

Отголоски нигилизма у педагогов с эмоциональным выгоранием

Е. И. Цюхай¹

¹ Белорусский государственный университет
220030, Республика Беларусь, г. Минск, пр. Независимости, д. 4

Сведения об авторе:

Екатерина Ильинична Цюхай
e-mail: catic@yandex.ru

© Автор (2021).
Опубликовано Российским
государственным педагогическим
университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. В статье отражены результаты исследования эмоционального выгорания с использованием методики MBI, построенной на модели С. Maslach, S. Jackson, в адаптации Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой. Данная модель базируется на основаниях экзистенциального подхода, с позиций которого рассматривается эмоциональное выгорание. Особое внимание в развитии феномена уделяется сомнению, запускающему выгорание, а также проводится аналогия феномена с ницшеанским нигилизмом. Автором отмечается

связь степени эмоционального выгорания с особенностями структурной интеграции компонентов выгорания. При этом не только выделяются доминирующие составляющие в феномене, но и предпринята попытка объяснения определенного их сочетания, приводящего к развитию состояния эмоционального выгорания. Из всех компонентов эмоционального выгорания наибольшего внимания, по мнению автора, заслуживает цинизм в силу своей сложности и неоднозначности понимания. Также с каждым участником исследования проводилось полуструктурированное интервью на тему профессионального становления. Результаты интервью в статье не приводятся, однако созданный ими контекст учитывался при интерпретации данных, полученных с использованием опросника. В исследовании приняли участие 77 педагогов общеобразовательных школ в возрасте от 19 до 64 лет (74 женщины и 3 мужчин). Было выявлено, что у педагогов, имеющих высокие значения компонентов «Цинизм» и «Эмоциональное истощение», отмечается высокая и крайне высокая степень эмоционального выгорания. В результате теоретического анализа цинизма как крайней формы нигилизма была эксплицирована сущность феномена выгорания через доминирующие компоненты. У педагогов, сомневающих в ценности выполняемой ими деятельности, не разделяющих в полной мере принятые в обществе идеалы и моральные нормы, запускается процесс переосмысления собственного отношения к работе. Этот процесс затратен и ведет к эмоциональному истощению специалиста, его отчужденности от других участников образовательного процесса из-за искаженного восприятия реальности. Как следствие, при профилактике эмоционального выгорания педагогов целесообразно было бы уделить внимание работе с сомнениями, которые имеют место в ценностно-смысловой сфере.

Ключевые слова: сомнение, скептицизм, нигилизм, цинизм, эмоциональное выгорание, педагоги.

Echoes of nihilism among teachers experiencing emotional burnout

K. I. Tsukhai¹

¹ Belarusian State University
4 Niezaliežnasci Ave., Minsk 220030, Belarus

Author:

Katsiaryna I. Tsukhai
e-mail: catic@yandex.ru

Copyright:

© The Author (2021).
Published by Herzen State
Pedagogical University of Russia.

Abstract. The article reflects the results of a study of emotional burnout using the MBI methodology based on the model by C. Maslach and S. Jackson, as adapted by N. E. Vodopyanova and E. S. Starchenkova. This model is based on the existential approach and serves as a framework for studying emotional burnout. Special attention is devoted to doubt, which triggers burnout, and to the comparison of burnout with Nietzschean Nihilism. The article points out the connection between the degree of emotional burnout and the specific structural integration of burnout components, not only identifying dominant components, but also describing a specific set of components that re-

sults in the condition of emotional burnout. Arguably, cynicism—due to its complexity and ambiguity—is of particular interest among all the components of emotional burnout. In addition to this, a semi-structured interview on the topic of professional formation was conducted with each research participant. Interview results are not presented in the article, but the context they created was taken into account when interpreting the data from the questionnaire. A total of 77 teachers of general education schools aged between 19 and 64 years (74 women and 3 men) participated in the study. It was revealed that the teachers with high values of Cynicism and Emotional Exhaustion components have either high or extremely high degree of emotional burnout. Theoretical analysis of cynicism as an extreme form of nihilism resulted in an explicatory definition of burnout through its dominant components. Teachers who doubt the value of their work and do not fully share the ideals and moral norms accepted by society, start rethinking their own attitude to work. This process is costly and leads to emotional exhaustion and alienation from students and other teachers because of the distorted perception of reality in cynical teachers. As a consequence, when working to prevent emotional burnout in teachers, it would be reasonable focus on doubts that exist in their value and semantic sphere.

