

Л. З. Левит, Н. П. Радчикова, Е. И. Сапего

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И ЭГОИЗМ: ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Проводится теоретический анализ и экспериментальное исследование по выяснению взаимосвязей между понятиями «эмоциональное выгорание» и «эгоизм». Делается вывод о влиянии «базового» эгоизма человека на степень его эмоционального выгорания. В то же время «высшие» уровни системы «Эгоизм» и связанная с ними самоактуализация индивида 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 состояние 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 трёхмерный 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 (Л. З. Левитом) «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» [6–8; 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; 7; 9; 11].

Прежде всего определим эгоизм как «теорию, согласно которой “Я” индивида является или должно являться основой мотивации 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), а также в популярных интернет-источниках обычно имеют негативную окраску, оставшуюся, очевидно, с советских времён и противопоставляющую интересы индивида интересам коллектива. В русскоязычной психологии «эгоизм» является сегодня, пожалуй, одним из наиболее негативно нагруженных понятий, «моральной низости» которого соответствует такой же «морализаторский» уровень его трактовки [11].

В недавней работе А. Ю. Василенко, посвящённой профилактике синдрома эмоционального выгорания, «традиционно» утверждается, что эгоизм личности способствует возникновению выгорания, в то время как альтруизм — препятствует ему [1]. Высокий уровень самоактуализации личности признаётся важным фактором профилактики выгорания. Несколько забегаем вперёд, 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 идёт 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 «альтруистическим» не представляется возможным.

Отметим, что зарубежная (в основном англоязычная) психология характеризуется двойственным, амбивалентным отношением к эгоизму. Приведём 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]. 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]. В другой современной работе признаётся, что, с одной стороны, для субъекта полезно придерживаться эгоистической мотивации, заботиться только о себе, но, с другой — нельзя ни в коем случае открыто говорить об этом окружающим [20].

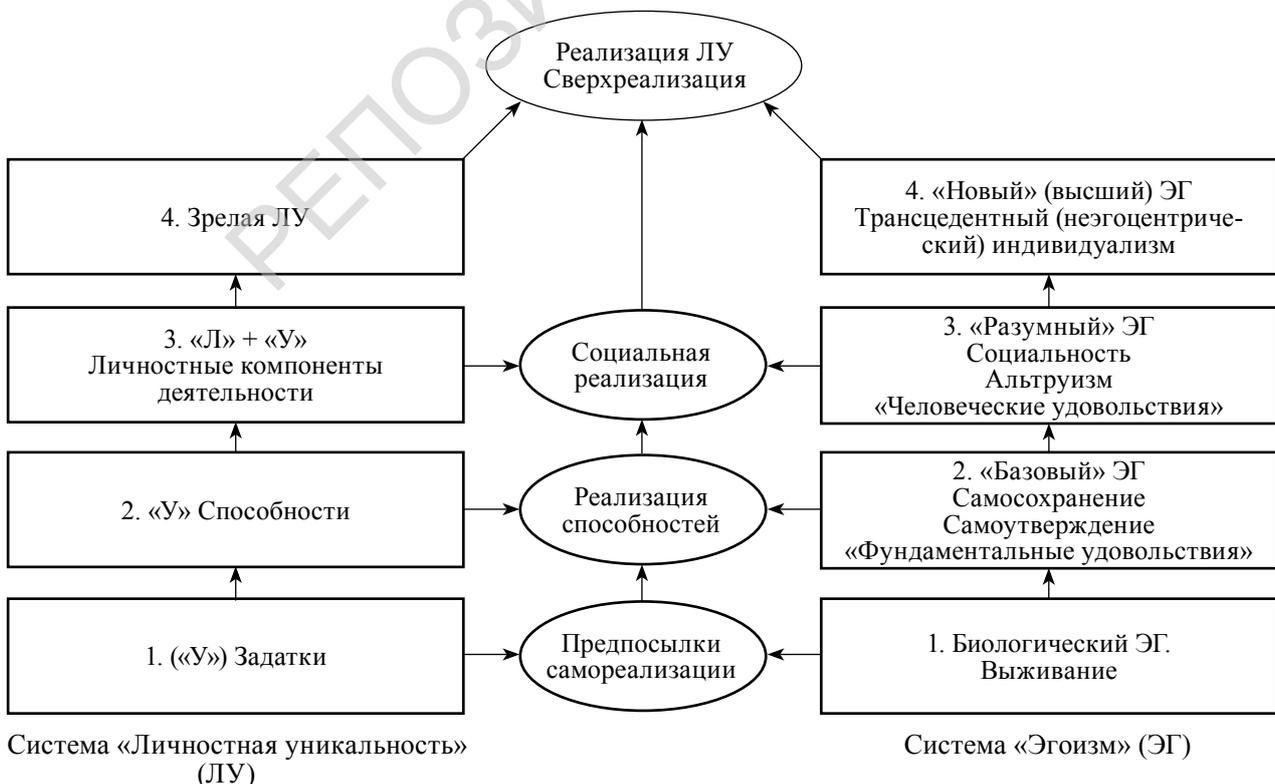
Сравнение эгоизма со «змеиной кожей» в работе И. А. Рудзит демонстрирует то же двойственное отношение к данному понятию [15]. С одной стороны, эгоизм служит защитной, т. е. полезной для человека «оболочкой», а с другой — метафора змеи намекает на «низость» эгоизма.

