

DOI: 10.17689/psy-2015.1.6

УДК 159.913

Эмоциональное выгорание специалиста: опыт экспериментального исследования

© 2015 Левит Леонид Зигфридович

кандидат психологических наук, доцент, директор Центра психологического здоровья и образования г. Минск (Беларусь), leolev44@tut.by

Аннотация. В публикации проводится теоретический анализ и экспериментальное исследование по выяснению взаимосвязей между понятиями «эмоциональное выгорание», «эгоизм» и «альтруизм». С этой целью используются диагностическая методика МВИ и авторский опросник «ЭЛУ Плюс». На основе полученных результатов делается вывод о влиянии «базового» эгоизма человека на степень его эмоционального выгорания. В то же время высший уровень системы «Эгоизм» (зрелый индивидуализм) и связанная с ним самоактуализация являются факторами, препятствующими выгоранию. Разные уровни системы «Эгоизм» по-разному влияют на эмоциональное выгорание, способствуя, либо, наоборот, препятствуя ему. Показано, что высокие показатели индивида по шкале «Базового» эгоизма опросника «ЭЛУ Плюс» могут отныне расцениваться как противопоказание к работе в профессиях системы «человек-человек». Ранее имевшиеся представления относительно связи эгоизма специалиста помогающей профессии с его эмоциональным выгоранием получили частичное экспериментальное подтверждение.

Ключевые слова: альтруизм, личностная уникальность, самоактуализация, системный подход, счастье, эгоизм, эмоциональное выгорание.

Emotional Burnout of a Specialist: An Experimental Investigation

© 2015 Levit Leonid Zigfridovich

Ph.D., Associate Professor, Director, Center for mental health education Minsk (Belarus), leolev44@tut.by

Annotation. Theoretical analysis and experimental investigation dealing with the interactions between «emotional burnout», «egoism» and «altruism concepts» are conducted in the publication. With this aim, the «Maslach Burnout Inventory» as well as the author's diagnostic inquiry «ELU Plus» are used. With the help of the results obtained, the author makes a conclusion concerning the influence of the «Basic» egoism of an individual on the degree of his emotional burnout. At the same time, the

higher level of the «Egoism» system (mature individualism) as well as a person's self-actualization are proved to be the factors which prevent from the burnout. It is shown that different levels of the «Egoism» system act differently, promoting or restricting emotional burnout of a specialist. The high scores of the «Basic» egoism scale may now be treated as a kind of contra-indication for a specialists's work in «person-person» professions. Thus the earlier ideas about the influence of a worker's level of egoism on his emotional burnout were partially confirmed in the experiments.

Key words: altruism, emotional burnout, egoism, personal uniqueness, self-actualization, systemic approach, happiness.

Эгоизм как возможный фактор эмоционального выгорания: постановка проблемы. Известно, что 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. Джексон, создателей известного опросника, измеряющего степень выгорания, данный синдром может быть представлен как трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений [30].

В данной публикации мы предлагаем 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. автором статьи «Личностно-ориентированной концепции счастья» (ЛОКС), в которой реализация субъектом своего потенциала (в том числе, профессионального) описывается через взаимодействие двух многоуровневых систем – «Личностной уникальности» и «Эгоизма» [8; 9; 12; 13; 17; 27]. На основе теоретической концепции автор разработал практические методики (опросники «ЗУЛУРЭГ», «ЭЛУ» и «ЭЛУ Плюс»), позволяющие измерять выраженность и взаимодействие компонентов ЛОКС [6; 8; 10; 12; 13].

Прежде всего, определим эгоизм как «теорию, согласно которой «Я»

индивида является или должно являться основой мотивации и целью его собственных действий» [31]. Все «конечные» желания и нужды такого индивида направлены на самого себя.

Следует признать, что термин «эгоизм» практически не используется в современной академической русскоязычной психологии за исключением публикации К.Муздыбаева в которой приведена и диагностическая методика [19]. 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, с советских времен и противопоставляющую интересы индивида интересам коллектива. В постсоветской психологии эгоизм остается, пожалуй, одним из наиболее отрицательно нагруженных понятий, «моральной низости» которого соответствует такой же «морализаторский» уровень его трактовки [9; 13; 20].

