

УДК 159.92 (091)

1. Загальна психологія; психологія особистості

ЖИТТЄВА ПОЗИЦІЯ ОСОБИСТОСТІ У ТРАНСАКТНОМУ АНАЛІЗІ

Тавровецька Н.І., к. психол. н., доцент кафедри практичної психології
Херсонський державний університет

У статті проаналізовано наукові підходи до дослідження життєвої позиції особистості у трансактному аналізі. Розглянуто основні концепції та моделі у цьому напрямі, надана хронологічна схема розвитку моделей від засновника Еріка Берна до сучасних закордонних дослідників життєвої позиції особистості.

Ключові слова: *трансактний аналіз, життєва позиція.*

В статье проанализированы научные подходы к исследованию жизненной позиции личности в трансактном анализе. Рассмотрены основные концепции и модели в этом направлении, представлена хронологическая схема развития моделей от основателя Эрика Берна до современных зарубежных исследователей жизненной позиции личности.

Ключевые слова: *трансактный анализ, жизненная позиция.*

N. I. Tavrovetska A person's life position in transactional analysis

The article analyzes the scientific approaches to the study of a person's life position in transactional analysis. The main concepts and models are considered in this direction, the chronological scheme of the development of models from the founder Eric Bern to the modern foreign researchers of a person's life position is given.

Key words: *transactional analysis, life position.*

Постановка проблеми. Теоретико-методологічний аналіз поняття «життєва позиція особистості» залишається однією з най досліджуваних та емпірично визначальних дефініцій вже декілька десятиліть. Водночас цей

термін уживається в багатьох різноманітних контекстуальних смислах, позначаючи різні категорії та характеристики особистості чи соціальних явищ.

З самого початку свого виникнення психологія була тісно пов'язана з життєвою проблематикою. Уільям Джеймс казав: «Тільки наука, що безпосередньо пов'язана з життям, може називатися справжньою наукою» [1]. Альфред Адлер продовжив цю думку в тезі про нероздільність психологічної теорії та практики: «Наука про життя стає наукою саме тому, що створює себе безпосередньо в русі життя» [1]. В одній із своїх ранніх публікацій «До теорії галюцинацій» (1912 р.) вчений писав, що в самому понятті та сутності «життя» мається на увазі певний психічний орган, який не просто реагує на зовнішні і внутрішні впливи, але діє сам по собі, упорядковуючи збудження, осмислюючи його зв'язки зі світом, управляючи бажаннями, постійно готуючи вчинки і поведінкові акти у відповідному для індивіда напрямку» [2].

Історичний аналіз формування та вираження життєвої позиції через дає можливість конструювати цілісну модель життєвої позиції особистості, визначати її складові, встановлювати її типи. Саме тому, слушним є розгляд життєвої позиції в трансактному аналізі, як такому, що є визначальним у методологічному та моделюючо-емпіричному континуумі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Питання «життєва позиція» в останні роки не можна назвати однозначним, завершеним та сталим. Питання «позиції» складало предмет уваги значної кількості радянських і пострадянських, вітчизняних та зарубіжних дослідників, таких як К. О. Абульханова-Славська, А. Адлер, Б. Г. Ананьєв, Л. І. Анциферова, Г. О. Балл, Л. С. Виготський, Д. О. Леонтєв, С. Д. Максименко, Е. Берн, Ф. Ернст, А. Маслоу, А. Маунтейн, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм, Т. Е. Харріс, та багато інших, що здійснювали вивчення проблеми на загально-методологічному рівні.

На рівні теоретико-експериментальних і прикладних досліджень проблеми «життєвої позиції» були предметом таких дослідників, як Л. Ф. Бурлачук, Є. І. Головаха, В. П. Казмиренко, О. В. Киричук, Г. С. Костюк,

В. Г. Панок, В. В. Рибалка, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Ю. М. Швалб, Т. С. Яценко та ін. Теоретичний аналіз вищезазначених праць свідчить про те, що «життєва позиція особистості» дедалі більше привертає увагу вчених й активно досліджується, але разом з тим, аналіз джерел засвідчив відсутність історичного огляду життєвої позиції особистості західних теорій психології особистості.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в окресленні теоретичних та емпіричних меж дослідження життєвої позиції у трансактівному аналізі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ерік Берн вперше представив своє бачення життєвої позиції у статті «Класифікація позицій», надрукованій в Бюлетені трансактівного аналізу у 1962 році (перевидана у 1976 р.) [8]. Вчений висунув ідею про те, що ще в ранньому дитинстві у людини з'являються думки і навіть переконання щодо самої себе і оточуючих її людей (особливо батьків), котрі часто зберігаються на все життя. Ці уявлення можуть бути представлені в наступному вигляді:

- 1) «Зі мною все в порядку» або «Зі мною не все гаразд»;
- 2) «З тобою все в порядку» або «З тобою не все в порядку».

