

Влияние эгоизма на эмоциональное выгорание специалиста

Л.З. Левит

кандидат психологических наук, доцент, директор Центра психологического здоровья и образования, Минск; научный корреспондент Института психологии им. Г.С. Костюка НАПН Украины

Н.П. Радчикова

кандидат психологических наук, доцент кафедры методологии и методов психологических исследований Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка, Беларусь, Минск

Е.И. Сапего

магистр педагогических наук, психолог ОО «Белорусская Ассоциация психотерапевтов», аспирант кафедры психологии Белорусского государственного университета, Беларусь, Минск

Авторы статьи проводят теоретический анализ и экспериментальное исследование по выяснению взаимосвязей между понятиями «эмоциональное выгорание» и «эгоизм». На основании полученных результатов делается вывод о влиянии «базового» эгоизма человека на степень его эмоционального выгорания. Высокие показатели по шкале «базового» эгоизма могут считаться противопоказанием для работы в «помогающих» профессиях. В то же время «высшие» уровни системы «Эгоизм» (в частности, зрелый индивидуализм) и связанная с ними самоактуализация личности являются факторами, препятствующими выгоранию.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; эгоизм; личностная уникальность; самоактуализация; счастье.

Связь эмоционального выгорания с эгоизмом: постановка проблемы. Эмоциональное или психическое «выгорание» представляет собой состояния физического, умственного, эмоционального истощения, проявляющиеся в профессиях социальной сферы (психологи, врачи, учителя и т. д.). С точки зрения К. Маслач и С. Джексона, создателей известного опросника, измеряющего степень выгорания, данный синдром может быть представлен как трехмерный конструкт,

включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений [18].

В настоящей статье мы хотели бы предложить достаточно новый и необычный способ рассмотрения эмоционального выгорания — через анализ его взаимосвязей с понятием «эгоизм». Не в последнюю очередь подобный подход связан с разработкой в 2006—2012 гг. одним из авторов статьи (Левитом Л.З.) «Личностно-ориентированной концепции счас-

твья» (ЛОКС), в которой реализация субъектом своего потенциала (в том числе, профессионального) описывается через взаимодействие двух многоуровневых систем — «Личностной уникальности» и «Эгоизма» [6]; [7]; [8]; [10]; [11]; [17]. На основе теоретической концепции автор разработал практические методики (опросники «ЗУЛУРЭГ», «ЭЛУ» и «ЭЛУ Плюс»), позволяющие измерять выраженность и взаимодействие компонентов ЛОКС [4]; [6]; [9]; [10]; [11].

Прежде всего, определим эгоизм как «теорию, согласно которой «Я» индивида является или должно являться основной мотивацией и целью его собственных действий» [19]. Все «конечные» желания и нужды такого индивида направлены на самого себя.

Надо признать, что термин «эгоизм» практически не используется в академической русскоязычной психологии за исключением работы К. Муздыбаева и его диагностической методики [13]. Отдельные упоминания и определения эгоизма в ряде работ (Л.И. Божович, Т.А. Флоренская и др.), а также в популярных интернет-источниках, обычно имеют негативную окраску, оставшуюся, очевидно, с советских времен и противопоставляющую интересы индивида интересам коллектива. В русскоязычной психологии «эгоизм» является на сегодня, пожалуй, одним из наиболее негативно нагруженных понятий, «моральной низости» которого соответствует такой же «морализаторский» уровень его трактовки [8]; [11].

В недавней работе А.Ю. Василенко, посвященной профилактике синдрома эмоционального выгорания, «традиционно» утверждается, что эгоизм личности способствует возникновению выгорания, в то время как альтруизм — препятствует

ему [1]. Высокий уровень самоактуализации личности признается важным фактором профилактики выгорания. Несколько забегая вперед, хотели бы отметить, что в ЛОКС самоактуализация личности как раз и достигается с помощью высшего уровня системы «Эгоизм» (зрелый индивидуализм), что позволяет по-новому увидеть закономерности эмоционального выгорания. Кроме того, налицо противоречие в терминах: если речь идет действительно о самоактуализации, то данный процесс подразумевает реализацию субъектом собственного потенциала, что по смыслу гораздо ближе к эгоизму, чем к альтруизму. Разумеется, «плодами» продуктивной самореализации индивида в будущем, как правило, могут воспользоваться и другие люди, однако называть подобный процесс изначально «альтруистическим» не представляется возможным.

