

гоплательщиков, чтобы достигнуть договоренностей по совместным действиям и управлению процесса налогообложения.

5. Поэтапное внедрение. Налоговая реформа имеет нисходящий подход, который выравнивается с прогрессом в тесном взаимодействии с реформой финансов и экономической системы. Все последующие этапы налоговой реформы должны быть направлены на решение проблем налогоплательщиков.

Литература

1. **Лю, Юйчжо.** Особенности развития налоговой системы в период рыночной трансформации национальной экономики (на примере КНР) : автореф. дис. ... канд. экон. наук / Юйчжо Лю. – Санкт-Петербург, 2013. – 24 с.

2. **Сунь, Ю.** Налог на прибыль предприятий и подоходный налог с физических лиц в КНР / Ю. Сунь // Вестник ЮУГТУ. – 2011. – № 8. – С. 79–85.

3. **Шепенко, Р. А.** Роман Алексеевич. Правовое регулирование налоговой системы Китайской Народной Республики : дис. ... докт. юр. наук / Р. А. Шепенко. – Москва, 2005. – 367 с.

4. **Enhancing the Effectiveness of External Support in Building Tax Capacity in Developing Countries / Prepared for Submission to G20 Finance Ministers, 2016. – 52 p.**

ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТРЕССОВ И МЕТОДЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Толкач Галина Викторовна

Белорусский государственный университет,
Институт бизнеса и менеджмента технологий, Минск
galina_tolkach@tut.by

Существующая проблема стресса в профессиональной деятельности преподавателей вуза актуальна в мировой психологической практике и науке. Профессия преподавателя – одна из наиболее эмоционально и интеллектуально сложных видов деятельности в профессиональной сфере и находится в группе профессий с наибольшим количеством стрессоров.

Термин «психологическое здоровье» появился не так давно, однако, описываемые этим понятием личностные особенности давно являлись предметом исследования многих авторов (Р. Ассаджиоли, Б.С. Братусь, Н.Г. Гаранян и др.) и рассматривались в самых различных аспектах. Психологическое здоровье очень связано с высшими проявлениями человеческого духа, также позволяет выделить сам психологический аспект проблемы здоровья личности, в отличие от философского социологического, медицинского и иных аспектов.

И.В. Дубровина определила термин «психологического здоровья» различием категорий: «психологическое здоровье», характеризующее личность в общем, то есть совокупность личностных характеристик, которые являются предпосылками стрессоустойчивости, успешной самореализации, социальной адаптации, и «психическое здоровье», имеющее отношение к отдельным психическим процессам и механизмам [1].

Критериями психологического здоровья довелось считать достаточно развитую рефлексию, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации,

опору на личную внутреннюю сущность, самоприятие и способность справляться со своими собственными эмоциональными трудностями без всякого ущерба для окружающих, «самообъективность» как четкое представление о своих слабых и сильных сторонах, присутствие полной системы ценностей, имеющих главную цель, которая придает смысл всему, что делает индивид.

В практике существуют три главных подхода к детальному анализу профессионального стресса: экологический, трансактный и регуляторный. Экологический стресс подразумевает результат общего взаимодействия человека и окружающей среды; трансактный – как индивидуально-приспособительная реакция профессионала в своей области на возникшую сложную ситуацию; регуляторный – как уникальный класс состояний, который отражает механизм регулирования деятельности в проблемных условиях.

Факторами влияния на быстроту возникновения стрессового состояния являются физиологические, психические, нейродинамические особенности индивида, включающие в себя эмоциональную устойчивость человека, индивидуальную устойчивость всего организма, барьер психической адаптации, силу – слабость нервной системы, толерантность личности как таковой, опыт, который имеет личность в переживании сложной ситуации. Опираясь на позицию А.А. Баранова, можно отметить, что «степень и мера устойчивости к стрессу опосредована уникальными особенностями личностной организации (темперамент, установки, мотивация, характер, ценности) и имеющимся уровнем развития операциональных характеристик в качестве субъекта (профессиональные способности и умения, познавательная активность, стиль профессиональной деятельности и поведения человека)» [2, с. 13].