Ту же «двойственность» можно при желании заметить в отношениях между «эгоизмом» личности и её «эмоциональным выгоранием». С одной стороны, уже отмечалось, что эгоизм считается 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 2006–2012 гг. была разработана «Личностно-ориентированная концепция счастья» (ЛОКС), в которой самореализация индивида описывается через взаимодействие двух многоуровневых систем — «Личностной уникальности» и «Эгоизма», представленных на рисунке.



Личностно-ориентированная концепция счастья (ЛОКС)

Каждая из обеих систем состоит из четырёх уровней, соответствующих (снизу вверх) «организму», «индивиду», «личности» и «индивидуальности». Одновременно с этим каждый уровень представляет собой определённый этап человеческого развития — от рождения до зрелой самореализации. Обе системы развиваются от уровня к уровню, и, следовательно, 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 помещённой в скобки и в кавычки буквой «У» (Уникальность), что подразумевает некий «природный дар», задатки, имеющиеся в индивиду 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 четвёртом 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 её 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 «берёт 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 уровень является предпосылкой для следующего, более высокого. Так, подъём 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 киноактёра, всю жизнь снимающегося в одном и том же ампула, вследствие чего врожденный потенциал останавливается в своём развитии.

Наконец, четвёртый 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 четвёртого уровня, создаёт 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 одарённого, но слегка наивного в житейских вопросах «ученика» (ЛУ) от не относящихся к делу проблем.

То, что одним из компонентов четвёртого уровня модели остаётся 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 вперёд.

Глубокая поглощённость 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 (четвёртый) уровень разработанной концепции описывает реализацию индивидуального потенциала, которая признаётся одним из факторов, препятствующих эмоциональному выгоранию [1]. «Пикантность» ситуации в том, что «защита» от выгорания в процессе самоактуализации как раз осуществя-

ется с помощью эгоизма — понятия, способствующего выгоранию, с точки зрения того же автора. Поскольку в нашей 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.

Материалы и методы исследования. Для диагностики основных компонентов модели ЛОКС один из авторов (Л. З. Левит) разработал и опробовал опросник «ЭЛУ Плюс» (Эгоизм, Личностная уникальность), представляющий собой доработанную версию предшествующих авторских опросников «ЗУЛУРЭГ» и «ЭЛУ» [4; 6; 10]. 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 ЛУ») измеряет четвёртый, высший уровень развития системы «Личностная уникальность». 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» (МВИ), адаптированный Н. Е. Водопьяновой [2]. 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 приводимой далее таблице используется «прямое» название «Шкала личных достижений».

Выборку исследования составили 98 человек: 58 студентов заочного отделения Международного гуманитарно-экономического института Минска, специальность «Экономика и управление на предприятии», и 40 человек студентов заоч-

ного отделения Республиканского института повышения квалификации Минска, специальность «Охрана труда в отраслях непромышленной 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).

Результаты исследования и их обсуждение. Тестирование проводилось в марте 2013 г. Каждый испытуемый заполнял бланки обоих тестов сразу. Тестирование было анонимным, требовалось указать только пол и возраст. Результаты исследования представлены в таблице.

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 «врождённый», биологический эгоизм человека, воспринимаемый им как отсутствие внутренних помех для самореализации и собственное здоровье. Соответственно, довольно логичным (хотя отнюдь не примитивным) выводом является предположение о необходимости укрепления физического здоровья индивида в качестве одной из «асимметричных» мер борьбы с выгоранием.

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 учёта 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 ЛЮКС 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 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 жёсткой конкуренции, что ведёт к более быстрому «расходованию себя».

Возможно и другое объяснение: работник с эгоистической ориентацией изначально ведёт себя достаточно «чёрство», что может интерпретироваться (окружающими) как «эмоциональное выгорание», которого на самом деле нет и в помине.

Вышеприведённые рассуждения отнюдь не являются праздными. Если «Базовый» эгоизм субъекта представляет собой защиту против выгорания (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 пройдёт), а наоборот, уменьшить их либо временно переключиться на что-то другое. В то же время высокий уровень «базового» эгоизма индивида в принципе нежелателен для работников «помогающих» профессий...

Шкала 3, фиксирующая так называемый «Разумный» («социальный») эгоизм, способность

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

Параметр	Биологический ЭГ	Базовый ЭГ	Социальный ЭГ	Высший ЭГ	Зрелая ЛУ	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	0,31	0,27	0,23

Примечание. Жирным шрифтом выделены умеренные значимые корреляции.

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 и 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 подтверждает предположение о самоактуализации как одном из факторов, препятствующих эмоциональному выгоранию.