Отметим, что зарубежная (в основном англоязычная) психология характеризуется двойственным, амбивалентным отношением к эгоизму. Приведем характерную цитату Э. Фромма: «Современная культура вся пронизана табу на эгоизм. Нас научили тому, что быть эгоистичным грешно, а любить других добродетельно. Несомненно, это учение находится в вопиющем противоречии с практикой современного общества, признающего, что самое сильное и законное стремление человека — это эгоизм...» [16, с. 560]. Оттого и пожелание человеку «не быть эгоистом» столь же двусмысленно, поскольку может означать директиву «не любить себя» и «не быть собой», подавляя тем самым спонтанное и свободное развитие личности [16, с. 564]. В другой современной работе признается, что, с одной стороны, для субъекта полезно придерживаться эгоистической мотивации, заботиться, в

первую очередь, о себе, но, с другой — нельзя ни в коем случае открыто говорить об этом окружающим [21].

Сравнение эгоизма со «змеиной кожей» в работе И.А. Рудзит [15] также демонстрирует неоднозначное отношение к данному понятию. С одной стороны, эгоизм служит *защитной*, т. е. полезной для человека «оболочкой», а с другой — метафора змеи намекает на «низость» эгоизма.

Ту же двойственность можно при желании заметить в отношениях между «эгоизмом» личности и ее «эмоциональным выгоранием». С одной стороны, уже отмечалось, что эгоизм признается фактором, способствующим выгоранию (по неясным и недоказанным причинам). С другой стороны, здравый смысл подсказывает, что эгоизм как «самосохранение» и нежелание работника чрезмерно «отдавать себя», может наоборот *препятствовать* эмоциональному выгоранию, в то время как чрезмерный альтруизм — способствовать ему. Экстремальным примером в этом отношении является поступок Данко, который иные авторы склонны интерпретировать как героический (с нашей точки зрения, он, скорее, является безрассудным). Отметим, что впервые эмоциональное выгорание было отмечено как раз у *чрезмерно добросовестных* работников и представителей социальных профессий, в которых требуется альтруистическая ориентация [2]; [3]; [14].

Таким образом, возникает теоретическая проблема, касающаяся соотношения эгоизма и эмоционального выгорания индивида, требующая экспериментального прояснения.

Личностно-ориентированная концепция счастья: уровни и функции эгоизма. Как уже отмечалось выше, в разработанной одним из авторов «Личностно-ори-

ентированной концепции счастья» (ЛОКС) самореализация индивида описывается через взаимодействие двух многоуровневых систем — «Личностной Уникальности» и «Эгоизма» (рис. 1).

Каждая из обеих систем состоит из 4-х уровней, соответствующих (снизу вверх) «организму», «индивиду», «личности» и «индивидуальности». Одновременно с этим, каждый уровень представляет собой определенный этап человеческого развития — от рождения до зрелой самореализации. Обе системы развиваются от уровня к уровню и, соответственно, меняется характер взаимодействия между соответствующими друг другу «по горизонтали» уровнями каждой из них, связанный с осуществлением тех или иных жизненных задач в контексте самореализации. Содержание кратко указано в средней колонке, представляющей результат контакта систем.

Вначале кратко опишем ось «Личностная Уникальность». На первом, биологическом уровне она представлена помещенной в скобки и в кавычки буквой «У» (Уникальность), что подразумевает некий «природный дар», задатки, имеющиеся в индивиде от рождения. На следующем, втором уровне (жизненном этапе, обычно ассоциируемом с молодостью индивида), задатки постепенно превращаются в способности, т.е. заложенные в индивида предпосылки начинают актуализироваться. В данный период у молодого человека обычно имеется ряд трудностей, связанных с недостаточной личностной зрелостью, ответственностью и пониманием себя. Положение начинает исправляться на третьем этапе, когда субъект приобретает мотивационно-личностные компоненты регуляции («Л»), позволяющие преодолеть препятствия «внутри» собственной