Keywords: doubt, scepticism, nihilism, cynicism, emotional burnout, teachers.

Введение

На современном этапе можно наблюдать трансформацию как образа мира человека, так и его отношения к действительности, его ценностных ориентаций (Степин 1992). Сложившейся в обществе системе смыслов все труднее обеспечивать сцепление необходимых обществу видов деятельности, поведения и общения. Так, в системе образования назрела потребность изменения мировоззрения, потому как использовавшееся ранее уже не позволяет эффективно транслировать

накопленный социальный опыт от поколения к поколению, соединять его с культурными традициями.

Согласно академику В. С. Степину, подобное переустройство общества начинается с критики ранее доминирующих мировоззренческих ориентаций, а далее происходит переоценка целого ряда смыслов категорий культуры и «сопоставление этих смыслов с реалиями бытия» (Степин 1992). В сфере образования наблюдается трансформация ценностей, норм, социальных стереотипов (например, «индиви-

дуальный подход» к каждому учащемуся, изменение престижа профессии педагога, степень участия родителей в образовательном процессе и др.). Учитывая, что труд педагогов насыщен интенсивным общением, закономерно увеличение риска развития у них эмоционального выгорания. Этот факт связан с экзистенциальными противоречиями у представителей данной профессии, так как смыслы и ценности личности служат ориентиром при принятии решений и действию в сложных жизненных ситуациях.

Степень соответствия сущности человека его поступкам и решениям отражает **осмысленность** (понятие из теории В. Франкла), раскрывающая субъективное восприятие согласия между собой и реалиями бытия. Как утверждал В. Франкл, наличие «экзистенциального вакуума» не всегда проявляется открыто, он может существовать латентно (Франкл 200), скрываться, например, под маской эмоционального выгорания, когда, «отдавая все силы» на работе, человеком вытесняются попытки осмыслить деятельность и жизнь в целом.

При нахождении смысла выполняемой деятельности человеку удастся «раскрыться» и продолжать свое развитие в соответствии с интенциями своих переживаний. Если смысл остается необнаруженным, то об этом сигнализирует спроектированное в сознании переживание. Подобная отдаленность от собственного внутреннего мира свидетельствует о недостаточной осмысленности того, чем занимается «выгорающий» человек.

В переживании эмоционального выгорания человеком выполняется поиск смысла (нахождение собственного отношения к ситуации), для чего весьма важен ответ на вопрос: «Зачем это лично мне?». Невозможно рассматривать эмоциональное выгорание в отрыве от осмысленности деятельности. Следовательно, *переживание эмоционального выгорания – это процесс восстановления утраченного ощущения осмысленности (личностной значимо-*

сти) выполняемой деятельности, сопровождающийся эмоциональным, когнитивным и физическим истощением и/или некоторой степенью цинизма.

Подобные рассуждения базируются на модели эмоционального выгорания, предложенной С. Maslach и S. Jackson, т. к. она построена на методологических основаниях экзистенциального подхода. В этой модели авторами выделяются три компонента: истощение, личная неэффективность и цинизм (деперсонализация) (Maslach 2021). Именно последний компонент заслуживает пристального внимания исследователей в силу своей неоднозначности, потому как состояние эмоционального выгорания есть не просто сочетание компонентов, а нечто большее. Невозможно понять сам феномен, исследуя его части; а вот выявив суть эмоционального выгорания, станет возможным понимание каждой составляющей.

От сомнений к нигилизму

Развитие цинизма у «выгорающего» специалиста закономерно, но не происходит моментально. В современных условиях усиления индивидуализации в обществе многие педагоги все более сосредотачиваются на личной самореализации, получении удовлетворения от работы (Франкл 2001). Это своеобразный ответ на попытку подчинения «Я» всеобщему порядку. Происходит акцентирование внимания людей на собственном «Я» и **сомнение в общепринятых ценностях**, идеалах и нормах и их трансформация (вплоть до отрицания) и доходя до нигилизма. При этом прослеживается связь с понятиями **скептицизма, нигилизма и цинизма**.