«Базовый» эгоизм человека действительно имеет положительную связь с симптомами эмоционального выгорания, однако причинно-следственный характер этой связи остаётся неясным. 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 является фактором, препятствующим выгоранию, а «эгоизм» снова проявил себя двойственно, неоднозначно. Теперь, однако, подобная неоднозначность не вызывает особых трудностей в интерпретации в связи с тем, что относительно противоречивые тенденции наблюдаются на разных уровнях системы «ЭГ» в ЛОКС. Ещё 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.

С нашей точки зрения, первый шаг русскоязычной психологии к постижению многогранной природы эгоизма (что давно делается на Западе) мог бы заключаться в отказе от представления, что эгоизм «плохой», а альтруизм «хороший». Впрочем, соотношение компонентов эгоизма и альтруизма в активности субъекта также недавно экспериментально исследовано автором теоретической концепции [12]. Исследования, проведённые в 2011–2012 гг. с помощью методов выборки переживаний (ESM-2 и ESM-3), продемонстри-

ровали значимые положительные взаимосвязи между шкалами «эгоизма» и «альтруизма» почти у всех испытуемых. Среди испытуемых не нашлось ни одного человека, кто, получая пользу для себя в той или иной активности, считал бы при этом, что приносит вред другим. У всех испытуемых в исследованиях ESM-2 и ESM-3 шкала «эгоизма» была на 1–4 балла (т. е. на 10–40 %) выше шкалы «альтруизма».

Полученные результаты ещё раз подчёркивают оторванность от реальной жизни «морализаторских» определений эгоизма, принятых в советской и современной русскоязычной (так называемой отечественной) психологии, 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. Связь эта, тем не менее, может слабеть в «счастливые», в том числе «поточные» моменты жизнедеятельности индивида, когда показатели шкалы «эгоизма» увеличиваются, а показатели альтруизма нередко остаются на том же «обычном» уровне. В извечном же споре между «эгоизмом» и «альтруизмом» по количественным значениям уверенно лидирует первый конструкт, хотя и второй никогда полностью не исчезает.

Для профилактики выгорания субъекту в рамках ЛОКС может быть рекомендованы упражнения по усилению контакта со своей личностной уникальностью [5; 9], а также подбор видов активности, связанных с её реализацией.

Список литературы

1. Василенко, А. Ю. Возможности профилактики синдрома эмоционального выгорания: личностные факторы / А. Ю. Василенко // Вектор науки Тольят. гос. ун-та. 2011. № 4 (7). С. 53–55.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и характеристика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. СПб. : Питер, 2008. 336 с.
3. Грабе, М. Синдром выгорания. Болезнь нашего времени / М. Грабе. СПб. : Речь, 2008. 96 с.
4. Левит, Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья и «опросник ЗУЛУРЭГ» / Л. З. Левит // Вестн. образования и науки. Педа-

гогика. Психология. Медицина. 2012. Вып. 2 (4). С. 38–48.

5. Левит, Л. З. Терапия личностной уникальностью: теоретическое обоснование проекта / Л. З. Левит // Тенденции и инновации современной науки : материалы Междунар. науч.-практ. конф. Краснодар, 2012. С. 47.

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

7. Левит, Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: теория и практика / Л. З. Левит, Н. П. Радчикова // Нац. психол. журн. 2012. № 2 (8). С. 81–90.

8. Левит, Л. З. Счастье, эгоизм, альтруизм: парадоксы взаимодействия / Л. З. Левит // Психология. Социология. Педагогика. 2012. № 7. С. 10–19.

9. Левит, Л. З. Тренинг и диагностика компонентов эвдемонической активности индивида / Л. З. Левит // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук : сб. материалов VII Междунар. науч.-практ. конф. Ч. 2. Саратов ; Вольск : Наука, 2013. С. 72–79.

10. Левит, Л. З. Личностно-ориентированная концепция счастья: новая системная парадигма / Л. З. Левит // Пед. образование в России. 2013. № 1. С. 102–111.

11. Левит, Л. З. Эгоизм как системное понятие и его роль в достижении счастья / Л. З. Левит // Горизонты образования. 2013. № 1. С. 22–35.

12. Левит, Л. З. Исследование компонентов «эвдемонии», «потока», «счастья» и «несчастья» методом выборки переживаний (ESM) / Л. З. Левит // Вестн. образования и науки. Педагогика. Психология. Медицина. 2012. Вып. 4 (6). С. 22–50.

13. Муздыбаев, К. Эгоизм личности / К. Муздыбаев // Психол. журн. 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 / И. А. Рудзит // Вестн. ЛГУ им. А. С. Пушкина. 2006. № 1. С. 56–65.

16. Фромм, Э. Человек для самого себя / Э. Фромм. М. : АСТ, 2008. 700 с.

17. Levit, L. Z. Happiness: Person-Oriented Conception / L. Z. Levit // Intern. J. of Advances in Psychology. 2012. Vol. 1, is. 3. P. 46–57.

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

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

20. Van Ingen J. Why Be Moral? / J. Van Ingen. N. Y. : Peter Lang Publishing, 1994. 128 p.