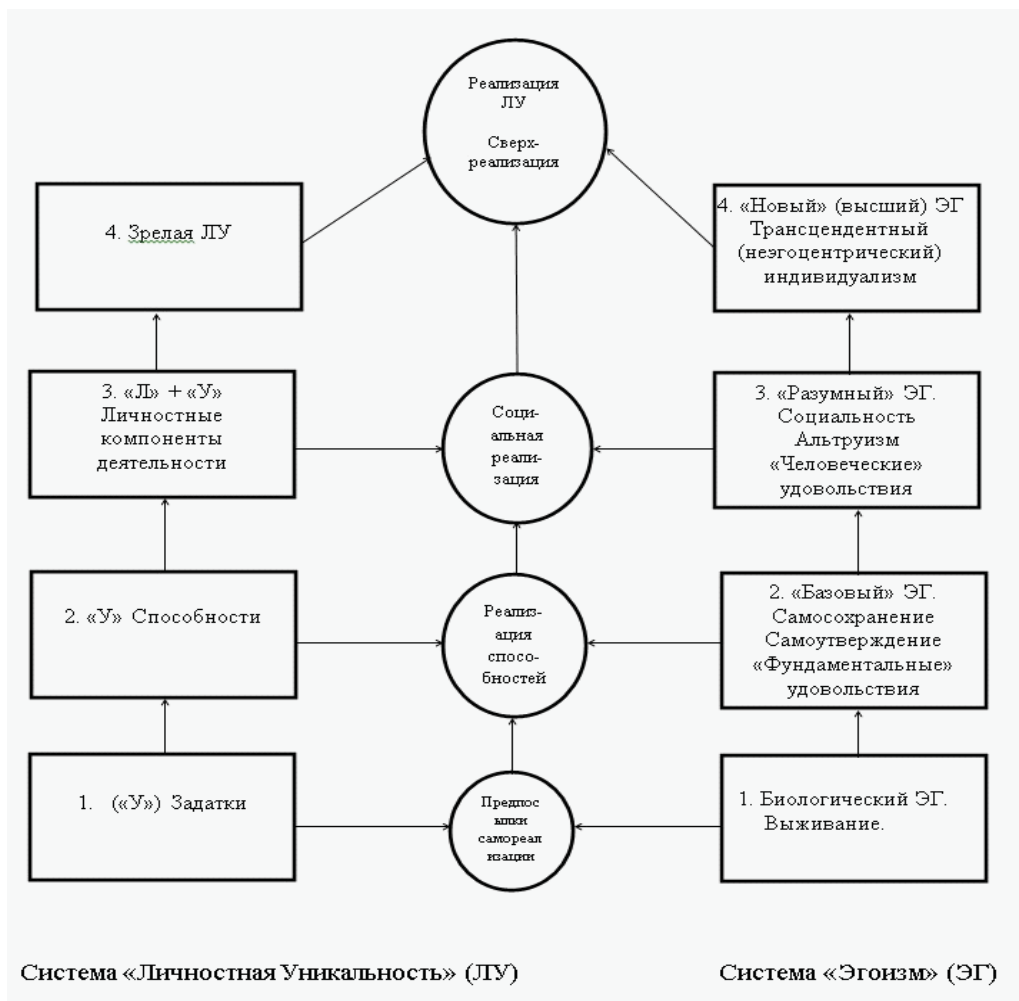


Рис. 1. ЛОКС

деятельности и настойчиво стремиться к достижению поставленных целей. Наконец, на четвертом этапе (если таковой наступит) видим зрелую Личностную Уникальность, реализация которой позволяет получить все «эвдемонические» эффекты, связанные с достижением счастливой и полноценной жизни.

Теперь опишем систему «Эгоизм» и ее развитие. Первый «этаж» составляет

так называемый «Биологический Эгоизм» (БиоЭГ), родственный у человека и животных и отвечающий за выживание индивида. Это «телесный» уровень организма, связанный с генетической полноценностью и нормальной работой систем жизнеобеспечения. На осознаваемом уровне нормально функционирующий БиоЭГ может расцениваться субъектом в качестве собственного *здоровья*.

Второй уровень, так называемый «Базовый Эгоизм», частично представлен в сознании и чем-то аналогичен фрейдовскому «Ид». «Базовый» ЭГ относится к уровню «индивид» и отвечает за самоутверждение человека. В контексте стремления субъекта к счастью, на втором уровне также «берет начало» гедонистический эгоизм, связанный с получением «фундаментальных» удовольствий в процессе удовлетворения «основных инстинктов» — пищевого и полового.

Человек — существо общественное, поэтому третий уровень (У-3) оси представлен понятием «Разумный Эгоизм» (РЭГ). Подобно тому, как «Биологический» (и до некоторой степени «Базовый») Эгоизм способствуют приспособлению и самосохранению индивида в «природных» условиях, «Разумный Эгоизм» позволяет личности (как продукту *общественных* отношений) успешно адаптироваться к жизни в обществе, создавая возможности для социальной реализации индивида. Здесь же располагаются возможности для получения «высших», сугубо человеческих удовольствий — художественных, альтруистических и т. д.

В системе «Эгоизм» каждый нижележащий уровень является предпосылкой для следующего. Так, подъем от У-1 к У-2 подразумевает переход от чисто биологического выживания к психологической возможности жить и переживать наслаждение; восхождение от У-2 к У-3 — введение общественного, культурного измерения, способности согласовывать свои действия с интересами окружающих, альтруистического поведения. Однако и этот уровень в какой-то момент начинает оказывать тормозящее воздействие на творческую самореализа-

цию. В качестве примера можно привести популярного киноактера, всю жизнь снимающегося в одном и том же амплуа, вследствие чего врожденный потенциал останавливается в своем развитии.

Наконец, четвертый уровень связан с высшими формами эгоизма (зрелого индивидуализма), когда субъект, пройдя три предыдущих этапа, принимает осознанное решение посвятить свою жизнь уникальной самореализации. Имеет место преодоление «низшего», «Базового Эгоизма» с его «принципом удовольствия», а также существенная переориентация «Разумного Эгоизма» на третьем уровне подсистемы. Если РЭГ организует окружающую среду (environment) для индивида как члена общества, то «Высший Эгоизм», зрелый индивидуализм четвертого уровня создает наиболее подходящее окружение для реализации Личностной Уникальности индивида.