Найпростіші двосторонні позиції – це Ти і Я. Відповідне ставлення в ТА найчастіше позначають знаком + або –. Тобто позиції читаються так: «Я+» означає «Я хороший, зі мною все добре, все ОК». «Я–» означає «Зі мною щось негаразд, я не все в порядку, не ОК». Відповідно трактуються Ти+ і Ти–. Поєднання цих одиниць дає чотири двосторонні (базові) позиції, виходячи з яких найчастіше розігруються ігри і програмується сценарій поведінки.

1. Я в порядку, ти в порядку (здорова позиція, успіх);
2. Я не в порядку, ти в порядку (депресивна позиція);
3. Я в порядку, ти не в порядку (паранояльна позиція, перевага);
4. Я не в порядку, ти не в порядку (шизоїдна позиція, безнадійність).

На основі цих вихідних позицій дитина приймає конкретні життєві рішення.

На основі життєвої позиції формуються *три типи життєвих сценаріїв*, що докорінно відрізняються відношенням людини до поставленої мети: сценарій переможця, сценарій переможеного та проміжний, банальний сценарій. В перспективі позиція визначає не тільки долю індивіда, але часто і долю його нащадків [3].

Е. Берн підкреслює стійкість життєвої позиції та завзятість, з якою людина за неї «чіпляється». Автор відразу ж зазначає, що життєву позицію іноді можна змінити, але тільки при впливі зовнішніх обставин. Стійкі зміни можуть відбуватися ніби зсередини, спонтанно (наприклад, завдяки почуттю любові), або за допомогою психотерапевтичного впливу.

Отже, життєва позиція у Е. Берна – це основоположна позиція людини, яка полягає в її ставленні до себе і інших людей. Вона формується в дитинстві, складає базис життєвого сценарію, самопідтверджується в процесі побудови соціальної взаємодії. Вона стійка, але здатна до зміни в результаті самоаналізу та саморозвитку особистості.

Описані чотири погляди на життя складають базову класифікацію життєвих позицій. Різні автори називають їх основними позиціями (*basic position*), психологічними позиціями, екзистенційними позиціями, а також просто «позиціями» або «установками». Вони представляють собою основні якості (цінності), які людина визнає в собі і в інших, що означає дещо більше, ніж просто якусь думку про свою поведінку і поведінку інших людей. Коли дитина приймає одну з цих позицій, далі весь свій життєвий сценарій вона підлаштовує під неї. Саме описана вище трактовка і типологія склали найбільш загальновідому у світі теорією, що стосується життєвої позиції людини.

Зауважимо що в своїй наступній книзі «Ігри, в які грають люди» (1964) Е. Берн не вдається до описаної вище класифікації, хоча часто використовує поняття життєвої позиції для пояснення ключових для трансактного аналізу понять, в котрих розгортається соціальна реальність індивіда – життєвий сценарій, проведення часу, ігри. Берн уточнює, що різні життєві позиції лежать

в основі багатьох аспектів суспільних взаємовідносин (статичних установок, процедур, ритуалів, проведення часу, операцій, маневрів, тощо) [3].

Берн відзначає, що життєва позиція представляє собою просте висловлювання, вона може бути більш-менш абсолютною і чинить вплив на всі дії індивіда. Спочатку вона проявляється в психічній установці, яку викликає, і вже з цією установкою індивід вдається до дій, що складають його роль (роль Е. Берн трактує аналогічно «персоні» К. Юнга, але менш залежною від обставин і глибше вкоріненою в уяві індивіда). В свою чергу, підтвердження ролі сприяє закріпленню життєвої позиції індивіда [3].