Сомнение в истинности и скептическая критика существующих ценностей возникают в результате проделываемой душевной работы по обретению смысла (Пивоваров 2010). При имеющемся сомнении человек оказывается не способным сделать однозначный вывод относительно правильности своего мнения. Он воздерживается от окончательно опреде-

лённого суждения, но пытается обнаружить причины или аргументы, которые бы позволили найти это решение. Состояние неопределённости истощает и буквально «парализует» человека, который старается сделать наилучший выбор. Этот процесс затягивается, так как возникают все новые и новые аргументы и обстоятельства. И человек, подобно буриданову ослу, не двигается с места.

Для снижения утомляющих факторов этой работы происходит искажение восприятия ситуации и себя в ней. Скепсис в отношении личной значимости направляет переживание на сохранение самооценки и позволяет снизить «энергозатраты» на поиск смысла, тем самым сменив собственное отношение к выполняемой деятельности (Зейгарник 1989). Что, в свою очередь, негативно сказывается на работе педагога и его общении с другими участниками образовательного процесса.

Нигилизм, как разновидность философии скептицизма, философский энциклопедический словарь определяет следующим образом: (от лат. nihil – ничто) **«отрицание** общепринятых ценностей, идеалов, моральных норм, культуры и т.п.»), порой для утверждения каких-либо иных ценностей (Новая философская энциклопедия 2010). В целом, под нигилизмом понимается способ мышления, возникающий в переходные периоды, когда в обществе запускается процесс переосмысления и переоценки существующих ценностей с целью их гуманизации (Саврушева 2009).

В концепциях ряда европейских мыслителей прослеживается нигилистическое отношение к миру. А. Шопенгауэр подчеркивает безразличие человека к миру, обнаруживая «Ничто» (Шопенгауэр 1993), у О. Шпенглера нигилизм отличает «закат» культуры, превращая ее в безличную цивилизацию (Шпенглер 1998). Ф. Ницше понимал под нигилизмом осознание иллюзорности существующих идеалов общества. Все попытки их замены только усиливают тревожность и проявления нигилизма (Новая философская энциклопедия 2010), а также ускоряют убыль творчес-

кого потенциала человека в настоящее, пресыщенное техникой и переполненное информацией время.

Если нигилизм, согласно Ф. Ницше, – «признак отчаявшейся, смертельно усталой души» (Ницше 2002, 569), тогда под *состоянием эмоционального выгорания* следует понимать *усталость души, находящейся в поисках смысла*. «Выгорающий» человек зачастую стремится к отстраненности и уединению, чтобы обратиться к себе. Деятельность, наполненная чужими смыслами, усиливает ощущение бессмысленности, так как навязанные общественно-значимые смыслы начинают переживаться как нечто внешнее, а в дальнейшем способны выступать в роли обременительных обязанностей, так и не став по-настоящему «собственными» (Лэнг 2016). Смысл, предложенный обществом или выдаваемый за собственный, не может заместить личностный смысл конкретного человека, хотя при этом вполне даже может им осознаваться. Чем более отчужден педагог от смысла выполняемой деятельности, тем глубже переживается им состояние эмоционального выгорания.

К крайней форме нигилизма относится цинизм (один из компонентов эмоционального выгорания), когда человек склонен противодействовать трансформировавшимся ценностям. Выражается это в переживании негативного, бесчувственного, негуманного отношения к другим (порой в черствости, грубости к участникам образовательного процесса). Возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер, но внутренне сдерживаемое раздражение может прорываться в виде конфликтных ситуаций (Водопьянова, Старченкова 2008). Более того, подобное отношение к выполняемой деятельности может подсознательно транслироваться учащимся.

О компонентах эмоционального выгорания в ницшеанском нигилизме

Указание на связь компонентов эмоционального выгорания и осмысленности

выполняемой деятельности прослеживается в комментарии ницшеанского нигилизма М. Хайдеггером.

1. «Нигилизм как психологическое состояние должен наступить, *во-первых*, когда мы искали во всём происходящем «смысл», которого там нет... искатель, в конце концов, падает духом. Нигилизм тогда есть осознание долгой растраты силы, ... когда не подвертывается случай чем-то себя успокоить — стыд перед самим собой, как если бы ты сам себя слишком долго обманывал...» (Хайдеггер 2007, 12).