Именно система «Эгоизм» является идеальным «помощником» в актуализации Личностной Уникальности, поскольку сохраняет свои защитные и мотивационные свойства, а также позволяет получить «облагороженную», «рафинированную» версию эгоистически-гедонистических наслаждений в случае успешной реализации ЛУ (хотя они и не являются основной целью эвдемонической активности). Метафорически, «Эгоизм» на высших уровнях ЛОКС — своего рода опытный и разбирающийся в жизни «тренер», «наставник», который всячески стремится защитить своего очень одаренного, но слегка наивного в житейских вопросах «ученика» (ЛУ) от не относящихся к делу проблем.

То, что одним из компонентов четвертого уровня модели остается именно *эгоизм* (хотя и в качественно иной фор-

ме, как зрелый индивидуализм), подтверждается также особенностями возникающей ситуации. Субъект, реализуя свой *уникальный* потенциал, отныне творит *собственную* жизнь, в которой он теперь, по определению, главный и единственный «герой». Новый, переориентированный эгоизм как раз и нужен для того, чтобы считать подобное существование высшим благом, встречать и храбро преодолевать все его вызовы. Девиз «То, что лишь я один могу сделать в этой жизни» прекрасно отражает единение зрелого индивидуализма и Личностной Уникальности в эвдемонической, по-настоящему полноценной жизни человека, где ЛУ олицетворяет «талант», а ЭГ — способность действовать и идти вперед.

Глубокая поглощенность человека своим делом, своим предназначением, кажущаяся со стороны «эгоистической», на самом деле означает движение по «пути совершенства», связанного с реализацией Личностной Уникальности. Именно подобная эвдемоническая, действительно полноценная жизнь представляет собой единственно возможную, хотя и нелегко достигаемую альтернативу потребительскому «счастью» — массовому гедонизму, в который скатывается большая часть населения по мере роста материального благосостояния.

Таким образом, высший (четвертый) уровень разработанной концепции описывает реализацию индивидуального потенциала, которая признается одним из факторов, препятствующих эмоциональному выгоранию [1]. «Пикантность» ситуации в том, что «защита» от выгорания в процессе самоактуализации как раз осуществляется с помощью эгоизма — понятия, *способствующего* выгоранию, с точки зрения того же автора. По-

скольку в разработанной концепции эгоизм (впервые в мировой психологии) представлен в виде системы, функции которой существенно отличаются на разных уровнях, представляется обоснованным провести экспериментальное исследование взаимосвязей между уровнями ЛОКС и факторами эмоционального выгорания.

Описание методик. Для диагностики основных компонентов модели ЛОКС автор теоретической концепции (Левит Л.З.) разработал и апробировал опросник «ЭЛУ Плюс» (Эгоизм, Личностная Уникальность), представляющий собой доработанную версию предшествующих авторских опросников «ЗУЛУРЭГ» и «ЭЛУ» [4]; [6]; [9]; [10]; [11]. Опросник состоит из 6 шкал, содержащих 127 утверждений (ответы «верно» и «неверно»). Шкалы 1, 2, 3 и 4 измеряют четыре соответствующих уровня системы «ЭГ» — «биологический», «базовый», «разумный» («социальный») и «высший». Шкала 5 («зрелая Личностная Уникальность») измеряет четвертый, высший уровень развития системы «ЛУ». Шкала 6 («Сверхреализация»), представляющая собой «вершинный синтез» систем «ЭГ» и «ЛУ», измеряет степень индивидуальной самореализации. Так же как и его «предшественники», «ЗУЛУРЭГ» и «ЭЛУ», опросник «ЭЛУ Плюс» неоднократно проверялся и дорабатывался.

Для диагностики степени «выгорания» в профессиях типа «человек — человек» использовался опросник «Maslach Burnout Inventory» (МБИ), адаптированный Н.Е. Водопьяновой [2]. Опросник учитывает и измеряет три фактора, ассоциирующиеся с «выгоранием» — эмоциональное истощение, деперсона-

лизацию и редукцию (снижение) личных достижений. Важно отметить, что последняя шкала является реверсивной («обратной») — низкие значения свидетельствуют о высоком уровне выгорания. Соответственно, подобное необходимо учитывать и при интерпретации знака корреляционных взаимосвязей между показателями данной шкалы и шкалами других методик. Поэтому, во избежание путаницы в анализе, в нижеприводимой таблице используется «прямое» название — Шкала личных достижений.

