

Активная жизненная позиция: что это такое и как это сформировать

Педагог – психолог Золотухина Н.А.



Как часто вам приходится сталкиваться с людьми, которые все время употребляют такие выражения, как «Мне без разницы», «Не знаю»? Как часто они используют эти фразы? То, что мы говорим, есть отражение нашего восприятия внешнего мира, ситуаций и собственного проявления.

Фразы безразличия говорят о страхе или неумении ставить цели, об отсутствии уверенности в праве желать и двигаться к намеченному результату. «Все равно...» и подобные фразы означают, что за нас принимает решение кто-то другой, не важно на каком уровне: родители, друзья, начальник или государство. А решения могут принять только те, кому не все

равно и есть разница. В этом проявляется активная жизненная позиция этих людей: они знают, чего хотят, как к этому прийти и что сделать для достижения желаемого.

Вы хотите быть ведомым или ведущим? Тем, за кого решают, или решающим самостоятельно?

Активная жизненная позиция – это способ мышления. Ему можно обучиться, например, на программе «Когнитивистика». Помните: учение – свет, за ним всегда кроется расширение горизонтов собственных возможностей.

Что такое активная жизненная позиция?

Определение понятия «активная жизненная позиция» многообразно и требует пояснения в каждой конкретной ситуации. Рассмотрим несколько точек зрения. Активная жизненная позиция – это:

- небезразличное отношение к окружающему миру, что проявляется в поступках и мыслях самой личности;
- действия во имя достижения цели, подбор способов преодоления проблем, путем поиска конструктивных решений. В основе активной жизненной позиции лежит мотив достижения успеха;

- положение человека в обществе, необходимое ему для дальнейших действий, устойчивая система отношений человека к определенным сторонам действительности, проявляющаяся в соответствующем поведении. Часто позиция человека определяется в литературе через такое понятие как «характер человека».

Небезразличие к окружающей среде, проявление себя в поступках на пути к достижению намеченных целей и постановка намерений, умение искать конструктивные решения, совершать целевые действия – это общие тенденции активной жизненной позиции. Именно они несвойственны тем, кто предпочитает перекладывать ответственность за свою жизнь, ведь сидеть и ничего не делать – это путь наименьшего сопротивления.

Зачем нужна активная жизненная позиция?

Активное проявление себя помогает человеку в его продвижении и освоении новых горизонтов, начиная со школьного возраста. Дети проявляют тягу к знаниям, интерес к изучению дополнительных дисциплин и искусств, они стремятся не просто удовлетворить собственное любопытство, а достигнуть каких-то конкретных результатов – одержать победу в олимпиаде, соревнованиях, всевозможных конкурсах. Активные дети способны организовать команду и поддерживать ее дух.

В дальнейшем у студентов сохраняются достигаторские амбиции, они по-прежнему проявляют интерес к учебе, но уже в профессиональной среде, участвуют в кружках самодеятельности. Студенты заинтересованы в будущей реализации, перспективах, они часто находят работу уже до окончания обучения и получения диплома.

Во взрослой жизни наличие активной жизненной позиции дает человеку продвижение по карьерной лестнице и разнообразные достижения в личной и социальной жизни. Она же – причина обретения финансовой стабильности, признания коллег, престижа, а также независимости в какой-то мере.

Наверняка вы задумывались над тем, почему у одних людей получается быстро двигаться по карьерной лестнице, достигать успеха, а другие всю жизнь трудятся на одной должности без особых поощрений и внимания со стороны руководства. Может показаться, что люди первой категории особенные, «одаренные» и т.п.

Одна из причин успеха – это развитие активной жизненной позиции. Успешные люди не сдаются при неудаче, если понимают, в каком направлении они движутся. Люди, которые обладают слабой позицией, живут по уже готовым, кем-то придуманным правилам и принятым решениям.

Рассмотрим активную позицию на примерах известных людей:

- **Томас Эдисон, создатель лампочки накаливания.** С детства он страдал от глухоты, причина которой осталась неизвестной, прослыл неудачником, отсучился в школе всего около двух лет. Его не остановила сложившаяся еще в юности ситуация, он направил свою энергию на чтение книг и изучение телеграфного дела. Когда телеграфия перешла в звуковое искусство и Эдисону из-за его слабого слуха перестала подходить, он стал заниматься совершенствованием появляющегося оборудования, которое смогло бы улучшить качество его собственной жизни. Например, он улучшил дуплексный телеграф. Затем была работа над улучшением автоматического телеграфа, создание электроручки и мимеографа, фонографа и

электрической лампы. Томас Эдисон был упорным исследователем и предпринимателем, прожил интересную жизнь.