Так, в работе А. Ю. Василенко, посвященной профилактике синдрома эмоционального выгорания, «традиционно», хотя и без каких-либо доказательств утверждается, что эгоизм способствует возникновению выгорания, в то время как альтруизм – препятствует ему [2]. Высокий уровень самоактуализации личности признается важным фактором профилактики выгорания. Несколько забегаая 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. В вышеуказанной статье можно заметить определенное противоречие в терминах: если речь идет действительно о самоактуализации, процессе реализации субъектом *собственного* потенциала, то указанное понятие и по смыслу, и чисто лингвистически гораздо ближе к эгоизму, чем к альтруизму. Разумеется, «плодами» продуктивной самореализации индивида могут воспользоваться и другие люди, однако называть подобный процесс изначально «альтруистическим» не представляется

обоснованным.

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...» [24, 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 [24, 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 [34].

Сравнение эгоизма со «змеиной кожей» в статье И.А. Рудзит [22] 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.

Как отмечает С. Холмс, изучение эгоизма зарубежной наукой на протяжении веков действительно осуществлялось по двум расходящимся направлениям. С одной стороны, предполагалось, что эгоизм ухудшает отношения между людьми вследствие возникающего между ними соперничества, с другой – что он является необходимым «мотором» любого предпринимаемого человеком усилия [26, р. 286]. Что ж, по крайней мере, «двусторонняя» трактовка любого явления, по-прежнему оставаясь недостаточной, все же лучше, чем односторонне-тенденциозная.

Ту же противоречивость 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 или тормозить эмоциональное выгорание, в то время как чрезмерный альтруизм – способствовать ему.

Бытующее в психологии представление о том, что альтруизм однозначно препятствует эмоциональному выгоранию, выглядит абсолютно необоснованным. Перед глазами сразу появляется трагический образ альтруиста Данко, «выгоревшего» в прямом смысле слова. Профессиональный девиз «Служа другим, сгораю сам» при всем его внешнем героическом благородстве также свидетельствует об альтруизме как явлении, *способствующем* эмоциональному выгоранию. Отметим, что впервые эмоциональное выгорание было отмечено как раз у *чрезмерно добросовестных* работников и представителей социальных профессий, в которых требуется альтруистическая ориентация [3; 4; 21].

Видимо, неслучайно в одной из современных работ признается, что общественное устройство, основанное на принципах альтруизма, (приоритете чужих потребностей перед собственными) являлось бы нелепым и нежизнеспособным [31]. Вот что писал в отношении избыточного альтруизма А. Юинг: «Общество, в котором каждый проводил свою жизнь, отдавая все удовольствия другим, было бы еще более абсурдным, чем то, в котором его члены умывали бы друг друга. Кто будет способен принять и использовать в своих интересах помощь в сообществе абсолютно неэгоистичных людей? Бесцельный отказ от собственного счастья представляет собой не что иное как причуду или глупость» [25, p. 20].

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

Уровни и функции эгоизма как системы. Выше уже отмечалось, что в разработанной «Личностно-ориентированной концепции счастья» (ЛОКС) самореализация

индивида описывается через взаимодействие двух многоуровневых систем – «Личностной Уникальности» и «Эгоизма» (рис. 1).