Основными причинами развития профессионального стресса являются: огромное разнообразие педагогических нагрузок, ответственность педагога за качество учебно-воспитательного процесса, конфликты или проблемные ситуации со студентами, нехватка времени, достаточно высокая значимость труда, организационные недостатки, низкая заработная плата за труд и другие причины. Стрессовые ситуации, которые часто возникают, приводят к деперсонализации, эмоциональному утомлению, хроническому повседневному напряжению, мотивационно-установочному редуцированию и в конечном итоге к личной деформации профессионала. Измотанные, обессиленные, эмоционально «погасшие» и полностью энергетически истощенные преподаватели становятся несдержанными, раздражительными, тревожными, теряют веру в собственные силы, в собственную компетентность, что в конце вызывает у них так называемое «психическое выгорание». Потеряв душевные и социальные ресурсы, субъективное благополучие

Во многих работах авторов отмечено то, что состояние психологического дискомфорта педагога вуза на протяжении многих лет способствует возникновению и закреплению в самом характере и профессиональных качествах отрицательных черт, которые разрушают здоровье, приводят к раннему биологическому старению организма. Переживание субъективного благополучия, психологического комфорта – четкий показатель переходных состояний от болезни к здоровью, поэтому оно становится наиболее важным показателем состояния психологического здоровья.

В связи с этим следует указать важные факторы, оказывающие огромное влияние на психологическое здоровье педагога: эмоциональное «выгорание», которое является формой профессионального изменения личности; «кризис графикации», который рассматривается как разногласие между высоким уровнем энергетических затрат и достаточно низким вознаграждением, который приводит к неудовлетворенности результатом собственной деятельности, фрустрации. При всем этом фрустрированность, тревожность, изможденность и выгорание выделяют как явные проявления стресса.

Синдром эмоционального «выгорания» считается особым видом профессионального заболевания специалистов, которые работают с живыми людьми. Основываясь на классификации профессий, выделяют в особую группу «профессии высшего типа», требующие постоянную внеурочную работу над предметом и, в частности, над собой (врачи, инженеры, ответственные профсоюзные работники, специалисты, работающие в области искусств и просвещения). Также был увеличен список данных профессий, которые подвержены профессиональному «выгоранию», и внесены в него учителя, психологи, психиатры.

Отрицательные эмоции, чувства и состояния (например, раздражительность, гнев, подавленность, усталость), которые связаны с психотравмирующими ситуациями, оказывают влияние на возникновение, обострение или ослабление психосоматических болезней (например, нейродермит, псориаз, расстройство желудочно-кишечного тракта, заболевания сердечно-сосудистой системы). С. Майер и М. Ланденслегер отметили, что в стрессовом состоянии в организме вырабатывается гормон кортизол, способствующий, с одной стороны, появлению дополнительной энергии (за счет расщепления белков) и поддерживающий уровень кровяного давления на достаточном уровне, с другой, он сильно ослабляет иммунитет, поэтому люди в после стресса или в состоянии него становятся восприимчивыми к инфекционным заболеваниям [3, с. 249–250]. В наше время существует большое количество клинических подтверждений, показывающих влияние психических факторов на соматическую сферу человека. Известный врач и психолог А.Р. Лурия образно писал: «Плачет мозг, а слезы – в желудок, в сердце, в печень...». В Международной классификации болезней (МКБ-10) синдром эмоционального выгорания отнесен к рубрике Z73 – «Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни».

Синдром, который называется эмоциональное «выгорание» считают индикаторным для того, чтобы характеризовать напряженность профессиональной деятельности преподавателей, а также позволяет привлечь внимание на общее количество энергетических запасов. По словам Лоуэна, любой человек может справиться с проблемами эффективнее, если имеет большое количество энергетических резервов, которые переводятся в движение и эмоции [4, с. 460]. Условия и содержание реализации профессиональной деятельности все чаще требуют от преподавателя мобилизации его психофизиологических запасов, дающие ему большую возможность действовать в стрессовых обстоятельствах.

Феноменология проявлений и степень выраженности стресса у преподавателей всех вузов полностью зависят от особенностей эмоционально-личностной сферы, личного профессионального опыта и содержания групповых и организационных взаимодействий в учебно-воспитательном плане. Повышенная

устойчивость к профессиональному стрессу – наиболее важный фактор обеспечения эффективной и надежной трудовой деятельности.

Особую и незаменимую роль в развитии профессионального «выгорания» играют характерологические личные особенности преподавателя: подозрительность, робость, эмоциональная неустойчивость, мягкосердечность, неумолимая склонность к чувству вины, консерватизм, импульсивность, агрессивность и др. Физиолог из России И.П. Павлов утверждал, что неврозы возникают, базируясь на преимущественно слабом и отчасти сильном безудержном типе высшей нервной деятельности.