Крушение иллюзий об осмысленности деятельности, разочарование и ощущение неудовлетворенности внутренних целей приводит специалиста к мысли о собственной профессиональной неуспешности и *личной неэффективности*. Зачастую это происходит на фоне неудач как в личной жизни, так и в профессиональной деятельности.

В нашем исследовании у 15,5% педагогов была выявлена высокая степень компонента «Редукция личных достижений». При этом отмечены следующие особенности: их возраст составил от 22 до 60 лет; образование у всех – высшее; 2/3 из этих педагогов состоят в браке, собственных детей имеют 58%; только 1/2 имеют высшую категорию (при том, что средний педагогический стаж составил 20,3 лет). Высокая и крайне высокая степень эмоционального выгорания отмечена у 2/3 таких педагогов.

2. «Нигилизм как психологическое состояние наступает, *во-вторых*, когда за всем происходящим предполагают целостность и систематизацию... и как следствие этой веры человек тонет в глубоком чувстве связи и зависимости от бесконечно превосходящего его целого, требующего самоотдачи единичного... но взглядишь, нет никакого такого всеобщего целого! В глубине души человек утратил веру в свою ценность, то есть он измыслил такое целое, чтобы уметь верить в свою ценность» (Хайдеггер 2007, 12).

В попытке проникнуть в суть происходящего и найти объяснение тому, что не устраивает человека в существующем положении, вполне закономерно возникновение желания исказить собственное восприятие ситуации. При этом человек не только и не столько старается «услышать» собственное Я и избавиться от навязанных смыслов, сколько старается отдалиться от окружения, способного разрушить иллюзии и указывающего на его «уход от реальности», в которой присутствуют мучительные сомнения. С этой целью он пытается отдалиться от других людей, к которым он начинает относиться негативно и цинично (например, сосредотачиваясь на определенных предметах или активностях, нивелируя другие). В подобном поведении прослеживаются черты *цинизма (деперсонализации)*, как компонента эмоционального выгорания.

В нашем исследовании у 28,5% педагогов была выявлена высокая и крайне высокая степень компонента «Деперсонализация». При этом отмечены следующие особенности: средний возраст составил 42,6 года; образование у 95% педагогов – высшее; 77% этих педагогов состоят в браке, собственных детей имеют 59%; высшую категорию имеют 59,1% респондентов (средний педагогический стаж составил 20,2 лет). Высокая и крайне высокая степень эмоционального выгорания отмечена соответственно у 54,5% и 40,9% таких педагогов.

3. «Нигилизм как психологическое состояние имеет еще *третью* форму. Коль скоро пришли эти два прозрения, что ... не достигается никакого смысла..., — то остается еще лазейка, осудить весь этот мир как обман и изобрести мир, лежащий в качестве истинного мира по ту сторону этого ... возникает последняя форма нигилизма, запрещающая человеку веру в истинный мир, ... — но он не выносит этот мир, который уже не удастся отрицать...» (Хайдеггер 2007, 13).

Эмоциональное истощение – третий компонент выгорания – предполагает вы-

сокое напряжение ввиду высокой психической затратности процесса поиска смысла и поддержания иллюзии. А так как все-таки отрицать действительность невозможно, то закономерно возникают чувства усталости и бессилия, вызванные работой (Fernet 2012).

В нашем исследовании у 29,9% педагогов была выявлена высокая и крайне высокая степень компонента «Эмоциональное истощение». При этом отмечены следующие особенности: средний возраст составил 42,7 года; образование у 91,3% педагогов – высшее; 69,6% этих педагогов состоят в браке, собственных детей имеют 59%; имеют высшую категорию 60,9% (средний педагогический стаж составил 19,9 лет). Высокая и крайне высокая степень эмоционального выгорания отмечена соответственно у 47,8% и 39,1% таких педагогов.

