

и более лиц повышается, возрастает и степень симпатии между ними, и наоборот. А взаимозависимость между чувством и деятельностью предстала в следующей форме: если увеличивается симпатия между членами данной группы, то эти люди выражают свои чувства путем активизации деятельности, которую они осуществляют, и наоборот. Из таких и подобных аксиоматических положений, добытых на основе микроанализа, должна выстраиваться вся социологическая наука, ибо, как он полагал, процессы обмена «идентичны» на индивидуальном и социетальном уровнях. Сегодня постулаты Дж. Хоманса приобрели широкую известность. Они, по существу, составили основные методологические принципы его теории социального обмена.

УДК 159.91

О ПРИЧИНАХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В СИСТЕМЕ «ЧЕЛОВЕК – ЧЕЛОВЕК»

Ушал Е.А., студ., Рудко Е.А., доц.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

С точки зрения концепции стресса профессиональное выгорание – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения (В. А. Абрамов, И. С. Алексейчук, А. И. Алексейчук). С точки зрения психологии профессиональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия (В. В. Бойко). По мнению многих отечественных и зарубежных психологов, синдром выгорания – это поведение человека, связанное с профессией, как правило, в системах «человек – человек».

Существует ряд признаков выгорания человека, которые могут видеть окружающие. Первый по популярности признак выгорания – агрессия и внезапные вспышки гнева. Эмоционально и физически истощенный человек жалуется на головные и другие боли. Второй – это циничное отношение к работе и клиентам. Проявляться оно может двояко – либо в усилении зависимости от чьего-то мнения, либо в демонстрации независимого поведения. Постепенно развивается отрицательное отношение к коллегам по работе, усталость не проходит даже после выходных и хорошего сна. И третий признак проявляется в негативном отношении к самому себе, к своим способностям, в явном занижении значимости своих достижений. Здесь истощение становится хроническим. Человек впадает в депрессию, он не видит смысла в жизни, подвергает сомнению ее ценность. На этой стадии необходима помощь специалистов.

Причина синдрома выгорания на работе кроется в том, что человек не может найти баланс между работой и другими сферами жизни, например работой и отдыхом, работой и семьей. Вместе с тем, у тех, кто в силу своей работы постоянно взаимодействует с другими людьми, организм иногда сам по себе вырабатывает определенную реакцию: он может сам психологически защищаться от стресса.

Развитию этого состояния способствует необходимость работы в однообразном или напряженном ритме, с эмоциональной нагрузкой при взаимодействии с трудным контингентом. Способствует этому и отсутствие должного вознаграждения, как

материального, так и психологического, за выполненную работу, что заставляет человека думать, что его работа не имеет ценности.

Синдром профессионального выгорания встречается нередко и у лиц, работа которых связана с тесным контактом с людьми, то есть в системе «человек – человек» – у врачей, психологов, педагогов, работников социальных служб, операторов, менеджеров, руководителей и т. д. А также у тех работников, которые по профилю своей работы постоянно общаются с людьми, пребывающими в трудной жизненной ситуации. Например, у специалиста социальной сферы это клиенты с разными проявлениями инвалидности, конфликтные и тяжелые люди пожилого и старческого возраста и др.

Чем дальше человек погружается в свою работу, тем быстрее развивается синдром выгорания. В конечном счете, это приводит к тому, что он перестает получать удовольствие и от работы, и от отдыха, и от жизни в целом. В какой-то момент человек может сломаться и не найти в себе сил двигаться дальше.

Например, специалисты социальной сферы постоянно находятся в процессе активного общения с клиентами (среди которых есть и такие, кто настроен негативно), они постоянно сталкиваются с непредвиденными обстоятельствами, условия их работы очень изменчивы. Это все общие причины выгорания, которые, в принципе, способны вызвать синдром и у представителей других профессий.

УДК 81; 908

БЕЛАРУСКІЯ КІТАБЫ

*Уткеевіч В.І., к.філал.н., дац., Бельскі Г.М. студ.
Віцебскі дзяржаўны тэхналагічны ўніверсітэт,
г. Віцебск, Рэспубліка Беларусь*

Беларуская мова ўнікальная тым, што за сваю гісторыю ў ёй выкарыстоўваліся чатыры незалежныя графічныя сістэмы (глагалічная, кірылічная, лацінская і нават персідска-арабская). Апошняя з'ява найбольш цікавая і вядомая пад назвай «беларускія кітабы». Беларускі арабскі алфавіт пабачыў свет дзякуючы татарам, якія ў часы Вялікага Княства Літоўскага былі прынятыя вялікім Князем Вітаўтам па ваенна-палітычнай дамоў. Кітабы (ад араб. kitab – «кніга») ствараліся на працягу XVI–XIX стст. татарамі, што пасяліліся і прыжыліся ў ВКЛ, ды паступова забыліся на сваю родную мову, але захавалі навыкі пісьменнасці. Змест кітабаў – тэксты, якія тлумачаць Каран, апісанні мусульманскіх рытуалаў і асноўных мусульманскіх абавязкаў, усходнія казкі, прыгодніцкія аповесці. Кітабы напісаны і чытаюцца справа налева, тэкст пачынаецца там, дзе ў славянскіх кнігах заканчваецца. Радок у такіх манускрыптах суцэльны, няма падзелу на словы, адсутнічаюць знакі прыпынку і напісанні з вялікай літары. Дамінуе ў іх тагачасная беларуская народна-дыялектная мова. Мова кітабаў адрозніваецца ад мовы старажытных беларускіх літаратурных помнікаў (напрыклад, тэкстаў Францыска Скарыны), яна блізкая менавіта да гутарковай народнай мовы. З дапамогай арабскай графікі нават лепш, чым сродкамі кірыліцы, добра перадаюцца некаторыя фанетычныя яе асаблівасці: асімілятыўная мяккасць зычных, дзеканне і цеканне і падобнае. Самым старажытным з цяпер вядомых з'яўляецца Казанскі Кітаб (XVII ст.), які захоўваецца ў Казанскім універсітэце. Іншыя кітабы знаходзяцца ў розных бібліятэках Мінска, Вільнюса, Лондана. Сёння ў дзяржаўных фондах Беларусі захоўваецца сорак