Отже, прийнявши певну психологічну позицію, особистість намагається зміцнити її, щоб зберегти своє сприйняття навколишнього світу. Якщо життєва установка прийнята, то будь-які події вибірково інтерпретуються в її підтримку. Утвердившись в певній думці, людина не дозволяє життєвому досвіду її зруйнувати – така визначальна природа життєвої позиції [7]. Психологічні позиції надають особистості набір інструкцій про те, як думати, відчувати і діяти, а також формують основи її самооцінки. Ці глибоко вкорінені ментальні фільтри, через які людина осягає сенси того, що відбувається з нею, з іншими, в навколишньому світі [12]. На основі позицій людина також обирає партнерів, котрі відіграють певні ролі, що відповідають життєвому сценарію. При цьому чим більш різко виражена патологія (травмоване Я, порушення адаптації), тим сильнішою є потреба в підкріпленні своєї психологічної позиції. Цей процес можна зобразити таким чином:

Ранні переживання → *Рішення* → **Позиції** → *Установки, соціальні ролі, дії*
→ *Сценарій, що підкріплюють поведінку*



Рис. 1. Формування життєвої позиції за Е.Берном.

Ідея життєвих позицій у Е. Берна еволюціонувала разом з розвитком теорій транзактного аналізу. У своїй останній книзі, закінченій незадовго до смерті «What Do You Say After You Say Hello!» (1970) Е. Берн описує тристоронні

позиції Я-Ти-Вони та вводить в схему знак питання «?» для позначення невизначених та рухливих життєвих позицій.

Стосовно тристоронніх позицій Е. Берн писав, що сама ідея позиції схожа на акордеон: її так само можна розтягувати, бо вона включає, крім чотирьох базових, величезну кількість різних установок, - майже стільки ж, скільки людей в світі [8]. Загалом Берн описав тридцять один можливий тип позицій, яких «цілком достатньо, щоб кожній людині було цікаво жити, щоб життя її було насичене приємним спілкуванням».

Запропонована Е. Берном концепція життєвої позиції виявилася надзвичайно зручною для використання в психотерапії, у прогнозі поведінки. Вона була підхоплена, розтиражована та розвинута низкою авторів. Студенти (слухачі семінарів) Е. Берна використали його ідеї стосовно життєвої позиції як трамплін для власних творів, які часто ставали більш популярними, ніж вихідна концепція.

У 1969 р. вийшла книга Томаса Е. Харріса «Я – ОК, ти – ОК» - перший опис трансактного аналізу, адресований широкому колу читачів. Т. Харріс вважає, що провідною і найбільш природною для людини є позиція (Я–Т+). Самооцінка маленької дитини нестійка, її почуття благополуччя минуці і постійно витісняються почуттями неблагополуччя. Зрештою, невизначеність переконує її у власному неблагополуччі. «Уже в ранні роки дитина робить висновок: *У мене не все в порядку*. Вона робить висновок і про своїх батьків: *У вас все в порядку, ви - о'кей*. Це перше, що вона розуміє, намагаючись протягом життя осмислювати себе і світ, в якому живе. Установка «Я не в порядку, ви в порядку» – вирішальна в житті. Вона записана назавжди і впливає на все, що б людина не робила» [7, с. 46]. Оригінальним внеском Т. Харріса в теорію трансактного аналізу є погляд на розвиток особистості як осмислення та ліквідацію установки «Я не ОК» (в цьому безсумнівний вплив запропонованого А. Адлером комплексу неповноцінності як провідного двигуна становлення людини).

Т. Харріс вважає, що наприкінці другого року життя дитина приходиться до однієї трьох «неблагополучних» позицій. «Я не ОК, ви ОК – початкове попереднє рішення, засноване на переживаннях немовляти. До кінця другого року життя воно підтверджується і закріплюється. В особливо тяжких випадках вихідна позиція змінюється установкою «Я не в порядку - ви не в порядку» або «Зі мною все гаразд - ви не в порядку». Рішення дотримуватися перших трьох установок засноване в цілому на наявності чи відсутності *погляджувань*, тобто ласки, схвалення. Приймавши остаточне рішення, дитина дотримується обраної установки, котра залишається на все життя, навіть якщо пізніше вона змінить її на установку «всі – ОК». Важливо, що перші три рішення є невербальними: «Вони являють собою висновок, результати, а не пояснення. ... є тим, що Ж. Піаже називав інтелектуальним освоєнням причинності. Іншими словами - це результат обробки відомостей Дорослого у дуже маленької дитини» [7, с. 52].