Выводы

Таким образом, полученные результаты позволяют сформулировать следующее:

1. Педагоги с высокой степенью эмоционального истощения и деперсонализации, как правило, имеют высокую и крайне высокую степень эмоционального выгорания в целом. Что в более широком контексте можно трактовать не просто как доминирование этих компонентов в картине всего феномена, а их ключевую роль в этом процессе. Эмоциональное выгорание есть следствие попытки наполнить смыслом выполняемую деятельность. Другими словами, не потому, что специалист чувствует себя обессиленным и отдаляется от остальных участников образовательного процесса, мы констатируем у него наличие выгорания, но именно поведение и отношение педагога к выполняемой деятельности приводит его к тому состоянию, которое понимают под эмоциональным выгоранием. В том числе на отношении педагога к работе сказываются неустроенность личной жизни (отсутствие супруга или/и собственных детей) или ощущение соци-

альной несправедливости (например, отсутствие соответствующей педагогической категории при более чем двадцатилетнем стаже, в то время как у остальных коллег в она имеется).

2. В какой-то момент, ощутив неудовлетворенность имеющимся положением, педагог пытается найти этому объяснение, осмыслить сложившуюся ситуацию. Так как профессиональная сфера занимает значительное место в жизни любого человека, то переосмысление неизбежно касается отношения к работе. При этом на фоне неудовлетворенности сначала закрадываются сомнения в необходимости и/или ценности своего труда (появляется скепсис), а затем после некоторого числа неудачных попыток наполнить смыслом выполняемую деятельность (именно эти попытки ведут к *эмоциональному истощению*) у специалиста складывается особый способ мышления, близкий к нигилизму. При отсутствии возможности отдохнуть или переключиться на другую деятельность (что педагогу сложно сделать в течение учебного года) подобные тенденции оформляются в *цинизм*. Наличие этих двух компонентов обуславливает развитие состояния эмоционального выгорания.

В одном из интервью педагог с эмоциональным выгоранием крайне высокой степени описала этот процесс так: *«По сути, ты не живешь своей жизнью, а живешь жизнью всех других. И это... тяжело. Это тяжело... Ты, получается, всё время “варишься” ... ты все время анализируешь, ты всё время что-то “варишься” вот в этой кастрюле, которая, в общем-то, она никогда... она всё время кипит, но она как-то не выкипает. И вот ты понимаешь, что ты как-то там уже, как холодец, заварился».*

Учитывая вышеизложенное, для более эффективного предупреждения выгорания целесообразно начинать работу с сомнениями педагогов относительно смысла их профессиональной деятельности. Экзистенциальная психология может помочь взглянуть на себя и на жизнь в бо-

лее широком контексте, перейдя в плоскость переживаний конкретного человека. При этом важно **переключить** внимание человека с внешних условий на структуру смысла, определяющего его жизнь (Лэнгле 2008). Работу по профилактике эмоционального выгорания необходимо организовывать как на индивидуальном уровне,

так и на уровне учреждений образования и всей системы, обеспечив тем самым более здоровые условия труда.

Благодарности

Автор благодарит своего научного руководителя профессора Пергаменщика Леонида Абрамовича.

Литература

- Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. (2008) *Синдром выгорания: диагностика и профилактика*. СПб.: Питер, 336 с.
- Зейгарник, Б. В., Холмогорова, А. Б., Мазур, Е. С. (1989) Саморегуляция поведения в норме и патологии. *Психологический журнал*, № 2 (10), с. 122–132.
- Лэнг, Р. Д. (2016) *Расколотое «Я». Феноменология переживания и Райская птичка*. М.: ИОИ, 350 с.
- Лэнгле, А. (2008) Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа. *Вопросы психологии*, № 2, с. 3–16.
- Ницше, Ф. (2002) *По ту сторону добра и зла: Сочинения*. М.: Эксмо; Харьков: Фолио, 848 с.
- Новая философская энциклопедия* (2010). М.: Мысль, 692 с.
- Пивоваров, Д. В. (2010) Скептицизм, нигилизм и цинизм. *Вестник Уральского института экономики, управления и права*, № 10, с. 88–95.
- Саврушева, М. И. (2009) Нигилизм как форма проявления современной российской личности. *Вестник Омского университета*, № 3, с. 32–41.
- Степин, В. С. (1992) *Философская антропология и философия науки*. М.: Высшая школа, 191 с.
- Франкл, В. (2001) *Теория и терапия неврозов. Введение в логотерапию и экзистенциальный анализ*. СПб.: Речь, 234 с.
- Хайдеггер, М. (2007) *Европейский нигилизм*. СПб.: Наука, 112 с.
- Шопенгауэр, А. (1993) *Мир как воля и представление. О воле в природе, т. 2*. М.: Наука, 672 с.
- Шпенглер, О. (1998) *Закат Европы. Образ и действительность, т. 1*. М.: Мысль, 663 с.
- Fernet, C. (2012) Predicting intraindividual changes in teacher burnout: The role of perceived school environment and motivational factors. *Teaching and Teacher Education*, vol. 28, pp. 514–525. DOI: 10.1016/j.tate.2011.11.013
- Maslach, C. (2018) *Maslach Burnout Inventory. Manual, 4th Edition*. [Online]. Available at: <https://www.mindgarden.com/maslach-burnout-inventory/685-mbi-manual.html> (accessed 16.03.2021).