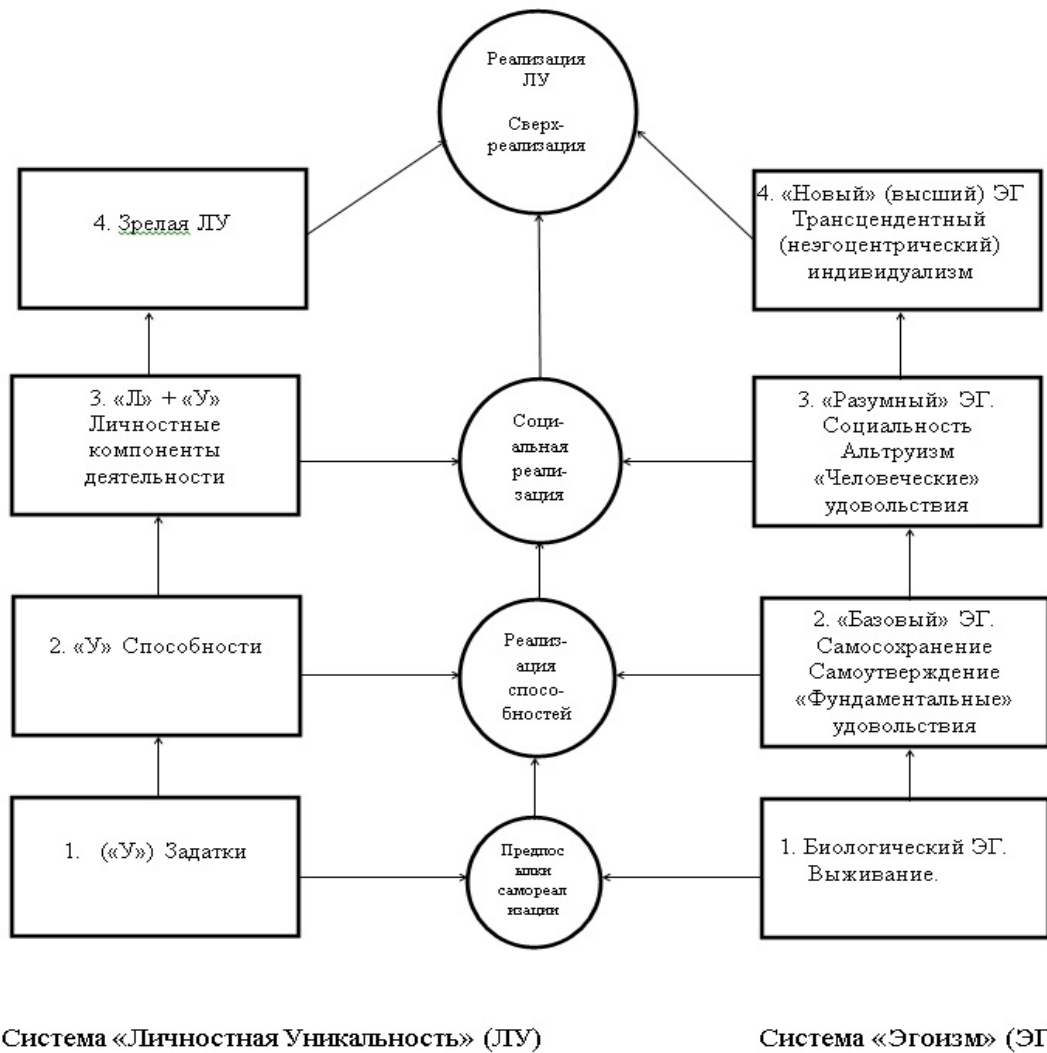


Рис. 1 ЛОКС

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 преодолевать препятствия «внутри» собственной 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 самореализацию. 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 форме, 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 [2]. «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. Поскольку 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 разработал и апробировал опросник «ЭЛУ Плюс» (Эгоизм, Личностная Уникальность), представляющий собой доработанную версию предшествующих авторских опросников «ЗУЛУРЭГ» и «ЭЛУ» [6; 8; 10; 12; 13]. 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 [3]. Опросник учитывает и измеряет три фактора, ассоциирующиеся с «выгоранием» – эмоциональное истощение, деперсонализацию 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 непроизводственной 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.

Табл. 1. Корреляции между шкалами опросников «ЭЛУ Плюс» и «МБИ»

	Биоло	Базов	Соци	Высш	Зрела	Сверх

	гический Эгоизм	ый Эгоизм	альны й Эгоизм	ий Эгоизм	я Личностная Уникальность	реализация
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	0,31	0,27	0,23

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

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 является 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) хоть и подтверждает представления, приведенные в начале статьи, не имеет простых и однозначных обоснований на уровне «здорового смысла» и, возможно, связан с общим взглядом субъекта на мир как место жесткой конкуренции, что ведет к более быстрому «расходованию себя» (см. также Выводы).

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 «Базового» эгоизма, замечаемый работником «помогающей профессии», следует рассматривать как один из предупредительных сигналов начинающегося выгорания, требующий принятия профилактических контрмер.

С другой стороны понятно, что *изначально* высокий уровень эгоизма в принципе нежелателен для работников именно «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 МВІ.

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 МВІ. Шкала 5 также имеет значимую отрицательную связь со шкалой эмоционального истощения, что на самом деле подтверждает высказанное выше предположение [2] о самоактуализации как одном из факторов, препятствующих эмоциональному выгоранию.

Итак, «Базовый» эгоизм человека действительно имеет положительную связь с симптомами эмоционального выгорания, однако причинно-следственный характер этой связи может быть представлен и интерпретирован различным образом. Вполне возможно, что рост «Базового» эгоизма субъекта является следствием защиты от нарастающего нервно-психического истощения, ассоциируемого с выгоранием.

Высокий уровень ЭГ-2 также может являться сопровождающим (компенсирующим) фактором *врожденных* невротических предрасположенностей индивида (в том числе, особенностей 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.

Наши исследования, проведенные с пациентами отделения невротиков 10-й клинической больницы г. Минска, страдающих депрессивными и тревожными расстройствами, действительно выявили более высокие показатели шкалы «Базового» эгоизма в сравнении с группой здоровых испытуемых [5, с. 95].

