Journal of Experimental Social Psychology*. — 2004. — Vol. 40. — P. 535-542.
9. Gawronski B. Understanding patterns of attitude change : When implicit measures show change, but explicit measures do not / B. Gawronski, E. LeBel // *Journal of Experimental Social Psychology*. — 2008. — Vol. 44. — P. 1355-1361.
10. Greenwald A. Measuring Individual Differences in Implicit Cognition : The Implicit Association Test / A. Greenwald, D. McGhee & J. Schwartz // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1998. — Vol. 74, N 6. — P. 1464-1480.
11. Greer G. Learned Helplessness : A Piece of the Burnout Puzzle / G. Greer, C. Wethered // *Exceptional Children*. — 1984. — Vol. 50 (6). — P. 524-530.
12. Gregg A. Easier Done Than Undone : Asymmetry in the Malleability of Implicit Preferences / B. Seibt, M. Banaji // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 2006. — Vol. 90, N 1. — P. 1-20.
13. Jackson S. Correlates of burnout among public service lawyers / S. Jackson, J. Turner, A. Brief // *Journal of Occupational Behavior*. — 1987. — Vol. 8, N 4. — P. 339-349.
14. Psychometric Properties of the Chinese version of Copenhagen Burnout Inventory among Employees in Two Companies in Taiwan / Wan-Yu Yeh, Yawen Cheng, Chiou-Jong Chen, Pei-Yi Hu // *International Journal of Behavioral Medicine*. — 2007. — Vol. 14, N 3. — P. 126.
15. The Copenhagen Burnout Inventory : A new tool for the assessment of burnout / T. Kristensen, M. Borritz, E. Villadsen, & K. Christensen // *Work & Stress*. — 2005. — Vol. 19. — P. 192-207.
16. Lee R. A further examination of managerial burnout : Toward an integrated model / R. Lee, B. Ashforth // *Journal of Organizational Behavior*. — 1993. — Vol. 14. — P. 3-20.
17. Maier S. Learned Helplessness : Theory and Evidence / S. Maier, M. Seligman // *Journal of Experimental Psychology : General*. — 1976. — Vol. 105. — P. 3-46.
18. Maslach C. Early Predictors of Job Burnout and Engagement. / C. Maslach, M. Leiter // *Journal of Applied Psychology*. — 2008. — Vol. 93, N 3. — P. 498-512.
19. Maslach C. The measurement of experienced burnout / C. Maslach, S. Jackson // *Journal of Occupational Behaviour*. — 1981. — Vol. 2. — P. 99-113.
20. McMullen M. Burnout in day care workers : The effects of learned helplessness and self-esteem / M. McMullen, M. Krantz // *Child and Youth Care Quarterly*. — 1988. — Vol. 17 (4). — P. 275-280.
21. Olson M. Implicit attitude formation through classical conditioning / M. Olson & R. Fazio // *Psychological Science*. — 2001. — Vol. 12 (5). — P. 413-417.
22. Petty R. The elaboration likelihood model of persuasion / R. Petty, J. Cacioppo // *Advances in experimental social psychology*. — 1986. — Vol. 19. — P. 123-192.
23. Razran G. Conditioning Away Social Bias by the Luncheon Technique / G. Razran // *Psychological Bulletin*. — 1938. — Vol. 35. — P. 693.
24. Rigoli F. Prospective and Pavlovian mechanisms in aversive behaviour / F. Rigoli, G. Pezzulo, R. Dolan // *Cognition*. — 2016. — Vol. 146. — P. 415-425.
25. Rosenberg M. Cognitive, Affective and Behavioral Components of Attitudes / M. J. Rosenberg, C. I. Hovland // *Attitude Organization and Change : An Analysis of Consistency Among Attitude Components*. — New Haven : Yale University Press, 1960.
26. Saucier G. Mini-Markers : A Brief Version Goldberg's Unipolar Big-Five Markers / G. Saucier // *Journal of personality assessment*. — 1994. — Vol. 63 (3). — P. 506-516.

27. Schaufeli W. The conceptualization and measurement of burnout : Common ground and worlds apart / W. Schaufeli, T. Taris // *Work & Stress*. — 2005. — Vol. 19 (3). — P. 256-262.
28. Seligman M. Failure to escape traumatic shock / M. Seligman, S. Maier // *Journal of Experimental Psychology*. — 1967. — Vol. 74 (1). — P. 1.
29. Seligman M. What You Can Change & What You Can't : The Complete Guide to Successful Self-Improvement / M. Seligman. — NY : Knopf, 1993.
30. Shirom A. Burnout in work organizations / A. Shirom; C. Cooper, I. Robertson (Eds.) // *International review of industrial and organizational psychology*. — 1989. — P. 25-48.
31. Sloman, S. The empirical case for two systems of reasoning / S. Sloman // *Psychological Bulletin*. — 1996. — Vol. 119. — P. 3-22.
32. Staats A. W. Attitudes established by classical conditioning / A. W. Staats, C. K. Staats // *Journal of Abnormal and Social Psychology*. — 1958. — Vol. 57. — P. 37-40.
33. Strack F. Reflective and Impulsive Determinants of Social Behavior / F. Strack, R. Deutsch // *Personality and Social Psychology Review*. — 2004. — Vol. 8, N 3. — P. 220-247.
34. Tayfur O. The mediating effects of emotional exhaustion cynicism and learned helplessness on organizational justice-turnover intentions linkage / O. Tayfur, B. Pina, M. Selin // *International Journal of Stress Management*. — 2013. — Vol. 20 (3). — P. 193-221.
35. Wilson T. A Model of Dual Attitudes / T. Wilson, S. Lindsey, T. Schooler // *Psychological Review*. — 2000. — Vol. 107, N 1. — P. 101-126.