Выделяют профессиональное «выгорание» из различных форм эмоциональной ригидности, определяющееся органическими причинами: психосоматическими нарушениями, степенью подвижности эмоций, свойствами нервной системы. Также эмоциональное «выгорание» является механизмом психологической самозащиты, который заключается в нейтрализации отрицательных эмоций, которые связаны со стрессовой ситуацией, или снижении их психотравмирующего энергетического влияния.

Требуется комплексная программа коррекции и профилактики синдрома эмоционального «выгорания» у преподавателей вуза для частичного сохранения здоровья и профессиональной эффективности. Для того, чтобы правильно преодолеть стрессовое состояние преподавателям важно следить за своим психофизиологическим состоянием и при необходимости использовать наиболее эффективные методы психофизической саморегуляции, как, например, медитация, релаксация (психомышечная, дыхательная и прогрессивная), тренировки (идеомоторная, визуомоторная и аутогенная), биологическая обратная связь, техника позитивного мышления, техника визуализации образов (например, полета, огня, воды и т. д.) и другие эффективные техники.

Исследования ученых говорят о том, что профессиональный стресс приводит к депрессии, из которой многие преподаватели выходят не тем способом (алкоголь, сигареты, транквилизаторы, наркотические вещества, суицид и другие), забывая, что данные способы выхода являются только временными, а их отрицательные эффекты вредны для психики и организма.

В сложных ситуациях очень важна для преподавателей вуза консультативная помощь профессиональных специалистов (например, психологов, психотерапевтов, психиатров и других). В наше время во многих вузах работает служба психологической помощи, дающая возможность получить необходимую бесплатную помощь специалистов. Профессионалы направят на грамотный путь разрешения возникшей стрессовой ситуации, также предложат наиболее эффективные методы коррекции неблагоприятных психофизиологических состояний и помогут преподавателям вуза выработать устойчивость к профессиональному стрессу.

Психофизиологическое здоровье человека зависит от того, как человек умеет преодолевать стрессы и отрицательные последствия. Когда возникает стрессовое состояние, нужно следовать программе, которая состоит из основных шагов: принятие витаминов группы В, резерв которых быстро расходуется при стрессовых ситуациях; физические упражнения, помогающие удалять стрессовый фермент (лактат), который накапливается в мышцах тела как яд; поддержка

добродушных друзей и специалистов (например, психологов, психотерапевтов, психиатров, священников и других); психофизическая релаксация.

Анализируя сезонные показатели, выявлено, что увеличилось число обращений в зимне-весенний период, снизилась заболеваемость летом, постепенно возросло число обращений в октябре. Тем не менее, самые высокие показатели заболеваемости в связи с болезнью сердечно-сосудистой системы были выявлены в апреле, мае и июне, то есть в конце учебного года, в тот момент, когда накапливается усталость, психоэмоциональное напряжение, проходит подготовка к переводным и выпускным экзаменам, что увеличивает частоту гипертонических реакций, обострений ишемической болезни сердца и т. д. При всем этом показатели заболеваемости в связи с болезнями сердечно-сосудистой системы остаются достаточно высокими в начале учебного года. Это определяется адаптацией к рабочему графику после длительного летнего отпуска. В конечном итоге получается, что заболеваемость в осенне-зимний период определяется болезнями органов дыхания, а в конце и в начале учебного года – болезнями системы кровообращения.

Было выявлено, что заболеваемость, по исследованным данным обращаемости, самая высокая при стаже работы педагогом до 5 лет (в данном периоде преобладают острые респираторные заболевания, нейроциркуляторная дистония и кратковременные подъемы артериального давления), а также при стаже работы от 10 до 15 лет. В данном периоде выделяется формирование гипертонической болезни, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, стенокардия, а также при всем этом невротоподобные реакции. Когда стаж работы переваливает за 10–15 лет, формируются так называемые «педагогические кризисы», оцениваемые педагогами как проявление неудовлетворенности конечными результатами своего труда. Фактически состояние, которое определяется при «педагогических кризах», прорисовывается в картину гипертонической болезни или ИБС. Таким образом, получается, что «педагогические кризы» являются явным проявлением формирования у педагогов психосоматических заболеваний.

Главными признаками психоэмоционального напряжения выступают нарушения сна, частые головные боли, повышение артериального давления. Разнообразные формы нарушения сна заметили у себя 87,9% учителей, две трети педагогов жалуются на частые головные боли, у 40% отмечено стойкое повышение артериального давления. Признаки психоэмоционального перенапряжения все чаще попадают у преподавателей точных и лингвистических дисциплин, нарастающие с увеличением стажа педагогической деятельности.