Испытуемые. Выборку исследования составили 98 человек: 58 студентов заочного отделения МГЭИ (Международный гуманитарно-экономический институт) г. Минска, специальность «Экономика и управление на предприятии», и 40 человек студентов заочного отделения РИПК (Республиканский институт повышения квалификации) г. Минска, специальность «Охрана труда в отраслях непроеизводственной сферы Минтруда и

социальной защиты». Из них 78 человек (80 %) женского пола и 20 человек (20 %) мужского пола. Возраст испытуемых колебался от 21 до 47 лет и в среднем составил 30 лет (стандартное отклонение 6,5).

Тестирование проводилось в марте 2013 года. Каждый испытуемый заполнял бланки обоих тестов сразу. Тестирование было анонимным, требовалось указать только пол и возраст.

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Обсуждение результатов. Как видно из таблицы, показатели первой шкалы опросника ЭЛУ Плюс отрицательно связаны со шкалами, фиксирующими степень эмоционального выгорания и положительно — со шкалой личных достижений. Напомним, что шкала 1 фиксирует «врожденный», биологический эгоизм человека, воспринимаемый им как отсутствие внутренних помех для самореализации и собственное здоровье. Соответственно, довольно логичным (хотя отнюдь не примитивным) выводом яв-

Таблица 1

Корреляции между шкалами опросников «ЭЛУ Плюс» и «МВИ»

	Биологический Эгоизм	Базовый Эгоизм	Социальный Эгоизм	Высший Эгоизм	Зрелая Личностная Уникальность	Сверхреализация
Эмоциональное истощение	-0,47	0,26	0,04	-0,04	-0,25	0,06
Деперсонализация	-0,23	0,42	0,11	-0,04	-0,13	0,09
Шкала личных достижений	0,26	-0,12	0,04	<i>0,31</i>	<i>0,27</i>	<i>0,23</i>

Примечание. Жирным шрифтом выделены умеренные значимые корреляции, курсивом — слабые значимые корреляции.

ляется известное положение о необходимости укрепления физического здоровья индивида в качестве одной из «асимметричных» мер борьбы с выгоранием и эмоциональным истощением в целом.

Шкала 2 опросника «ЭЛУ Плюс» отражает «Базовый» эгоизм в наиболее стандартном понимании указанного термина — как стремления индивида к скорейшей реализации собственных интересов (и получения удовольствия) без учета интересов других людей. Здесь мы видим положительные корреляции со шкалами деперсонализации и эмоционального истощения в опроснике МВИ, что действительно говорит о связи между степенью выгорания и прямолинейно-эгоистической (материально-гедонистической) ориентацией индивида.

Существенно, что с позиций полученных нами корреляционных взаимосвязей, эгоизм второго уровня ЛОКС может рассматриваться в качестве следствия или, наоборот, причины эмоционального выгорания. В первом случае логично предположить, что прямолинейный эгоизм индивида имеет «примитивно-защитный» характер с целью «минимизировать» отдачу во внешний мир и, тем самым, «сохраняя» себя, приостановить развитие начавшегося выгорания. Второй вариант (эгоизм как причина выгорания) не имеет ясных обоснований на уровне «здорового смысла» и, возможно, связан с общим взглядом субъекта на мир как место жесткой конкуренции, что ведет к более быстрому «расходуванию себя».

Вышеприведенные рассуждения отнюдь не являются праздными. Если «Базовый» эгоизм субъекта представляет собой защиту против выгорания, своего рода компенсаторную реакцию (а вовсе

не провоцирующий его фактор), то и рекомендованная «борьба» с ним будет контрпродуктивной: «лекарство» может оказаться хуже «болезни», привести к перенапряжению и нервному срыву. Если рассматривать симптомы выгорания в «помогающих» профессиях как аналог мышечной боли при чрезмерных физических нагрузках, то разумным решением будет не увеличивать нагрузки (исходя из странного предположения, что в результате боль пройдет), а наоборот уменьшить их, либо временно переключиться на что-то другое. В этом случае рост собственного эгоизма, замечаемый работником «помогающей профессии», следует рассматривать как один из предупредительных сигналов начинающегося выгорания, требующий принятия профилактических контрмер. С другой стороны, изначально высокий уровень «Базового» эгоизма в принципе нежелателен для работников «помогающих» профессий.

Шкала 3, фиксирующая так называемый «Разумный» («социальный») Эгоизм, способность индивида соотносить реализацию собственных интересов с интересами других людей, не показала значимых корреляций со шкалами опросника МВИ.

Шкала 4, фиксирующая «Высший» Эгоизм (зрелый индивидуализм), так же как шкала 5 (зрелая Личностная Уникальность) и шкала 6 (Сверхреализация), представляющая собой синтез взаимодействия высших уровней систем «ЛУ» и «ЭГ», положительно связаны со шкалой личных достижений опросника МВИ. Шкала 5 также имеет значимую отрицательную связь со шкалой эмоционального истощения, что действительно подтверждает высказанное выше пред-

положение о самоактуализации как одном из факторов, препятствующих эмоциональному выгоранию.