Установка «Я - ОК, ви - ОК» усвідомлена і словесно оформлена. Вона не тільки допускає прийняття великого обсягу різноманітної інформації про себе і про інших, але також включає і врахування безпосередньо не пережитих особистістю відчуттів, які втілені в поняттях етики, філософії і релігії. Т. Харріс підкреслює важливість розуміння того, що це саме *позиція*, а не відчуття: «Три перші установки засновані на почуттях. В основі четвертої лежать думка, віра і прагнення до дії. Три перші запитують: «Чому?», Четверта – «Чому б і ні?» ... Ми не могли б прийняти четверту установку, якби не мали набагато більшої інформацією в порівнянні з тими знаннями про зовнішні події, на основі яких в ранньому віці формуються вихідні установки» [7, с. 59]. Змінити дитяче рішення про власне неблагополуччя людина може шляхом переоцінки базових цінностей та накопичення етично виправданих вражень щодо власних успіхів. При цьому Т. Харріс зауважує, що не можна очікувати миттєвого настання радості та спокою в момент прийняття нової благополучної установки (прагнути негайних результатів – це позиція Дитини). Дорослий здатний зрозуміти, що потрібні терпіння і віра для того, щоб постійно «перемикати»

відтворення старих установок в тих випадках, коли вони підривають віру в нове життя.

Завдяки праці Т. Харріса сформульовані Е. Берном варіанти екзистенційних позицій отримали популярність, а «модель О'кейності» стала загальноновизнаною.

В 1969 році інший учень Е. Берна, Франклін Ернст, представив модель ОК-Corral – діаграму, в якій чотири життєві позиції пов'язані з певною соціальною поведінкою. Завдяки своїй зручності та широкому спектру можливого практичного використання ця модель стала сьогодні пануючою схемою уявлень про життєві позиції. Ф. Ернст продовжує думку Е. Берна про те, що кожна людина приходить в доросле життя, маючи власний сценарій, заснований на одній з чотирьох життєвих позицій. Замість терміну «ОК» Ф. Ернст використовує вираз «ОК з собою», що допомагає акцентувати увагу на тому, що почуття «ОК» має відношення до «моїх уявлень про себе і моїх уявлень про тебе». Відповідні позиції Ф. Ернст оформив у вигляді схеми, яку він назвав «ОК Corral». Це «Декартові координати соціальної поведінки», що наочно демонструють, яким чином результати соціальних взаємодій людини залежать від вихідної життєвої позиції, яку вона займає стосовно себе та оточуючих людей. Різні варіанти цієї схеми зображені на рисунку 2.

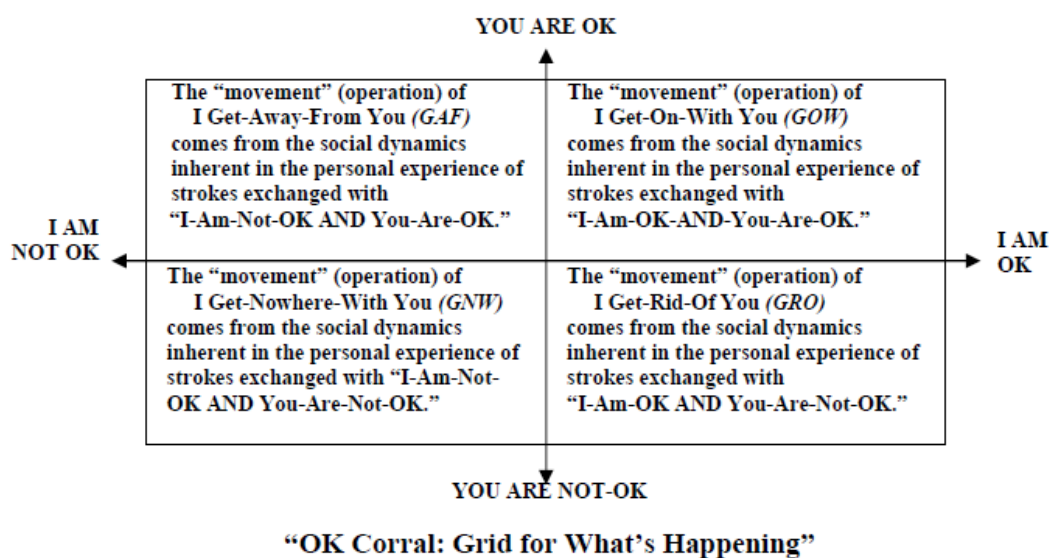


Рис. 2. Базова схема Ф. Ернста життєвих позицій (1971).