Тестирование с использованием шкалы профессионального стресса помогает показать, что достаточно высокий уровень профессионального стресса наблюдался у 20,6% учителей. Отмечено, что средний уровень профессионального стресса имели 63,8% педагогов, а низкий уровень профессионального стресса отмечен у 15,6%. Наблюдается, что самыми подверженными профессиональному стрессу являются учителя начальной школы, лингвистических дисциплин, административные работники с маленьким стажем работы (до 5 лет) и педагоги со стажем более 10 лет.

Методы устранения психоэмоционального напряжения, которые физиологически обоснованы, использует только треть педагогов: это частые пешие про-

гулки (занимаются 21,8%), выполнение аэробных упражнений с обеспечением развивающего кумулятивного тренировочного эффекта (14,3%), посещение фитнес-залов, спортивных секций (7,1%), посещение бассейна (12,4%), сеансы массажа и самомассажа (15,3%), аутогенная тренировка (5,6%), прием адаптогенов или травяных отваров, которые успокаивают (15,4%). При всем этом перечисленные мероприятия почти в полном объеме, как правило, выполняют одни и те же респонденты. Более чем 60% учителей для устранения психоэмоционального напряжения курят (26,8%), употребляют алкоголь (53,9%), передают (32,8%), а также принимают снотворные или успокаивающие лекарственные препараты (56,3%). Чаще физиологически обоснованными методами коррекции стрессовых состояний обладают учителя естественных дисциплин, начальной школы и физической культуры. Если рассматривать преподавателей физико-математических и общественных дисциплин, лингвистов физиологически, то обоснованными методами коррекции стрессовых состояний владеет малое число педагогов.

Выявленный в исследовании низкий уровень сформированности отдельных гигиенических навыков, например, по профилактике профессионально обусловленных заболеваний, у педагогов приводит к пониманию того, что необходимо в дальнейшем разрабатывать программу медико-профилактического тренинга для обучения педагогов навыкам укрепления и сохранения здоровья.

Для того, чтобы выйти из стрессовой ситуации преподавателям необходимо использовать психотехнологии в рамках психологической самопомощи, которые позволяют регулировать личные психические состояния во время сложных жизненных ситуаций. Как пример, можно использовать позитивный подход к сложившейся стрессовой ситуации, найти ее положительные стороны, подумать о шагах выхода из нее. Экспериментально доказали, что лишь одна мысль о неудаче может стать причиной проигрышного результата деятельности [5]. Борьба с навязчивыми мыслями деструктивного характера помогает техника позитивного мышления, позволяющая преподавателю выстраивать позитивную модель собственной деятельности и мысленно «проигрывать» выдуманную картину. Наличие такой стратегии очень повышает эффективность профессиональной деятельности. Психофизиологическая саморегуляция помогает обрести энергетический заряд и восстановить силы для решения проблемы. Необходимо помнить, что осознанное использование техник психологической самозащиты и компенсации (рационализация, подавление, отрицание, формирование реакции, проекция, интеллектуализация, замещение и др.) позволяет полностью снять психическое напряжение и преодолеть отрицательное эмоциональное состояние, в конечном итоге сохранив психосоматическое здоровье человека.

Профессиональная деятельность преподавателей вузов сводится к общению с очень большим количеством людей и сопутствуется стрессовыми ситуациями, с одной стороны, закаляющие, а с другой, ведущие к психосоматическим расстройствам. Опираясь на это, преподавательская деятельность влияет на возникновение и развитие синдрома эмоционального «выгорания». Подсознательно зная о том, что стресс отрицательно влияет на эффективность профессиональной деятельности и психическое здоровье, учителям необходимо обращаться к научно обоснованной и в тоже время простой, действенной и удобной техно-

логии управления стрессом, которая включает в себя методы диагностики и развития стрессоустойчивости, позволяющей справляться со стрессовыми ситуациями. Необходимо разработать собственную антистрессовую поддержку, постоянно заботиться о личном эмоциональном состоянии, от которого во многом зависит физическое, психическое и нравственное здоровье.