Еще одно возможное объяснение связи эмоционального выгорания с «Базовым» эгоизмом касается выраженной гедонистической направленности последнего. Преимущественная нацеленность индивида на получение чувственно-материальных удовольствий входит в противоречие с требованием постоянно вкладывать внутренние ресурсы в работу со своим пациентом, клиентом, учеником. Фактически речь идет даже не об одном, а двух возможных внутренних конфликтах: между необходимостью в большей степени «отдавать», нежели «получать» извне, а также выбором между «духовным» и «материальным».

При таких трактовках высокие показатели индивида по второй шкале опросника «ЭЛУ Плюс» могут расцениваться как своего рода противопоказание для выбора или 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 внутренний потенциал («Личностная Уникальность»), отрицательно связаны с выгоранием и положительно – с личными достижениями. Таким образом, индивидуальная самоактуализация действительно является фактором, препятствующим выгоранию, в то время как «эгоизм» в очередной раз 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* разработанной нами системы «ЭГ» в рамках ЛОКС.

Хотим напомнить читателю, что *самоактуализация* индивида как фактор,

препятствующий выгоранию, является в большей степени эгоистическим (изначально направленным на реализацию собственных интересов) процессом, нежели «альтруистическим». При этом, разумеется, речь идет не о «базовых», а «высших» уровнях системы «Эгоизм».

Как показали наши недавние исследования [15; 18; 28], между показателями эгоизма («польза, выгода для себя») и альтруизма («польза, выгода для других») в повседневной активности всех испытуемых выявлены значимые *положительные* корреляции. Их обнаружение наносит удар по идеологии, предпочитающей рассматривать данные понятия в качестве противоположностей, имеющих при этом разные импликации и разную ценность с моральной точки зрения. Еще раз укажем, что в нашей теоретической концепции зрелый индивидуализм трактуется как высший (четвертый) уровень в системе «Эгоизм» [13, гл. 4].

Теперь мы можем утверждать, что эгоизм и альтруизм не только совместимы, но и практически *неразрывны* в большинстве ситуаций повседневной, в том числе профессиональной активности – по крайней мере, у психически здоровых людей с высшим образованием. Многие виды помогающего поведения так или иначе совершенствуют и самого актора, а не только тех, кому он оказывает помощь. И наоборот, действия человека по «усилению себя», особенно, если речь идет о продуктивной самореализации, обычно приносят пользу и другим людям (немедленно или в перспективе). Именно в данном контексте уместно говорить об основных психологических факторах профилактики эмоционального выгорания и нервного истощения.

Как показали наши исследования, шкала «эгоизма» в подавляющем большинстве случаев оказывается выше (обычно на 1 – 3 балла, т. е. на 10 – 30 процентов) шкалы «альтруизма». Среди испытуемых (психически здоровых лиц, имеющих высшее образование) не нашлось ни одного человека, кто, получая пользу для себя в той или иной активности, считал бы при этом, что

причиняет непосредственный вред другим людям.

Существенное расхождение между данными шкалами (высокий эгоизм, низкий альтруизм) наблюдается 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, позволяя достаточно быстро «перезарядить батареи» и продолжить работу с людьми. В самой же *профессиональной* деятельности, как теперь выясняется, должны присутствовать 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. Нарастающее стремление к пассивному отдыху и приятным переживаниям (удовольствиям), не связанным с работой, могут отныне считаться индикаторами роста «Базового эгоизма», в свою очередь ассоциирующегося, как нам теперь известно, с эмоциональным выгоранием/нервным истощением.

С другой стороны, чрезмерный альтруизм в профессиональной деятельности, не защищенный долей эгоизма, стремления к «самосохранению», также способен вести к перенапряжению сил и создавать условия для последующего выгорания. Ситуации, в которых наши испытуемые оказывали *чисто альтруистическую* помощь (отстающему коллеге по работе, осуществляя ежедневный уход за тяжелобольным родственником и т.д.) обычно воспринимался ими как *временная и вынужденная*, хотя и необходимая на данном этапе мера [15; 18; 28]. Это показывает, что отношение к ситуациям подобного рода могло бы измениться в худшую сторону, продлись они большее время. Представление о своих альтруистических действиях как о *долге* (что неоднократно подчеркивали наши испытуемые в интервью по окончании

исследований) позволяло им поддерживать эмоциональное равновесие в течение этого периода.

