

Тема: «ОПТИМІСТИЧНА ЖИТТЄВА ПОЗИЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС»

Поняття «життєва позиція» у психологічній науковій літературі не є новим. **Життєва позиція** – це внутрішня установка, яка обумовлена світоглядними, моральними, психологічними якостями особистості та відображає її суб’єктивне ставлення до суспільства.

Якщо життєва установка прийнята, то будь-які події вибірково інтерпретуються в її підтримку. Утвердившись у певній думці, людина не дозволяє життєвому досвіду її зруйнувати. Життєва позиція надає особистості набір інструкцій про те, як думати, відчувати і діяти.

Вона може бути пасивною (слідування усталеним нормам і традиціям) та активною (постійне прагнення змінити навколишню дійсність)

Активна життєва позиція є важливою соціально-особистісною компетенцією. На точку зору В.Г. Крисько, активна життєва позиція людини – це обумовлена конкретними соціальними обставинами **стійка форма прояву ідейно-моральних установок і відносин, знань і умінь, переконань і звичок, що здійснює регулюючий вплив на її поведінку і діяльність**

Основними структурними компонентами активної життєвої позиції є:

1. **Нормативно-оцінний**, що включає в себе стійкі і всебічно розвинені знання, переконання, відносини особистості;
2. **Мотиваційно-спонукальний**, що містить соціально і особисто значущі провідні потреби, установки, схильності, ідеали;
3. **Практико-дієвий**, що відображає постійну готовність людини до дій на благо суспільства, його стійкі вольові зусилля і високу емоційну витриманість.

Життєві позиції в транзактному аналізі

Модель Е. Берна - Ф. Ернста

У транзактному аналізі життєві позиції описуються в типології «О'к Коррал» (Е. Берн, Ф. Ернст), виділяє чотири установки ставлення до себе та до інших людей

Я- О'к; Ти-О'к	Я - не О'к; Ти - О'к
Я - О'к; Ти - не О'к	Я - не О'к; Ти - не О'к

Ці чотири погляди на життя отримали назву **життєвих позицій**. Деякі автори називають їх основними позиціями або просто позиціями. Вони являють собою основні якості (цінності), які людина цінує в собі та інших, що означає щось більше, ніж просто якусь думку про свою поведінку і поведінку інших людей.

Кожна доросла людина має власний сценарій, заснований на одній з чотирьох життєвих позицій. Однак ми не перебуваємо в обраній позиції весь час, а кожна хвилину нашого життя можемо міняти життєві позиції.

Хоча ми і використовуємо позиції всіх квадрантів діаграми, але у кожного з нас є один квадрант, в якому ми проводимо більшу частину часу при програванні нашого сценарію. Цей квадрант і буде основною позицією, яку ми прийняли в дитинстві».

**Шановні адміністрація, викладачі, батьки, студенти і співробітники! Бажаю Вам перебувати у єдино психоемоційної «здорової позиції»:
Я - О'к; Ти - О'к**

