

сти или укрепить уверенность в себе, в своей привлекательности, и, соответственно, повысить самооценку.

Благодаря имиджу можно затенить недостатки своего лица и фигуры, сделать более выразительными свои человеческие и профессиональные достоинства.

Таким образом, ценностное отношение к своей профессии, стремление к формированию собственной имиджевой компетенции выступают важнейшими факторами формирования социально-профессиональной компетентности психолога-консультанта.

### ***Литература***

1. Имиджология. Как нравиться людям (сост., научный редактор В.М. Шепель). - М., 2002.
2. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. - М., 2008.
3. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. - М., 1994.
4. Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров. - М., 1983.
5. Bozadzhiev V.L. Professional competences and image of professional "psychologist" // European journal of natural history. - 2008. - №3.

***Деятовская И.В.***

## **ТЕХНОЛОГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ ЛИЧНОСТИ**

В современных социально-экономических условиях успешность человека в профессиональной деятельности определяется степенью собственной активности личности. Активность личности направляется мотивацией к достижению. При низком уровне мотивации достижения у человека снижается активность, возникают сложности в постановке целей и их достижении.

Снижение профессиональной активности, пассивность, сопротивление инновациям являются проявлениями выученной беспомощности личности.

Выученная беспомощность, по мнению Н.А.Батурина, – это привычка жить, не оказывая сопротивления, не принимая ответственности на себя. Опыт специалиста, состоящий из того, что его действия никак не влияют на ход событий и не приводят к желаемому результату, усиливает ожидание неподконтрольности субъекту результатов его действий, вследствие чего возникает тройственный – мотивационный, когнитивный и эмоциональный – дефицит. Такая установка способствует формированию у человека негативного отношения к себе и к миру, потере контроля над происходящим и снижению продуктивности деятельности и, как следствие, к крушению надежд профессиональных достижений.

Схема развития выученной беспомощности выглядит следующим образом: плохие события воспринимаются как неконтролируемые → стиль объяснения причин: устойчивость, локализация и глобальность → ожидание, что никакие действия не могут контролироваться и изменить результаты в будущем → выученная беспомощность: мотивационный, когнитивный и эмоциональный дефициты.

Симптомами выученной беспомощности являются пассивность, грусть, тревога, враждебность, когнитивные дефициты, пониженный аппетит, снижение иммунитета, снижение самооценки, изменения нейрохимических процессов. Все это негативно от-

ражается на качестве профессиональной деятельности и поэтому необходима разработка психотехнологий профилактики и коррекции выученной беспомощности и повышения профессиональной активности личности.

В психологии разработано достаточно много подходов к преодолению негативных последствий неудачи и, в частности, к профилактике и противодействию выученной беспомощности. Некоторые из них учтены в современных системах обучения, разработанных для коррекции поведения, имеющего признаки беспомощности и депрессии. Все они напрямую связаны с развитием внутренних ресурсов – соответствующих личностных качеств, эффективных стратегий поведения, а также стратегий «совладания с ситуацией».

Ни один из подходов нельзя назвать универсальным, однако, их комплексное использование может дать мощный эффект – добиться устойчивого изменения личности не только в плане поведенческих стратегий, но и на глубинном, оценочном уровне. В итоге человек сможет сам справляться со своими проблемами в будущем и уже не зависеть от каждой конкретной ситуации.

Актуальным является создание инновационных технологий преодоления выученной беспомощности, основывающихся на лично-развивающих технологиях профессионального развития, которые способствуют:

- 1) актуализации профессионального потенциала личности;
- 2) повышению социально-профессиональной и психологической компетентности, а также аутокомпетентности личности;
- 3) формированию навыков овладения методами активизации собственных мотивов и мотивов других людей и усиления актуально действующих мотивов;
- 4) развитию мотивации к достижению, к успеху;
- 5) формированию навыков преодоления деструктивных тенденций профессионального развития (кризисов, стагнаций, деформаций);
- 6) овладению навыками адекватного и эффективного целеполагания;
- 7) освоению конструктивных технологий профессионального поведения, корректировке формы реакции на ситуации неуспеха в профессиональной деятельности.

#### ***Литература***

1. *Батурин Н. А.* Психология успеха и неудачи. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 1999. – 100 с.
2. *Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность. – СПб.: Изд-во Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.

***Евсюкова Ю.Г., Томилова С.А.***

## **ЦЕННОСТНО-КУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОТРУДНИКОВ СФЕРЫ СОЦИАЛЬНОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ**

Сегодня в обществе в целом меняется отношение людей к работе. Люди теряют уверенность в стабильности своего социального и материального положения, в гарантированности рабочего места. Обостряется конкуренция за престижную и высокооплачиваемую работу. Параллельно идут процессы узкой специализации в профессии и, од-