

2 Педагогика : Большая современная энциклопедия / сост. Е. С. Рапацевич. – Минск : «Соврем. слово», 2005. – 720 с.

3 Словарь социального педагога и социального работника / под ред. И. И. Калачевой, Я. Л. Коломинского, А. И. Левко; худож. А. П. Баженов. – 2-е изд. – Минск : БелЭн, 2003. – 256 с.

4 Муздыбаев, К. С. Психология ответственности / К. С. Муздыбаев. – Л. : Либроком, 2010. – 248 с.

УДК 159.923.2:616.89 – 008.48

*А. А. Ядченко*

### **ОСМЫСЛЕННОСТЬ ЖИЗНИ КАК ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА**

*Статья посвящена рассмотрению подходов к определению понятия эмоциональное «выгорание» в зарубежной и отечественной психологии, представлено понятие осмысленность жизни. Приведены результаты эмпирического исследования влияния основных составляющих осмысленности жизни, таких как: цели жизни, направленность и временная перспектива, процесс и результативность жизни, локус контроля на уровень эмоционального выгорания.*

В последнее время в обществе бурно происходят образовательные реформы, которые должны нести в себе не только большой развивающий и обучающий потенциал, но и должны сохранять здоровье всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог физически и психологически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний.

Вопросом, занимающим особое место, является проблема эмоционального «выгорания», которая отчасти является функциональным стереотипом, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут наступать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности.

Синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и представляет собой многомерный конструкт, набор негативных психологических переживаний, возникающих вследствие ежедневного напряженного общения с высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью, ответственностью [1, с. 81].

Одним из основоположников идеи «выгорания» является Х. Дж. Фреденбергер, американский психиатр, работавший в альтернативной службе медицинской помощи. Он в 1974 году описал феномен, который наблюдал у себя и своих коллег (истощение, потеря мотиваций и ответственности) и назвал его – «выгорание» [2, с. 72].

В отечественной психологии проблемой профессионального «выгорания» занимались многие ученые, так В. Е. Орел описывает данный феномен как реакцию, возникающую в результате продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В. В. Бойко определяет эмоциональное выгорание как механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующее событие, Н. Е. Водопьянова и Е. С. Старченкова рассматривают его как многомерный конструкт, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний [3, с. 95].

Синдром эмоционального выгорания связан с деструкцией всех психических сфер и выражается физическим истощением, нередко выражающимся в нарушениях психосоматического характера различной степени тяжести. Его проявления многообразны: от усталости, вызванной собственной работой, до ощущения пустоты, бессмысленности жизни, отчаяния, депрессии и разочарования в своем профессиональном выборе. Не меньшим изменениям подвергается ценностно-смысловая сфера: кризис ценностей, внутриличностный конфликт, переживание одиночества, сильная зависимость от работы, разочарование в своих профессиональных идеалах [4].

Кандидат психологических наук О. И. Бабич к личностным ресурсам преодоления синдрома выгорания относит уровень осмысленности жизни, уровень самоактуализации личности. А. Н. Густелева установила, что в профессии учителя факторами устойчивости к синдрому «выгорания» выступают такие смыслообразующие личностные факторы, как осмысленность жизни, актуальные смысловые состояния высокого уровня синхронизации смыслов во временных локусах жизни, а также высокое ресурсообеспечение профессиональной деятельности [5, с. 84].

Понятие «осмысленность жизни» было введено Д. А. Леонтьевым. Под «осмысленностью жизни» автор подразумевает субъективную значимость объектов и явлений действительности, которая выражается в эмоциональной окраске образов восприятия и представлении этих объектов и явлений, а так же в понимании субъектом их роли и места в своей жизнедеятельности [6, с. 63].

Жизнь, исполненная смысла, отвечает сущности человеческого существования. Как писал В. Франкл, здесь в первую очередь важна самотрансценденция: «Быть человеком – значит всегда быть направленным на что-то или на кого-то, отдаваться делу, которому человек себя посвятил, человеку, которого он любит, или Богу, которому он служит» [7, с. 51].