Концепція Ф. Ернста стосується не стільки внутрішньої позиції людини, скільки організації міжособистісних стосунків. Автор пише: «Людина постійно оцінює себе стосовно власної значущості *value*, а також стосовно свого партнера; а також стосовно значущості їх товариських стосунків для неї самої та її партнера» [9]. Відповідні позиції (квадранти) він називає категоріями динамічних соціальних операцій (*categories of dynamic social operations*). Паралельно виділяються чотири основні класи результатів, які виникають в результаті соціальних контактів. Автор описує їх наступним чином:

1. Get-On-With (GOW) – «Триматися з тобою», результат соціального контакту, що виникає, коли особистий досвід конкретної людини відбувається з позиції Я+Т+;

2. Get-Rid-Of (GRO) – «Позбутися тебе» (відштовхнути, дати відсіч), результат спілкування з вихідної позиції Я+Т-;

3. Get-Away-From (GAF) – «Піти від тебе», є похідним результатом від обміну соціальними трансакціями з позиції Я-Т+;

4. Get-Nowhere-With (GNW) – «Нічого не надбати з тобою» є результатом замикання позиції Я-Т-.

Сітка результатів особистого досвіду утворена перехрестям двох вимірів. Горизонтальна вісь в інтерпретації Ф. Ернста означає «Я йду вперед і розвиваюсь» (праворуч) або ж «Я не збираюсь йти вперед, моє життя регресує» (ліворуч). Вертикальна вісь трактується більш традиційно: «Я дивлюся на Вас, я захоплююся вами!» або ж «Я дивлюсь на вас зверху вниз». Автор переконує, що результати будь-яких трансакцій людини можна інтерпретувати та передбачити за допомогою запропонованої схеми та демонструє це за допомогою прикладів спілкування в офісі та вдома [10].

В працях наступних фахівців з трансактного аналізу ці назви було спрощені та в сучасній інтерпретації виглядають як співпраця, порятунок, уникання та вичікування [6].

Франклін Ернст стверджує, що кожна з позицій знаходить собі місце в дорослому житті у вигляді певної соціальної взаємодії. Якщо ми залучаємося в

одну з цих операцій виходячи з его-стану Дитини (без підключення усвідомлення), то, швидше за все, придумаємо сценарне виправдання для відповідної життєвої позиції. Однак, у людини є інший вибір - підключити «Дорослого» і діяти усвідомлено, досягаючи таким чином бажаного соціального результату [11, с. 9].

По суті, концепція ОК-Corral представляє собою розвиток базових позицій, описаних Е. Берном, в контексті динаміки соціальних відносин. В цій схемі опис життєвих позицій доповнений найбільш очікуваними результатами спілкування, що відбувається, коли людина знаходиться в певній позиції відносно себе та оточуючих (*проте, на жаль, не враховує, що при будь-якій соціальній транзакції зустрічаються дві людини з відмінними життєвими позиціями – яка з них буде визначати результат спілкування? Отже, ми можемо казати тільки про суб'єктивне сприйняття та оцінку результатів спілкування*). Найбільш суттєва відмінність від вихідної теорії полягає в тому, що на думку Ф. Ернста, «здорові люди використовують кожен з чотирьох способів, принаймні один раз в день», залежно від того, з ким вони спілкуються і в яких ситуаціях перебувають [9]. Хоча ми використовуємо позиції всіх квадрантів діаграми ОК Corral, але у кожного з нас є один улюблений квадрант, в якому ми проводимо більшу частину часу при програванні нашого сценарію. Цей квадрант і буде основною позицією, яку ми прийняли в дитинстві.