Успешная самореализация, осуществляемая с помощью высших уровней систем «Эгоизм» и «Личностная Уникальность» в ЛОКС, ведет к высокоосмысленному существованию, при котором о выгорании не может идти и речи. Как показали наши исследования, между показателями эгоизма и смысла также существуют положительные корреляционные связи, зафиксированные с помощью соответствующих опросников и методов выборки переживаний [11; 29]. Понятия «эгоизм» и «смысл» не только всегда относились к одному фактору при проведенном факторном анализе (в отличие от альтруизма), но и (наряду с «вовлеченностью») вошли в ведущую тройку показателей, в наибольшей степени ассоциирующихся с конструктом «счастье», лежащих у самой сердцевины данного понятия [16].

Более выраженные положительные связи между эгоизмом и смыслом, нежели между альтруизмом и смыслом, вдребезги разбивают «висящие в воздухе» моралистические представления, согласно которым, эгоистически ориентированное поведение ведет к утрате смысла жизни, в то время как альтруизм, якобы, позволяет искомый смысл обрести. Некритичное принятие подобной пропаганды малообразованными в психологии людьми делает их удобными объектами манипуляций и прямой эксплуатации со стороны более крупных структур.

Результаты наших исследований способны навести на противоположную мысль: о том, что как раз «неразборчивый» альтруизм с большей степенью вероятности может привести к экзистенциальному тупику (и эмоциональному выгоранию), нежели связанный с самореализацией эгоизм. Полученные данные, свидетельствующие о «тени эгоизма», падающей на экзистенциализм, при их дальнейшем осмыслении и разработке способны серьезно изменить научный ландшафт в данной области знания.

Положительные корреляции между эгоизмом и альтруизмом, так же как и количественное превосходство первого над вторым, заставляют отказаться от неподтвердившегося взгляда на них как на противоположные полюса и позволяют выдвинуть более адекватную метафору – «двух братьев», среди которых «эгоизм» признается старшим братом, в то время как «альтруизм» – младшим. Поэтому в нашей теоретической модели альтруизм и представляет собой одну из разновидностей «Разумного» Эгоизма (РЭГ), принадлежащего к третьему, социальному уровню, что подтверждает, в частности, идеи Г. Селье относительно альтруистического эгоизма [23]. Что касается зрелого индивидуализма, ответственного за самореализацию, то он принадлежит к вышестоящему, четвертому уровню системы «Эгоизм».

Наконец, шкала личных достижений теста МВІ по сути демонстрирует успешность профессиональной самоактуализации специалиста. Поэтому и неудивительна значимая положительная связь между ее показателями и результатами шкал нашего опросника (4-й, 5-й и 6-й), диагностирующих высший уровень обеих систем ЛОКС, отвечающий за реализацию индивидуального потенциала субъекта.

Толика эгоизма «высокого уровня», 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 мог бы заключаться в отказе от представления, что эгоизм является непременно «плохим», а альтруизм – «хорошим». Принятое в Я-концепции чувство ценности собственного «я» интерпретируется в рамках ЛОКС как ощущаемая со стороны ЭГ-4 *лучшая* часть индивида – его Личностная Уникальность, успешно реализуемая в профессиональной деятельности и предохраняющая от

выгорания. Известно, что еще Сократ, один из основателей эвдемонизма, говорил о необходимости замечать дэймон – «внутреннюю золотую статуэтку» – и в себе, и в каждом другом человеке [33].

Полученные данные еще раз демонстрируют 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 практически никогда не исчезает.

Интересно, что полученные в исследовании результаты позволили нам продвинуться в разрешении вопроса о двух подходах к индивидуальности, поставленного в работе К.А. Абульхановой [1]. Напомним, что первая трактовка, раскрывая неповторимость и уникальность личности через анализ ее деятельностей и отношений, предполагает, что индивидуальностью обладает и является *каждая* личность. Во второй трактовке, которой, в частности, придерживались Б.Г. Ананьев и С.Л. Рубинштейн, индивидуальностью является личность, достигшая *высшего* уровня развития. Тем самым признается, что не каждая личность становится (либо в принципе способна стать) индивидуальностью [1, с. 25].

Возникновение эмоционального выгорания именно в «помогающих профессиях системы «человек - человек» подразумевает, что исследуемый феномен возникает в условиях перегрузки индивида на третьем, «социальном»

уровне ЛОКС. Средством же от выгорания и его профилактикой, как показывают экспериментальные результаты, является переход субъекта на *вышестоящий*, четвертый уровень, ассоциируемый с индивидуальной самореализацией. Напомним, что регресс «выгорающего» индивида на нижележащий, второй уровень (к «Базовому» Эгоизму) не устраняет проблему, согласно полученным результатам, а только ее усугубляет – не говоря уже о том, что доминирующий второй уровень в перспективе создает и другие серьезные затруднения.