Итак, кропотливый труд педагога тесно связан с периодическим, иногда очень длительным и интенсивным влиянием (или ожиданием воздействия) запредельных значений социальных, профессиональных, экологических факторов, сопровождающихся отрицательными эмоциями, перезагрузкой физических и психических функций, разрушением деятельности. Основываясь на этом, данное состояние можно считать стандартной формой профессионального стресса. С другой стороны, отличительные особенности методов регулирования этого психического состояния допускают отнести его к категории психологического стресса. Стресс в виде особого психического состояния неразрывно и тесно связан с зарождением и проявлением эмоций. Эмоциональные основы специфики педагогической деятельности, иная роль их причинно-следственных отношений в обеспечении эффективности труда педагога определяются, в свою очередь, необходимостью изучать возможность и целесообразность выделения следующей особой формы профессионального (по предмету) и психологического (по процессу, механизмам регулирования) стресса, как эмоциональный стресс учителя. В определение термина «эмоциональный стресс» часто включают первичные эмоциональные реакции, которые возникают при критических психических воздействиях, или эмоционально-психические симптомы, которые порождены телесными изменениями.

Поскольку определено, что стресс у педагога во многом эмоциональный, то, основываясь на модель стрессоустойчивости педагога, которую разработал А.А. Баранов [6], эмоциональную устойчивость в этом отношении необходимо рассматривать как личностный уровень стрессоустойчивости. Эмоциональная устойчивость в таком случае рассматривается как характеризующаяся сочетанием волевых, эмоциональных, интеллектуальных компонентов психической деятельности, способствующие успешному решению человеком сложных и ответственных задач в критической ситуации, без значительного негативного влияния последней на психологическое здоровье и, соответственно, на работоспособность педагога вообще.

Литература

1. **Дубровина, И. В.** Школьники и охрана их здоровья / И. В. Дубровина // Школа здоровья. – 1998. – Т. 5, № 2. – С. 50–57.
2. **Баранов, А. А.** Психология стрессоустойчивости педагога: теоретические и прикладные аспекты : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / А. А. Баранов. – Санкт-Петербург, 2002. – 48 с.
3. **Ильин, Е. П.** Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 412 с.
4. **Россохин, А. В.** Личность в измененных состояниях сознания в психоанализе и психотерапии / А. В. Россохин, В. Л. Измагурова. – Москва : Смысл, 2004. – 544 с.
5. **Психология здоровья** : учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 607 с.

ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ СТАРТАПОВ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Урганова Диана Борисовна

Белорусский государственный университет,
Институт бизнеса и менеджмента технологий, Минск
diana.urganova2014@gmail.com

Становление инновационной экономики Республики Беларусь определяется развитием наукоемких высокотехнологических отраслей. Повышение инновационной активности бизнеса неразрывно связано с появлением новых инновационных компаний (стартапов). Успешно реализованные на рынке стартап-проекты являются основой развития инновационных процессов в экономике.

В целях повышения конкурентоспособности национальной экономики с учетом обеспечения ее интенсивного инновационного развития Указом Президента от 31 января 2017 г. № 31 утверждена Государственная программа инновационного развития Республики Беларусь на 2016–2020 гг., согласно которой стартап-движение определено в качестве одного из приоритетных направлений в рамках развития инновационного предпринимательства.

По мнению директора центра поддержки предпринимательства «Стартап технологии» Алексея Шабловского, в последние годы стартап-движение в Беларуси развивается достаточно динамично: появились новые перспективные стартапы, предприниматели начинают более охотно инвестировать в развитие стартапов, развивается инфраструктура стартап-движения [1].

В данной статье будут рассмотрены нормы белорусского законодательства, которые регулируют правовые отношения на различных стадиях стартап-проектов.

Для начала определим, что означает термин «стартап». Стартап или стартап-компания (от англ. start-up – запускать) – компания или проект, который имеет короткую историю деятельности, и его цель – получение прибыли [2].

Создатель методики развития клиентов (англ. customer development) американский предприниматель Стивен Бланк определил стартапы как временные структуры, существующие для поиска воспроизводимой и масштабируемой бизнес-модели. Автор книги «Бережливый стартап» и идеолог итеративного подхода в предпринимательстве Эрик Рис отмечает, что стартапом может быть названа организация, создающая новый продукт или услугу в условиях высокой неопределенности [5].

Самыми известными на сегодня стартапами являются: Facebook, интернет-энциклопедия Википедия, база видеороликов YouTube, сервис хранения фотографий Flickr, платформа обмена сообщениями Twitter. Названные проекты – это известные интернет-стартапы, однако, стартап может возникнуть в любой сфере. Например, израильский стартап компании Emefcy, которая разработала и