References

- Fernet, C. (2012) Predicting intraindividual changes in teacher burnout: The role of perceived school environment and motivational factors. *Teaching and Teacher Education*, vol. 28, pp. 514–525. DOI: 10.1016/j.tate.2011.11.013 (In English)
- Frankl, V. (2001) *Teoriya i terapiya nevrozov. Vvedenie v logoterapiyu i ekzistentsial'nyi analiz [Theory and therapy of neuroses. Introduction to logotherapy and existential analysis]*. Saint Peterburg: Rech' Publ., 234 p. (In Russian)
- Heidegger, M. (2007) *Evropeiskii nigilizm [European Nihilism]*. Saint Petersburg: Nauka Publ., 112 p. (In Russian)
- Laing, R. D. (2016) *Raskolotoe «Ya». Fenomenologiya perezhivaniya i Raiskaya ptichka [The Split Self. The phenomenology of experience and the Bird of Paradise]*. Moscow: IOI Publ., 350 p. (In Russian)
- Langle, A. (2008) Emotsional'noe vygoranie s pozitsii ekzistentsial'nogo analiza [Emotional burnout from the position of existential analysis]. *Voprosy psikhologii*, vol. 2, pp. 3–16. (In Russian)
- Maslach, C. (2018) *Maslach Burnout Inventory. Manual, 4th Edition*. [Online]. Available at: <https://www.mindgarden.com/maslach-burnout-inventory/685-mbi-manual.html> (accessed 16.03.2021). (In English)

- Nietzsche, F. (2002) *Po tu storonu dobra i zla: Sochineniya [Beyond Good and Evil: Essays]*. Moscow: Eksmo Publ.; Kharkiv: Folio Publ., 848 p. (In Russian)
- Pivovarov, D. V. (2010) Skeptitsizm, nigelizm i tsinizm [Skepticism, nihilism and cynicism]. *Vestnik Ural'skogo instituta ekonomiki, upravleniya i prava — Bulletin of the Ural Institute of Economics, Management and Law*, vol. 10, pp. 88–95. (In Russian)
- Savrusheva, M. I. (2009) Nigelizm kak forma proyavleniya sovremennoi rossiiskoi lichnosi. [Nihilism as a form of manifestation of modern Russian personality]. *Vestnik Omskogo universiteta — Bulletin of Omsk University*, vol. 3, pp. 32–41. (In Russian)
- Schopenhauer, A. (1993) *Mir kak volya i predstavlenie. O vole v prirode [The world as will and representation. About the will in nature]*. Moscow: Nauka Publ., vol. 2, 672 p. (In Russian)
- Spengler, O. (1998) *Zakat Evropy. Obraz i deistvitel'nost' [The Decline of Europe. Image and reality]*. Moscow: Mysl Publ., vol. 1, 663 p. (In Russian)
- Stepin, V. S. (1992) *Filosofskaya antropologiya i filosofiya nauki [Philosophical anthropology and philosophy of science]*. Moscow: Vysshaya shkola Publ., 191 c. (In Russian)
- Novaya filosofskaya entsiklopediya [The New Philosophical Encyclopedia]* (2010). Moscow: Mysl Publ., 692 p. (In Russian)
- Vodopyanova, N. Ye., Starchenkova, E.S. (2008) *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 336 p. (In Russian)
- Zeigarnik, B. V., Kholmogorova, A. B., Mazur, E. S. (1989) Samoregulyatsiya povedeniya v norme i patologii [Self-regulation of behavior in normal and pathological conditions]. *Psikhologicheskii zhurnal*, no. 2 (10), pp. 122–132. (In Russian)