Элегантность приводимого доказательства заключается в том, что, поскольку «исцеление» (полезная профилактика) более ценны, чем сама «болезнь», значит уровень, к которому они принадлежат, автоматически обязан занимать более высокое положение в сравнении с уровнем, на котором болезнь возникла. Как отмечал А. Эйнштейн, проблема не может быть решена на том уровне мышления, на котором она была создана. Так как выгорание появляется благодаря избыточной *социальной* самоотдаче (уровень 3 ЛОКС), а «лечится» или профилактруется с помощью *индивидуальной* самореализации (уровень 4), значит: а) индивидуальные права актуализующего свой потенциал субъекта *должны* цениться им выше социальных требований в ситуации возникающего выбора – как того и требует доктрина индивидуализма; б) наша концепция, ставя уровень индивидуальности *над* социальным, получила еще одно веское доказательство собственной правоты («общественная» болезнь лечится или профилактруется «индивидуальным» путем); в) применительно к полученным экспериментальным результатам, дополнительные аргументы в свою пользу получает именно вторая трактовка индивидуальности как высшей формы развития экстраординарной личности, находящейся «над» социумом.

Исключительный случай, когда «подсказка» решения важной задачи (двух подходов к индивидуальности) приходит совсем из другой области (психологии эмоционального выгорания) благодаря связующей теоретической модели.

Выводы. Выделение уровней системы «Эгоизм» в рамках разработанной нами Личностно-ориентированной концепции счастья позволило устранить противоречивые, порой диаметрально противоположные взгляды, существующие в отношении данного понятия. Соответственно, влияние эгоизма на эмоциональное выгорание специалиста также имеет неоднозначный характер. Если «Базовый» эгоизм действительно является фактором, ассоциирующимся с эмоциональным выгоранием и нервным истощением, то «Высший» эгоизм, равно как и ощущаемая субъектом «Личностная Уникальность» ведут к продуктивной самореализации и тем самым противодействуют эмоциональному выгоранию.

Соответственно, высокие показатели второй шкалы («Базовый» эгоизм») разработанного нами диагностического опросника «ЭЛУ Плюс» могут расцениваться как противопоказание для работы в профессии системы «человек-человек». В то же время высокие показатели шкал 4, 5 и 6 («Высший» эгоизм, зрелая «Личностная Уникальность», «Самореализация») могут говорить об отсутствии выгорания у субъекта, его приверженности духовным ценностям и направленности на реализацию своего внутреннего потенциала.

Для профилактики выгорания индивиду в рамках ЛОКС могут быть рекомендованы упражнения по усилению контакта со своей Личностной Уникальностью [7; 10], подбор видов деятельности, связанных с ее реализацией, а также, разумеется, проверенное веками средство – физическая активность, направленная на повышение возможностей собственного организма.

Литература:

1. Абульханова К.А. История и перспектива психологии индивидуальности // Психология индивидуальности: Новые модели и концепции. М.: НОУ ВПО МПСИ, 2009. С. 14 - 63.
2. Василенко А. Ю. Возможности профилактики синдрома эмоционального

выгорания: личностные факторы // Вектор науки ТГУ. 2011. № 4 (7). С. 53 – 55.

3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и характеристика – СПб: Издательство «Питер», 2008. 336 с.

4. Грабе, М. Синдром выгорания. Болезнь нашего времени. - СПб.: Речь. – 2008. 96с.

5. Левит Л.З. Личностно-ориентированная концепция счастья: жизнь во имя себя. Минск: Вараксин, 2011. 112 с.

6. Левит Л.З. Личностно-ориентированная концепция счастья и «опросник ЗУЛУРЭГ» // Вестник образования и науки. Педагогика. Психология. Медицина. 2012. Выпуск 2 (4). С. 38 – 48.

7. 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.

8. Левит Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: краткая история. // «Психология и психотехника». 2012. №8. С. 78 – 86.

9. Левит Л. З. Счастье, эгоизм, альтруизм: парадоксы взаимодействия // Научно-практический журнал «Психология. Социология. Педагогика». 2012. №7. С. 10 – 19.

10. 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: «Изд-во Наука», 2013. С. 72-79.

11. Левит Л. З. Смысл и эгоизм: совместимы ли понятия? // Пятая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии (Москва, 6–8 мая 2013 г.). Материалы сообщений. С. 90 – 93.

12. Левит Л.З. Личностно-ориентированная концепция счастья: новая

системная парадигма // Педагогическое образование в России. 2013. №1. С. 102 – 111.

13. Левит Л.З. Уникальный потенциал, самореализация, счастье. Saarbrücken: Lambert Academic Publishing. 2013. 488 с.