Пізніше, в співпраці з Анітою Маунтейн (2010, 2011) автори запропонували нову інтерпретацію двовимірної ОК-моделі яка має назву «*OK Modes Model*». Автори презентують її як корисний інструмент для аналізу ефективності міжособистісних комунікацій [13, с. 8]. Ця схема (див. рис. 3) містить спрощені мініатюрні зображення моделі «ОК Коррал» як вказівку на те, що ефективні та неефективні режими спілкування мають в своїй основі відповідні благополучні та неблагополучні життєві позиції.

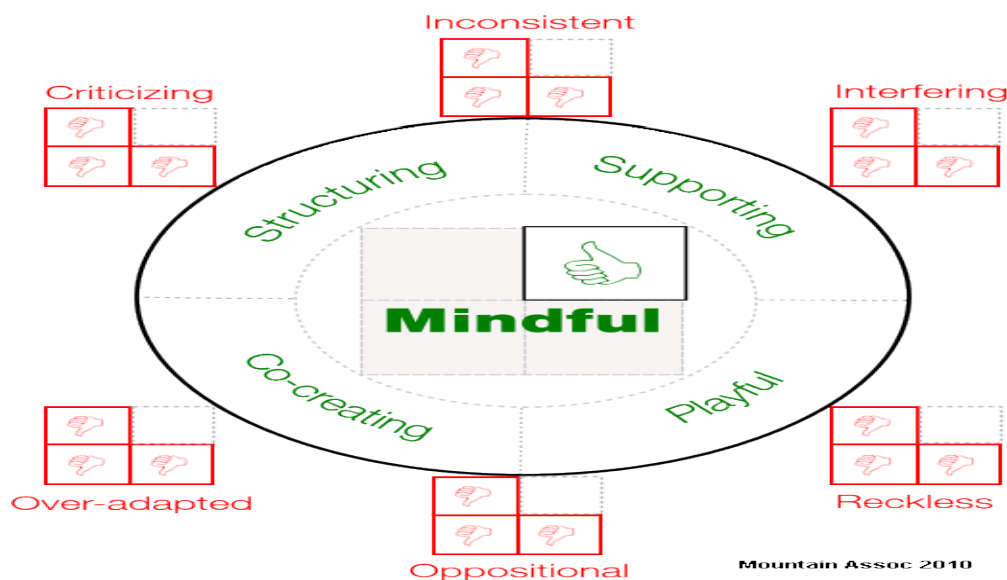


Рис. 3. ОК-модель «OK Modes Model» Аніти Маунтейн

Чотири ефективні режими спілкування (структурування, підтримка, співробітництво та грайливість) засновані на позиції Я+Т+ та передбачають поведінку і дії, що враховують оточуючу реальність. Людина, котра ініціює спілкування, робить це з позиції «Окейності», і ця ОК-позиція відображується у відповідних діях і почуттях іншої людини. При цьому кожна зі сторін спілкування, незалежно від того чи згодні вони один з одним або ні, чи схожі один на одного або ні, підтримує постійно позицію Я – ОК, Ти – ОК. В центрі схеми – процес усвідомлення *Mindful*, що є умовою «включення» ефективних режимів. Тільки при повному усвідомленні «тут і зараз» людина продукує ОК-позицію, належні їй повідомлення оточуючим та може обрати належний режим спілкування.

Шість неефективних режимів спілкування (непослідовність, втручання, без розсудливість / відчайдушність, опозиційність, над-адаптованість та критика) представляють собою, по суті, екстремальний вияв ефективних режимів. Вони відображують різні варіанти не ОК-позицій. При цьому учасники спілкування відчують постійний дискомфорт, сприймаючи себе та/або оточуючих «не в порядку»; спілкування швидко руйнується або ж призводить до некоректних дій.

Важливим висновком цієї моделі є те, що ОК-позиція при спілкуванні стимулює до відповідних ОК-реакцій, в той час як не-ОК позиції ініціюють не-ОК відповіді. Аніта Маунтейн, пише, що всі наші трансакції можна розглядати як «запрошення іншим людям приєднатися до нас в нашій поточній (поведінковій або екзистенціальній) позиції» [13, с. 10].

Найбільш ґрунтовним протиріччям моделі ОК-Corral із концепцією Е. Берна стало те, що Ф. Ернст фактично виголосив мінливість життєвої позиції і проголосив, що людина може міняти життєві позиції так часто, як це їй потрібно. Ф. Ернст доводив, що люди можуть поводити себе відповідно однієї позиції у себе вдома, а потім йти на роботу і бути з іншою позицією з босом, а пізніше в той самий вечір бути знову іншою позицією з другом або подругою. Ця точка зору досить сильно відрізняється від оригінальної концепції життєвої позиції Е. Берна, в якій індивід не може змінити загальну спрямованість свого життєвого сценарію швидко, не кажучи вже «хвилина за хвилиною».