Для изучения влияния осмысленности жизни на развитие синдрома эмоционального «выгорания» было проведено исследование с использованием следующих методик: «Диагностика уровня эмоционального выгорания»; тест «Смыслоразнообразие ориентации».

Выборка составила 50 педагогов общеобразовательных школ города Наровли в возрасте от 22 до 62 лет.

По результатам исследования уровня эмоционального выгорания респондентов разделили на 3 группы. В первую группу вошли педагоги, у которых эмоциональное выгорание не сформировано ни в одной фазе, таких оказалось 26 % респондентов. Во вторую – педагоги, у которых синдром эмоционального «выгорания» находится в стадии формирования (42 % респондентов) и третью группу составили педагоги, у которых сформировалась хотя бы одна фаза эмоционального «выгорания» это 32 % участников исследования.

Следующий этап исследования был направлен на изучение смысложизненных ориентаций педагогов, в ходе его выявили, что у педагогов с низким уровнем осмысленности жизни наблюдаются высокие показатели по фазам эмоционального «выгорания».

Анализируя результаты, полученные в результате исследования, установили корреляционную зависимость общего показателя осмысленности жизни и фаз эмоционального выгорания: истощение ( $r_s = -0,474$ ,  $p \leq 0,01$ ), резистенция ( $r_s = -0,662$ ,  $p \leq 0,01$ ) и напряжение ( $r_s = -0,772$ ,  $p \leq 0,01$ ). Итак, корреляционный анализ подтвердил наличие зависимости эмоционального выгорания от уровня осмысленности жизни: чем выше осмысленность жизни, тем ниже уровень выгорания.

Цели в жизни придают осмысленность, направленность и временную перспективу. Процесс жизни – показывает, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Результативность жизни отражает оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько

продуктивна и осмысленна ее прожитая часть. Эти три шкалы определяют хронологическую направленность личности на прошлое (результативность жизни), настоящее (процесс жизни) или будущее (цели жизни).

Таким образом, основываясь на результатах данного исследования, мы видим перспективным и эффективным в профилактике эмоционального выгорания педагогов работу по повышению осмысленности жизни и ее составляющих.

### Литература

1 Кузнецова, Е. В. Психология стресса и эмоционального выгорания / Е. В. Кузнецова, В. Г. Петровская, С. А. Рязанцева. – М.: Кафедра-М, 2012. – 96 с.

2 Салими, В. «Выгорание» – это не новый термин, а проблема. О деформации личности, работающей с персоналом / В. Салими // Служба кадров. – 2001. – № 8. – С. 70–74.

3 Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

4 Кузьма, Т. И. Профессиональное выгорание педагога вуза / Т. И. Кузьма // Молодой ученый. – 2015. – № 20. – С. 533–535.

5 Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О. И. Бабич. – СПб.: Питер, 2013. – 98 с.

6 Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.

7 Франкл, В. Воля к смыслу / В. Франкл. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 368 с.

УДК:346.34

**А. А. Ярошук**

### **ПРАВОВАЯ ПРИРОДА КОРПОРАТИВНОГО ДОГОВОРА ПО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВУ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

*Статья посвящена институту корпоративного договора. Договор об осуществлении прав участников общества с ограниченной ответственностью является новым для Республики Беларусь. В связи с этим автором вносятся предложения по совершенствованию законодательства.*

С принятием Закона Республики Беларусь от 15 июля 2015 года № 308-З «О внесении изменений и дополнений в некоторые законы Республики Беларусь по вопросам хозяйственных обществ» в гражданский оборот был введен институт корпоративного договора.

Согласно статье 111-1 Закона Республики Беларусь от 9 декабря 1992 г. «О хозяйственных обществах» участники общества с ограниченной ответственностью (далее – ООО) вправе заключить договор об осуществлении прав участников этого общества, по которому они обязуются осуществлять определенным образом свои права и (или) воздерживаться от их осуществления, в том числе голосовать определенным образом на общем собрании участников данного общества, согласовывать вариант голосования с другими участниками, продавать долю (часть доли) по определенной данным договором цене и (или) при наступлении определенных обстоятельств либо воздерживаться от отчуждения доли (части доли) до наступления определенных обстоятельств, а также осуществлять согласованно иные действия, связанные с управлением