14. Левит Л. З. Исследование основных понятий позитивной психологии с помощью методов выборки переживаний (ESM) // Современная зарубежная психология. 2013. № 3. С. 19 – 44.

15. Левит Л.З. Соотношение эгоистических и альтруистических компонентов в повседневной активности человека. // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2014. № 1. С. 60 – 67.

16. Левит Л.З. Что же такое счастье: опыт трех исследований. // Педагогическое образование в России. 2014. № 4. С. 139 – 148.

17. Левит Л. З., Радчикова Н. П. Личностно-ориентированная концепция счастья: теория и практика (часть 1) // Национальный Психологический Журнал. 2012. №2 (8). С. 81 – 90.

18. Левит Л.З., Шевалдышева Е.З. Эгоизм и альтруизм: «антагонисты» или «братья»? // Вестник Челябинского государственного университета. 2014. № 4. С. 62 – 78.

19. Муздыбаев К. Эгоизм личности. // Психологический журнал. 2000. Т.21. №2. С. 27 – 39.

20. Нехорошева И.В. Уровень счастья людей с различной нравственной направленностью // Вопросы психологии. 2013. №3. С. 22 – 31.

21. Полякова, О.Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности / О.Б. Полякова. - М.: НОУ ВПО МПСИ, 2008. – 304 с.

22. Рудзит И.А. Эгоизм как внутренний нравственно-этический фактор развития самосознания человека // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. №1. - СПб., 2006, с. 56-65.

23. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. 128 с.

24. Фромм Э. Человек для самого себя. М.: АСТ, 2008. 700 с.
25. Ewing A. C. Ethics. New York: Collier Books, 1962. 244 p.
26. Holmes S. The Secret History of Self-Interest / Mansbridge J. J.(ed.). Beyond Self-Interest. Chicago: University of Chicago Press, 1990. Pp. 267-286.
27. Levit L. Z. Happiness: Person-Oriented Conception . International Journal of Advances in Psychology, 2012, Vol. 1, Iss. 3, November, pp. 46-57.
28. Levit L.Z. Egoism and Altruism: the “Antagonists” or the “Brothers”? Journal of Studies in Social Sciences, 2014, volume 7, no 2, pp. 164-188.
29. Levit L.Z. Meaning and Egoism: Are the Notions Compatible? International Journal of Social Science Research, 2014, vol. 2, no 1, pp. 102 -112.
30. Maslach C, Jackson S. MBI: Maslach Burnout Inventory; manual research edition. California, 1986.
31. Milo R. D. Egoism and Altruism. Belmont: Wadsworth Publishing Company, 1973.
32. Mosley A. Egoism. / Ethics, Mind and Cognitive Science. Originally published: August 7, 2005. Pp. 1–7.
33. Norton D. Personal Destinies. Princeton: Princeton University Press, 1976. 398 p.
34. Van Ingen J. Why Be Moral? New York: Peter Lang Publishing, 1994. 128 p.

References:

1. Abulhanova K.A. Istorija i perspektivy psihologii individualnosti // Psihologija individualnosti: Novye modeli i kontseptsii. M.: NOU VPO MPSI, 2009. P. 14-63.
2. Vasilenko A. Iu. Vozmozhnosti profilaktiki sindroma emotsional'nogo vygoraniia: lichnostnye faktory // Vektor nauki TGU. 2011. № 4 (7). P. 53 – 55.
3. Vodop'ianova N.E., Starchenkova E.S. Sindrom vygoraniia: diagnostika i kharakteristika – Spb: Izdatel'stvo «Piter», 2008. 336 p.

