

Майбутні психологи повинні бути готовими при роботі в організаціях розробляти та проводити тренінги, під час яких будуть формуватися навички вирішення найважливіших проблеми екології сьогодення.

Таким чином, можна відзначити, що формування відповідального екологічного світогляду у майбутніх психологів-лідерів є актуальним завданням вищої школи. Це допоможе їм ефективно вирішувати в майбутній професійній діяльності питання, пов'язані з екологією та захистом навколишнього середовища і людини, незалежно від сфери, в якій буде працювати майбутній психолог.

**Література.** 1. Білявський Г. О., Падун М. М., Фурдуй Р. С. Основи загальної екології. – К.: Либідь. 1995 – 368 с. 2. Основи екології та соціоекології : навч. посібн. під. ред. Назарука М. М. – Львів: «За вільну Україну», 1997, – 210 с. 3. Ріпко І. В. Роль духовності при формуванні відповідальності у лідерів XXI століття / І. В. Ріпко // Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес: тези доп. Міжнар. наук.-теор. конф. студ. і аспір., 7 – 8 квітня 2015 р., м. Харків: у 3 ч. Ч. 1. – Харків: НТУ «ХП», 2015. – С. 4 – 5. 4. Злобін Ю. А. Основи екології. – К.: Лібра, 1998. – 249.

**УДК 159.9**

*Конякіна Ю. О.*

*м. Харків, Україна*

## **ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО САМОСТАВЛЕННЯ**

Сучасна людина включена в складну ієрархічну систему соціальних відносин. Найважливішою формою відносин людини є її ставлення до себе – це цілісний, відносно стійкий емоційний стан, міра прийняття чи неприйняття індивідом самого себе [1].

---

Будь-який прояв людини як суб'єкта соціуму супроводжується включенням в цей процес його самоствалення і від того, яким воно буде - позитивним або ж негативним, залежить якість життя і психічний стан людини [2].

При позитивному самостваленні спостерігається прийняття людиною власної особистості в цілому, переживання почуття впевненості в собі, відчуття цінності свого «Я». Негативне самоствалення супроводжується прагненням людини винувати себе за свої промахи та невдачі, вираженою внутрішньою конфліктністю, неадекватною самооцінкою, інтенсивним використанням захисних механізмів, що в свою чергу тягне за собою труднощі адаптації, які можуть призводити до залежних форм поведінки [3].

На думку Р. Бернса, самосприйняття визначається трьома факторами:

- твердою переконаністю в імпонуванні іншим людям;
- упевненістю в здатності до того чи іншого виду діяльності;
- почуттям власної значущості [4].

Виходячи з того, наскільки важливим аспектом особистості в житті є самоствалення, а також з чого воно складається, можна вивести деякі правила, для того, щоб воно сформувалося в позитивну сторону.

Першим правилом в процесі формування позитивного до себе ставлення є неосуджуваче самоспостереження, спрямоване на прийняття себе, а саме спостереження за своїми внутрішніми процесами і розуміння того, які потреби лежать в основі цих процесів.

Другим правилом формування позитивного самоствалення є здатність розпізнавати власні емоції. Це складно, оскільки цьому часто не

вчать в дитинстві. Уміння спостерігати за собою без моментальних гострих реакцій і без осуду – це дуже важливий навик.

Третім правилом є вміння піклуватися про себе: про стан психологічного і фізичного здоров'я, про соціальні контакти і відносини.

Четверте правило полягає у внесенні сенсу в своє життя, тобто цілеспрямована діяльність. Якщо сенс життя полягає в тому, щоб прожити значиме і здорове життя, відкривається величезний простір, в якому можна діяти змістовно, а не просто залежно від обставин [5].

*Таким чином, можна зрозуміти, що само відношення – вельми важливий атрибут, і якщо включити в своє повсякденне життя хоча б одне з правил, яке було зазначено вище – це буде вже колосальним кроком, який значно поліпшить якість життя людини.*

**Література.** 1. *Кольшко А. Н.* Психология самоотношения. – Гродно: ГРГУ, 2004. – 201с. 2. *Морозюк С. Н.* Психология личности. Психология характера : учебное пособие для академического бакалавриата. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 217 с. 3. *Зимбардо Ф.* Формирование самооценки. Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара, 2003. – 235с. 4. *Бернс Р.* Развитие Я-концепции. пер. с англ. – М.: "Прогресс", 1986. – 420с. 5. *Романовський О. Г.* Ідеї академіка І. А. Зязюна у системі підготовки українських лідерів нового покоління / О. Г. Романовський // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. пр. / ред. О. Г. Романовський. – Харків: НТУ «ХПІ», 2016. – Вип. 45 (49): матер. 2-ї міжнар. наук.-практ. конф.: «Ідеї академіка Івана Зязюна у працях його учнів і соратників», 25 – 26 травня 2016 р. – Ч. 1. – С. 80 – 88.