Отже, констатуємо що з розвитком уявлень про життєву позицію цей концепт став наповнюватися різними, іноді протилежними, змістами. Розділити те, що мали на увазі різні вчені під поняттям життєва позиція не представляється можливим, оскільки вони використовували одні і ті самі терміни.

Тоні Вайт (1994) запропонував розділяти два види або, вірніше, *два рівня життєвих позицій*:

- поверхова (surface, minute-by-minute life position) життєва позиція, як її розумів Ф.Ернст;

- визначальна (character life position) життєва позиція, як її розумів Е. Берн.

Поверхневі позиції носять тимчасовий характер і змінюються багато разів щодня. Такі позиції можуть бути обрані за вільною волею, або виступають специфічною реакцією на навколишнє середовище (наприклад, на роботі стосовно підлеглих та колег поведінка індивіда відображає певну позицію, однак при зустрічі з владними особами він демонструє боязкість, поступливість та підлеглість – все те, що складає життєву позицію Я –не ОК, Ти Ок).

Отже, поверхневі життєві позиції носять тимчасовий характер, реактивні, і можуть змінюватись за допомогою свідомих рішень. На більш глибокому рівні «розташовані» визначальні позиції. Вони набагато більш постійні та відображають основний характер індивіда. В більшості випадків, людина має одну визначальну життєву позицію, яку підтримує впродовж всього життя. Ці позиції резистентні до дії навколишнього середовища, не можуть бути самостійно змінені вольовим зусиллям або свідомим рішенням. Вони являють собою фундамент, на якому будується вся особистість. Людина може демонструвати весь спектр позицій життя на поверхні, але при цьому постійно підтримувати одну визначальну позицію на глибинному рівні [14, с. 269].

Два рівні життєвої позиції не є взаємовиключними, вони можуть впливати один на одного. Визначальна життєва позиція буде впливати на кількість часу, і легкість, з якою приймається певна позиція на рівні поверхні (особливо в умовах стресу). Проте виклики ситуацій вимагають використовувати весь спектр життєвих позицій в повсякденному житті. Т. Вайт пропонує наступний спосіб впливу на життєву позицію: свідомо поводитись в повсякденному житті з позицій бажаної установки Я+ОК- Ти+ (на рівні поверхні), таким чином поступово змінюючи визначальну позицію.

Скандинавський психотерапевт Стефан Сандстром (Stefan Sandström, 2011), встановлюючи співвідношення між життєвою позицією та психіатричним діагнозом, пропонує розрізняти три режими / різновиди позицій: внутрішню, зовнішню та генеруючу [5]. Зовнішній процес є поведінковим і його можна легко побачити, спостерігаючи за суб'єктом, в той час як припущення щодо внутрішнього процесу можуть бути зроблені на підставі поведінкових ключів та інформації про суб'єкта. Ці процеси не завжди збігаються.

Третій режим С. Сандстром називає генеруючим, оскільки він є основою для внутрішніх і зовнішніх режимів. На цьому рівні існує всього дві можливості: + + (достатньо розвинена прихильність; ця позиція веде до основоположного уявлення про те, що всі люди і відносини цінні) та - -. (немає

достатньої прихильності; це призводить до невизнання цінності людей і стосунків). Автор акцентує увагу на тому, що перевага однієї з альтернатив залежить від якості прихильності людини: «Коли прихильність слабка, людина не буде цінувати іншого, себе або відносини. У разі здорової прихильності, людина цінує себе, інших і відносини. Такі цінності як «бути ОК» суб'єктивні і повинні підписуватися ким-небудь кому-небудь» [5]. З психологічної точки зору, це можна назвати досягненням базової довіри Е. Еріксона. Розходження між людиною, у якої є достатня прихильність, і людиною, у якої її немає, спостерігається не тільки в соціальному і психологічному аспекті, але також на біологічному рівні (синаптична активність мозку).