Выводы. «Базовый» эгоизм человека действительно имеет положительную связь с симптомами эмоционального выгорания, однако причинно-следственный характер этой связи остается не совсем ясным. Вполне возможно, что рост «Базового» эгоизма субъекта является следствием защиты от ощущения нарастающего нервно-психического истощения, ассоциируемого с выгоранием. Также высокий уровень ЭГ-2 может являться сопровождающим (компенсирующим) фактором врожденных невротических предрасположенностей индивида (в том числе, свойств его нервной системы), создающих не только повышенный риск эмоционального и профессионального выгорания, но и ведущих к проблемам в других областях повседневной жизни. На подобных наблюдениях, вероятно, основано редко проговариваемое вслух представление врачей-психотерапевтов о «махровом эгоизме» лиц, страдающих наиболее распространенными формами неврозов. При такой трактовке высокие показатели индивида по второй шкале опросника «ЭЛУ Плюс» могут считаться своего рода противопоказанием для выбора и работы в «помогающей» профессии (врач, педагог, психолог) в связи с повышенным риском (либо наличием) эмоционального истощения и выгорания.

В то же время «Высший» эгоизм индивида, так же как ощущаемый им потенциал («Личностная Уникальность»), отрицательно связаны с выгоранием и положительно — с личными достижениями. Таким образом, самоактуализация действительно является фактором, пре-

пятствующим выгоранию, в то время как «эгоизм» снова показал свою неоднозначную природу. Теперь, однако, подобная неоднозначность не вызывает особых трудностей интерпретации в связи с тем, что относительно противоречивые тенденции наблюдаются на разных уровнях системы «ЭГ» в ЛОКС. Еще раз хотим напомнить читателям, что самоактуализация индивида как фактор, препятствующий выгоранию, является скорее «высокоэгоистическим» процессом (что видно и из названия термина), чем «альтруистическим». Отметим также, что общество, целиком основанное на альтруистическом приоритете чужих, а не своих интересов и потребностей (для каждого индивида), выглядело бы нелепо.

Как показали недавние исследования, проведенные с помощью методов выборки переживаний [11]; [12], шкалы «эгоизма» («польза, выгода для себя») и «альтруизма» («польза, выгода для других») имеют *положительные* (хотя и не всегда статистически значимые) корреляционные взаимосвязи в повседневной активности у *всех* испытуемых. При этом шкала «эгоизма» практически всегда оказывается выше (на 10—40 процентов) шкалы «альтруизма». Среди испытуемых не нашлось ни одного человека, кто, получая пользу для себя в той или иной активности, считал бы при этом, что причиняет непосредственный вред другим.

Отрицательная взаимосвязь между данными шкалами (высокий эгоизм, низкий альтруизм) наблюдается лишь в сравнительно непродолжительных, гедонистически окрашенных видах *отдыха* (просмотр телепередач, прием пищи, перерыв на чай), которые и предпринимаются, с нашей точки зрения, в целях повседневной профилактики нервного

истощения и выгорания, позволяют достаточно быстро «перезарядить батареи» и продолжить работу с людьми. В самой же *профессиональной* деятельности, как выяснилось, одновременно присутствуют оба компонента. При этом необходима важная оговорка: гедонистический эгоизм, преобладающий у испытуемых в ситуациях пассивного отдыха, принадлежит к более низкому (главным образом второму) уровню ЛОКС («Базовый» эгоизм) в сравнении с тем, что используется в самореализации, в том числе, профессиональной (третий и, главным образом, четвертый уровень системы «ЭГ» в теоретической модели). Нарастающее стремление к отдыху и приятным переживаниям, не связанным с работой, могут отныне считаться индикаторами роста «Базового» эгоизма, в свою очередь ассоциирующегося, как нам теперь известно, с эмоциональным выгоранием/нервным истощением.

Толика «эгоизма», изначально присутствующая в деятельности лиц, связанных с «помогающими профессиями» (например, возможность *собственного* развития для психолога в ходе работы с клиентом), как раз и служит, на наш взгляд, одним из полезных «предохранителей», препятствующих эмоциональному выгоранию. Поэтому первый шаг русскоязычной психологии к постижению многогранной природы эгоизма (что уже делается в западной науке) мог бы заключаться в отказе от представления, что эгоизм является непременно «плохим», а альтруизм — «хорошим». Принятое в Я-концепции чувство ценности собственного «я» интерпретирует-

ся в рамках ЛОКС как осязаемая со стороны ЭГ-4 *лучшая* часть индивида — его Личностная Уникальность. Известно, что еще Сократ, один из основателей эвдемонизма, говорил о необходимости замечать дэймон — «внутреннюю золотую статуэтку» — не только в себе, но и в каждом другом человеке [20].