4. Grabe, M. Sindrom vygoraniia. Bolezn' nashego vremeni. - Spb.: Rech'. – 2008. 96 p.
5. Levit L.Z. Lichnostno-orientirovannaia kontsepsiia schast'ia: zhizn' vo imia sebia. Minsk: Varaksin, 2011. 112 p.
6. Levit L.Z. Lichnostno-orientirovannaia kontsepsiia schast'ia i «oprosnik ZULUREG» // Vestnik obrazovaniia i nauki. Pedagogika. Psikhologiiia. Meditsina. 2012. Vypusk 2 (4). P. 38 – 48.
7. Levit L.Z. Terapiia Lichnostnoi Unikal'nost'iu: teoreticheskoe obosnovanie proekta // Tendentsii i innovatsii sovremennoi nauki. Materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii (tezisy dokladov). Krasnodar, 2012. P. 47.
8. Levit L. Z. Lichnostno-orientirovannaia kontsepsiia schast'ia: kratkaia istoriia. // «Psikhologiiia i psikhotekhnika». 2012. №8. P. 78 – 86.
9. Levit L. Z. Schast'e, egoizm, al'truizm: paradoksy vzaimodeistviia // Nauchno-prakticheskii zhurnal «Psikhologiiia. Sotsiologiiia. Pedagogika». 2012. №7. P. 10 – 19.
10. 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: «Izd-vo Nauka», 2013. P. 72-79.
11. Levit L. Z. Smysl i egoizm: sovместimy li poniatii? // Piataia Vserossiiskaia nauchno-prakticheskaiia konferentsiia po ekzistentsial'noi psikhologii (Moskva, 6–8 maia 2013 g.). Materialy soobshchenii. P. 90 – 93.
12. Levit L.Z. Lichnostno-orientirovannaia kontsepsiia schast'ia: novaia sistemnaia paradigma // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2013. №1. P. 102 – 111.
13. Levit L.Z. Unikal'nyi potentsial, samorealizatsiia, schast'e. Saarbrucken: Lambert Academic Publishing. 2013. 488 p.
14. Levit L. Z. Issledovanie osnovnykh ponatii pozitivnoi psikhologii s

pomoshch'iu metodov vyborki perezhivaniia (ESM) // Sovremennaia zarubezhnaia psikhologiya. 2013. № 3. P. 19 – 44.

15. Levit L.Z. Sootnoshenie egoisticheskikh i al'truisticheskikh komponentov v povsednevnoi aktivnosti cheloveka. // Aktual'nye problemy pedagogiki i psikhologii. 2014. № 1. S. 60 – 67.

16. Levit L.Z. Chto zhe takoe schast'e: opyt trekh issledovaniia. // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2014. № 4. P. 139 – 148.

17. Levit L. Z., Radchikova N. P. Lichnostno-orientirovannaia kontsepsiia schast'ia: teoriia i praktika (chast' 1) // Natsional'nyi Psikhologicheskii Zhurnal. 2012. №2 (8). P. 81 – 90.

18. Levit L.Z., Shevaldysheva E.Z. Egoizm i al'truizm: «antagonisty» ili «brat'ia»? // Vestnik Cheliabinskogo gosudarstvennogo universiteta. 2014. № 4. P. 62 – 78.

19. Muzdybaev K. Egoizm lichnosti. // Psikhologicheskii zhurnal. 2000. T.21. №2. P. 27 – 39.

20. Nekhorosheva I.V. Uroven' schast'ia liudei s razlichnoi npravstvennoi napravlennost'iu // Voprosy psikhologii. 2013. №3. P. 22 – 31.

21. Poliakova, O.B. Psikhogigiena i profilaktika professional'nykh deformatsii lichnosti / O.B. Poliakova. - M.: NOU VPO MPSI, 2008. – 304 p.

22. Rudzit I.A. Egoizm kak vnutrennii npravstvenno-eticheskii faktor razvitiia samosoznaniia cheloveka // Vestnik LGU im. A.S. Pushkina. №1. - SPb., 2006. P. 56-65.

23. Sel'e G. Stress bez distressa. M.: Progress, 1982. 128 p.

24. Fromm E. Chelovek dlia samogo sebia. M.: AST, 2008. 700 p.

25. Ewing A. C. Ethics. New York: Collier Books, 1962. 244 p.

26. Holmes S. The Secret History of Self-Interest / Mansbridge J. J.(ed.). Beyond Self-Interest. Chicago: University of Chicago Press, 1990. P. 267-286.

27. Levit L. Z. Happiness: Person-Oriented Conception . International Journal of

Advances in Psychology, 2012, Vol. 1, Iss. 3, November. P. 46-57.

28. Levit L.Z. Egoism and Altruism: the “Antagonists” or the “Brothers”?
Journal of Studies in Social Sciences, 2014, volume 7, no 2. P. 164-188.

29. Levit L.Z. Meaning and Egoism: Are the Notions Compatible? International
Journal of Social Science Research, 2014, vol. 2, no 1. P. 102 -112.

30. Maslach C, Jackson S. MBI: Maslach Burnout Inventory; manual research
edition. California, 1986.

31. Milo R. D. Egoism and Altruism. Belmont: Wadsworth Publishing
Company, 1973.

32. Mosley A. Egoism. / Ethics, Mind and Cognitive Science. Originally
published: August 7, 2005. P. 1–7.

33. Norton D. Personal Destinies. Princeton: Princeton University Press, 1976.
398 p.

34. Van Ingen J. Why Be Moral? New York: Peter Lang Publishing, 1994. 128
p.