Комбінація зовнішніх та внутрішніх режимів дозволяє зробити висновок про характер адаптації та психічне здоров'я індивіда, його специфічні особистісні риси, реалістичність сприйняття інших та адекватність тестування реальності. Найбільш типовими і виразними є стани, де внутрішній і зовнішній режим збігаються [5]. Автор вважає «цілком нормальним», щоб люди проводили частину часу у всіх чотирьох базових позиціях, виділених Е. Берном. Якщо ж одна з позицій стає явно домінуючою, людина в кінці кінців почне відповідати критеріям відповідного типу діагнозу.

Різниця між моделями Е. Берна і Ф. Ернста має важливе значення у розгляді життєвої позиції. Життєва позиція є стабільною базовою установкою, що найяскравіше та найвідвертіше проявляється в умовах стресу, але в той же час вона здатна до розвитку та модифікування (хоча не так швидко, як це написано у Ф. Ернста). Також це призводить нас до розуміння феноменологічного прояву життєвої позиції на різних рівнях – базовому, екзистенційному та поведінковому.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. З аналізу літератури ми бачимо, що чим більш детальною є спроба класифікувати життєві позиції особистості, тим більше запитань вона викликає. Ми вважаємо, що на базовому рівні потрібна проста визначальна типологія. Проводити ж класифікацію поверхових, поведінкових позицій

взагалі не має сенсу, скільки індивідуальна своєрідність в цьому випадку безмежна.

Література:

1. Адлер. А. Наука жить / Альфред Адлер ; пер. с. англ. А. А. Юдина, Е. О. Любченко. – К. : Port-Royal, 1997. – 130 с. – (Серия «Бестселлеры психологии»).
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / Альфред Адлер ; пер. с англ. А. Боковикова. – М. : Академический проект; Гаудеамус, 2015. – 240 с.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих отношений / Эрик Берн ; пер. с англ., предисл. и прим. А. И. Фета. – Nyköping (Sweden) : Philosophical arkiv, 2016. – 164 с.
4. Мюриел Дж. Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальт-упражнениями / Мюриел Джеймс, Дороти Джонгвард ; пер. с англ. Б. Е. Волинского ; общ. ред. Л. А. Петровской. – М. : Прогресс-Универс, 1993. – 336 с.
5. Странстром С. Разъясняя и расширяя теорию Позитивных [Электронный ресурс] / Стефан Странстром // Трансактивный анализ для всех. – Режим доступа : <http://www.transactional-analysis.ru/thinking/293-positions>.
6. Стюарт Я. Современный транзактивный анализ / Ян Стюарт ; Вэнн Джойнс ; пер. с. англ. Д. Касьянова. – СПб. : Социально-психологический центр, 1996. – 331 с.
7. Харрис Т. Э. Я - о'кей, ты - о'кей / Томас Энтони Харрис; пер. с англ. – М. : Академический Проект, 2006. – 368 с.
8. Eric Berne What Do You Say After You Say Hello! (The psychology of human destiny) / Эрик Берн; перевод с английского А. Грузберг. – М. : Эксмо. – 2017. – 576 с.
9. Ernst F. H. Transactional Analysis in the OK Corral: Grid for What's Happening / Franklin H. Ernst Jr. (Addresso'Set Publications, Vallejo, California, 2008) // Ernst OKCorral.com. – Режим доступа : <http://addressoset.com/index.html>

10. Ernst, F.H. Getting Well With Transactional Analysis: Get-on-With, Getting Well, and Get (to be) Winners, Addresso'Set Publications, 2008.
11. Ernst, Franklin H., Jr., Formulation: Social Operations and Encounter Solutions / Franklin H. Ernst Jr. // The Encounterer. September 20, 1969. – Volume 1. – No. 15. – P. 9-20.
12. Carter D. "Im Ok, You're Ok" - TA Psychological Positions / Don & Angie Carter // Internet of the Mind. – Режим доступа : http://www.internet-of-the-mind.com/im_ok.html.
13. Mountain A. Conflict Resolution Through Hearts and Minds / Anita Mountain, Chris Davidson // IDTA Newsletter. – 2010. - Volume 5 Issue 1. – P. 8-12.
14. White T. Life Positions / Tony White // Transactional Analysis Journal. – 1994. – Volume 24, № 4. – P. 269-276. – Режим доступа: <http://tony-white.com>.