- **Альберт Эйнштейн, знаменитый ученый, создатель теории относительности.** Он рос в благополучной семье, с детства интересовался техникой и проявлял интерес к изобретательству. Однако получить образование ему не удалось: семья не смогла оплатить обучение из-за неудач в бизнесе отца. Эйнштейн бросил школу и сбежал от военного призыва. Казалось, жизнь юноши надломлена, но Альберт так не считал, он подал документы в Eidgenössische Polytechnische Schule и сумел поступить в учебное заведение без школьного аттестата, сдав только математику и физику (остальные предметы он провалил). Эйнштейн стал создателем теории относительности, автором научных трудов и изобретений, причем не все удавалось с первого раза: ученое сообщество не единожды ставило под сомнение достижения молодого изобретателя, будущего лауреата Нобелевской премии.
- **Опра Уинфри, телеведущая, актриса и предприниматель.** Она родилась в бедной семье в Миссисипи, детство провела в доме, где не было воды. В ее детстве были разные эпизоды, но они не сломали ее внутренний стержень. Опра проявляла интерес к учебе, уже в 13 лет поступила в школу в Милуоки, а затем в Университет штата Теннесси. В студенчестве Уинфри стала репортером, так начался ее путь к славе. На сегодняшний день Опра Уинфри одна из самых богатых женщин мира и занимает 23-ю строку в Forbes.

Эти лишь три ярких всем известных примера известных личностей, внесших вклад в мировую историю. Объединяет их действие и умение принимать решения – изобретатели и предприниматели прикладывают усилия, чтобы достичь желаемого и получить результаты собственной деятельности.

Проблема пассивной позиции в обществе

В наши дни остро встает проблема отсутствия активной позиции у подрастающего поколения. Ее корень в компьютерной зависимости и уходе в виртуальное пространство. Согласно российской статистике, с 2006 по 2010 год подростков, проводящих более 3 часов в сутки в Интернете, увеличилось в 4 раза с 5,7% до 21,7%, к 2018 году доля детей, которые постоянно находятся в Сети, выросла до 56% .

Основная группа риска – подростки в возрасте 10-18 лет. Они сбегают в виртуальный мир, где нет необходимости общаться с людьми «тет-а-тет», встречаться, взаимодействовать в реальных условиях, ведь написать что-то, не видя собеседника, гораздо проще, чем сказать с глазу на глаз. Дети и подростки не реализуют собственные способности и желания. В игре они становятся героями, часто не соответствующими по характеру игроку. Так, спокойный на первый взгляд, ребенок может увлекаться агрессивными персонажами и играми, в соцсетях под фейковыми аккаунтами писать гадости реальным людям, скрывая собственную личность.

Побочных эффектов у детской интернет-зависимости немало, **основные из них:**

- Формирование пассивной жизненной позиции. В большинстве такие дети не адаптированы к реальной жизни, где нужно принимать решения, общаться и взаимодействовать, стирается грань адаптации к новым жизненным этапам.
- Снижение способности критически мыслить, рассуждать логически. Эти навыки формируются в процессе реального общения и взаимодействия со старшими, со сверстниками.
- Неадекватное поведение, импульсивность, агрессия.

Подросток не получает жизненно важных навыков, соответственно из него, при отсутствии коррекции, получается взрослый, не способный управлять собственной жизнью. Он будет жить чужими решениями, «плыть по течению», бояться принимать решения.

Воспитание активной жизненной позиции начинается в детстве, не без участия родителей. На ребенка также влияют общество, педагоги, внешние обстоятельства.

Пассивная (конформистская) жизненная позиция характерна для большой доли населения. Она обусловлена необходимостью приспосабливаться к окружающей среде и обществу. Феномен конформизма выражается в приспособленчестве, зачастую связанном с отказом от собственных желаний. Формируется убеждение, что индивидуальные возможности становятся чем-то недостижимым, поэтому реализацию собственных планов многие откладывают «на потом», которое никогда не наступит. При таком подходе личностный рост невозможен, зато сохраняется комфортное взаимодействие с окружающими, живущими в такой же концепции приспособления.

Для людей, которые занимают активную жизненную позицию, пассивный подход неприемлем. Но их в общей массе меньшинство, поэтому общество их часто не принимает, критикует, осуждает. Отсюда пренебрежение к тем, кто добился высот, обусловленное завистью из-за внутреннего желания получить такой же результат, но незнания и нерешительности совершить определенные для этого действия. Сюда же отнесем мнение и давление общества, стремление не выделяться и жить «как все».

Не все люди с пассивной позицией принимают тот факт, что, по большому счету, управление их жизнью не принадлежит им.