Полученные результаты еще раз подчеркивают оторванность от реальной жизни «морализаторских» определений эгоизма, больше пригодных для подавления потенциала творческой личности и присущего ей индивидуализма. Также по большей части бессмысленно противопоставлять «общественные» и «личные» интересы нормального взрослого человека, «индивида» и «коллектив». Наши результаты убедительно показывают, что между шкалами эгоизма и альтруизма практически всегда существует *положительная* связь, более-менее сильная — по крайней мере, у психически здорового человека с высшим образованием. В извечном же и, как теперь выясняется, не слишком продуктивном споре между «эгоизмом» и «альтруизмом», по *количественным* значениям уверенно лидирует первый конструкт, хотя и второй никогда не исчезает.

Для профилактики выгорания субъекту в рамках ЛОКС может быть рекомендованы упражнения по усилению контакта со своей Личностной Уникальностью [5]; [9], подбор видов деятельности, связанных с ее реализацией, а также проверенное веками средство — физическая активность, направленная на укрепление здоровья и повышение работоспособности.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Василенко А.Ю.* Возможности профилактики синдрома эмоционального выгорания: Личностные факторы // Вектор науки ТГУ. 2011. № 4 (7). С. 53—55.
2. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: Диагностика и характеристика. СПб: Питер, 2008. 336 с.
3. *Грабе М.* Синдром выгорания. Болезнь нашего времени. СПб.: Речь. 2008. 96 с.
4. *Левит Л.З.* Личностно-ориентированная концепция счастья и «опросник ЗУЛУ-РЭГ» // Вестник образования и науки. Педагогика. Психология. Медицина. 2012. Выпуск 2 (4). С. 38—48.
5. *Левит Л.З.* Терапия Личностной Уникальностью: Теоретическое обоснование проекта // Тенденции и инновации современной науки. Материалы Международной научно-практической конференции (тезисы докладов). Краснодар, 2012. С. 47.
6. *Левит Л.З.* Личностно-ориентированная концепция счастья: краткая история // «Психология и психотехника». 2012. № 8. С. 78—86.
7. *Левит Л.З., Радчикова Н.П.* Личностно-ориентированная концепция счастья: теория и практика. Часть 1 // Национальный психологический журнал. 2012. № 2 (8). С. 81—90.
8. *Левит Л.З.* Счастье, эгоизм, альтруизм: парадоксы взаимодействия // Научно-практический журнал «Психология. Социология. Педагогика». 2012. № 7. С. 10—19.
9. *Левит Л.З.* Тренинг и диагностика компонентов эвдемонической активности индивида // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук: Сборник материалов Седьмой международной научно-практической конференции. Часть 2. Саратов-Вольск: Наука, 2013. С. 72—79.
10. *Левит Л.З.* Личностно-ориентированная концепция счастья: новая системная парадигма // Педагогическое образование в России. 2013. № 1. С. 102—111.
11. *Левит Л.З.* Уникальный потенциал, самореализация, счастье. Saarbrücken: Lambert Academic Publishing, 2013. 488 с.
12. *Левит Л.З.* Исследование основных понятий позитивной психологии с помощью методов выборки переживаний (ESM) // Современная зарубежная психология. 2013. № 3. С. 19—44.
13. *Муздыбаев К.* Эгоизм личности // Психологический журнал. 2000. Т. 21. № 2. С. 27—39.
14. *Полякова О.Б.* Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности / О.Б. Полякова. М.: НОУ ВПО МПСИ, 2008. 304 с.
15. *Рудзит И.А.* Эгоизм как внутренний нравственно-этический фактор развития самосознания человека // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2006. № 1, С. 56—65.
16. *Фромм Э.* Человек для самого себя. М.: АСТ, 2008. 700 с.
17. *Levit L.Z.* Happiness: Person-Oriented Conception // International Journal of Advances in Psychology. 2012. Vol. 1, Iss. 3, November. P. 46—57.
18. *Maslach C., Jackson S.* Maslach Burnout Inventory (MBI): Manual research edition. Palo Alto: University of California, 1986.
19. *Mosley A.* Egoism // Ethics, Mind and Cognitive Science. Originally published. 2005. № 7, August. P. 1—7.
20. *Norton D.* Personal Destinies. Princeton: Princeton University Press, 1976. 398 p.
21. *Van Ingen J.* Why Be Moral? New York: Peter Lang Publishing, 1994. 128 p.

Egoism influence on emotional burnout of a specialist

L.Z. Levit

candidate of psychological sciences, associate professor, Head of the Center for Psychological Health and Education, Minsk, scientific correspondent member of the Psychological Institute named after G.S. Kost'uk, National Academy of Pedagogical sciences of Ukraine

N.P. Radchikova

candidate of psychological sciences, associate professor of the chair of methodology and methods of psychological investigations, BSPU named after Maxim Tank, Belarus, Minsk

E.I. Sapego

master of pedagogical sciences, psychologist in PO "Belarus Association of psychotherapists", post graduate student of the chair of psychology, Belarusian State University, Belarus, Minsk

The authors of the article carry out theoretical analysis and experimental investigation of the interactions between “emotional burnout” and “egoism” concepts. The results obtained give an opportunity to make a conclusion concerning the influence of the “basic” egoism of an individual on the degree of his emotional burnout. Thus the high scores on the “basic” egoism scale become a kind of contra-indication for a person’s work in helping professions. At the same time, the higher levels of the “Egoism” system and person’s self-actualization are proved to be the factors which prevent from the burnout.

Keywords: emotional burnout; egoism; personal uniqueness; self-actualization; happiness.

REFERENCES

1. *Vasilenko A.Iu.* Vozmozhnosti profilaktiki sindroma emotsional'nogo vygoraniia: Lichnostnye faktory // *Vektor nauki TGU.* 2011. № 4 (7). S. 53—55.
2. *Vodop'ianova N.E., Starchenkova E.S.* Sindrom vygoraniia: Diagnostika i kharakteristikaiu. Spb: Piter, 2008. 336 s.
3. *Grabe M.* Sindrom vygoraniia. Bolezn' nashego vremeni. Spb.: Rech'. 2008. 96 s.
4. *Levit L.Z.* Lichnostno-orientirovannaia kontseptsiiia schast'ia i "oprosnik ZULUREG" // *Vestnik obrazovaniia i nauki. Pedagogika. Psikhologiiia. Meditsina.* 2012. Vypusk 2 (4). S. 38—48.
5. *Levit L.Z.* Terapiia Lichnostnoi Unikal'nost'iu: Teoreticheskoe obosnovanie proekta // *Tendentsii i innovatsii sovremennoi nauki. Materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii (teziy dokladov).* Krasnodar, 2012. S. 47.
6. *Levit L.Z.* Lichnostno-orientirovannaia kontseptsiiia schast'ia: kratkaia istoriia // *"Psikhologiiia i psikhotekhnika".* 2012. № 8. S. 78—86.

7. *Levit L. Z., Radchikova N.P.* Lichnostno-orientirovannaia kontseptsiiia schast'ia: teoriia i praktika. Chast' 1 // Natsional'nyi Psikhologicheskii Zhurnal. 2012. № 2 (8). S. 81—90.
8. *Levit L.Z.* Schast'e, egoizm, al'truizm: paradoksy vzaimodeistviia // Nauchno-prakticheskii zhurnal "Psikhologiiia. Sotsiologiiia. Pedagogika". 2012. № 7. S. 10—19.
9. *Levit L.Z.* Trening i diagnostika komponentov evdemonicheskoi aktivnosti individa // Aktual'nye problemy gumanitarnykh i sotsial'no-ekonomicheskikh nauk: Sbornik materialov Sed'moi mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. Chast' 2. Saratov-Vol'sk: Nauka, 2013. S. 72—79.
10. *Levit L.Z.* Lichnostno-orientirovannaia kontseptsiiia schast'ia: novaia sistemnaia paradigma // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2013. № 1. S. 102—111.
11. *Levit L.Z.* Unikal'nyi potentsial, samorealizatsiia, schast'e. Saarbrucken: Lambert Academic Publishing. 2013. 488 s.
12. *Levit L.Z.* Issledovanie osnovnykh poniatii pozitivnoi psikhologii s pomoshch'iu metodov vyborki perezhivaniia (ESM) // Sovremennaia zarubezhnaia psikhologiiia. 2013. № 3. S. 19—44.
13. *Muzdybaev K.* Egoizm lichnosti // Psikhologicheskii zhurnal. 2000. T. 21. № 2. S. 27—39.
14. *Poliakova O.B.* Psikhogigiena i profilaktika professional'nykh deformatsii lichnosti / O.B. Poliakova. M.: NOU VPO MPSI, 2008. 304 s.
15. *Rudžit I.A.* Egoizm kak vnutrennii npravstvenno-eticheskii faktor razvitiia samosoznaniia cheloveka // Vestnik LGU im. A.S. Pushkina. 2006. № 1. 2006, s. 56—65.
16. *Fromm E.* Chelovek dlia samogo sebia. M.: AST, 2008. 700 s.
17. *Levit L.Z.* Happiness: Person-Oriented Conception // International Journal of Advances in Psychology. 2012. Vol. 1, Iss. 3, November. P. 46—57.
18. *Maslach C., Jackson S.* Maslach Burnout Inventory (MBI): Manual research edition. Palo Alto: University of California, 1986.
19. *Mosley A.* Egoism // Ethics, Mind and Cognitive Science. Originally published. 2005. № 7, August. P. 1—7.
20. *Norton D.* Personal Destinies. Princeton: Princeton University Press, 1976. 398 p.
21. *Van Ingen J.* Why Be Moral? New York: Peter Lang Publishing, 1994. 128 p.