Признаки пассивной позиции (конформизма):

- «Нулевая» реакция на проблемы. Люди с пассивной позицией иногда не решают возникающие проблемы, а ждут, когда те разрешатся усилиями других людей.
- Следование идеям конформизма – соблюдению всех без исключения социальных норм, правил, в том числе себе во вред, безразличие к собственным желаниям. Покорность обстоятельствам.
- Ожидание «счастливого случая», нежелание самостоятельно менять свою судьбу, круг общения и расширять сферу интересов.
- Нежелание брать на себя ответственность за аспекты жизни человека, доверяя важные решения начальнику, государству, родственникам, мужу (для женщин), родителям (для взрослых детей).
- Возникновение трудностей при выходе из новых сложных ситуаций, для которых требуется творческий подход, генерация новых идей и принятие решений.
- Возбуждение, осуществление действий, лишенных конструктивизма: шум, суета, создание видимости работы.
- Обрушение вины за неудачи на другого человека в концепции «виноваты все, кроме меня». Пример – юноша, не поступивший в вуз, перекладывает ответственность за это на родителей, школу.
- Неумение адаптироваться к изменяющимся условиям жизни (изменение политики, введение новых правил в обществе, возникновение новых тенденций).

Люди с пассивной жизненной позицией – хорошие исполнители, которые придерживаются правил, инструкций, но они не становятся лидерами, даже при проявлении исключительного мастерства. Например, хороший столяр или швея с синдромом конформизма из обычного специалиста могут стать бригадирами или мастерами звена, но не руководителями среднего или высшего звена. Для достижения более высоких ступеней

карьеры требуется приложить усилия и лидерские качества, которые присущи человеку с активной позицией.

Активная жизненная позиция личности как ключ к успеху

Нахождение в концепции владения собственной жизнью дает **ряд преимуществ** перед теми, кто занимает пассивную позицию:

- Достижение поставленных целей во всех сферах жизни.
- Удовлетворенность нынешним положением дел вне зависимости от их состояния.
- Реализация собственных желаний.
- Независимость от мнения окружающих, высвобождающая большое количество энергии.
- Движение по вектору, обозначенному самим человеком, а не «по течению».

Человек, который имеет активную жизненную позицию, условно независим от окружающей среды. Он понимает, что и когда ему делать, как продвинуться по карьерной лестнице, несет ответственность за свою жизнь, здоровье, образование, жилье и т.д. Другой вопрос, как он это делает: экологично или «идя по головам». В обоих случаях он проявляет свою настойчивость, используя разные инструменты в достижении желаемого.

Почему независимость условна? Все мы живем в социуме, в котором есть правила: ПДД, законы, Кодексы. Каждый человек должен их придерживаться, а это накладывает определенные рамки.

Проявление активной жизненной позиции становится возможным только при наличии критического мышления, творческими навыками поиска решений и формированием готовности активно действовать в мире.

Признаками активной жизненной позиции **являются**:

- Направленность намерений относительно собственной личности (творчество, обучение, здоровье, знакомства) и общественной жизни (реформаторские идеи).
- Самостоятельность и ответственность за себя.
- Активное поведение по отношению к другим людям, даже в рамках подчинения лидеру.
- Уважение и соблюдение норм общества, группы, но без ущерба собственным интересам.
- Игнорирование стремления найти себя за пределами общественных норм, например, в преступном мире, в революционных действиях.
- Спокойное принятие возникающих тенденций в обществе, готовность принять участие в социальной жизни, за которой стоит осуществление собственных идей.
- Стремление к расширению и укреплению жизненного пространства в контексте самореализации и свободного творчества.

Определите, насколько вы активны в собственном проявлении. **Ответьте на вопросы** ниже и посчитайте количество «да»:

1. У меня есть цели и желания, я понимаю, как действовать в отношении их достижения.

2. Я осознаю свои способности и понимаю, что могу расширить собственные возможности самостоятельно.

3. Умею фильтровать информацию и находить нужную в окружающей среде, СМИ, Интернете.
4. Я верю в себя и свои возможности, уверен(-а) в действиях и принятых решениях.
5. В конкурсных ситуациях выбирают не только меня, но и я выбираю.
6. Умею просить о помощи других людей, способен(-на) сделать их союзниками для достижения собственных целей.
7. Я анализирую свой опыт и учусь на ошибках, принимаю во внимание чужой опыт.
8. Я ищу разные подходы к решению задачи, пробую их и не останавливаюсь при неудачах, подбирая новые варианты.
9. Я обладаю достаточным энергетическим потенциалом и бодростью, редко пребываю в унынии и бессилии.
10. У меня всегда есть запасной вариант действий в любой ситуации.
11. не останавливаюсь в развитии, осваиваю новые навыки, знания, обучаюсь, исследую новые направления.
12. Анализирую и корректирую собственные действия в зависимости от удовлетворенности полученных результатов.
14. Учитываю мнение других при разработке планов по достижению моих целей, но не теряю свою позицию при этом.
15. Обладаю навыками делового общения, ведения переговоров, организации рабочей группы, умею рассказать о себе, о своих навыках, опыте.

Теперь посчитайте количество «да» и соотнесите их с результатами:

- **12-14 баллов** – вы человек с уверенной жизненной активностью, полный энергии и способности действовать. Быстро принимаете решения, умеете общаться и взаимодействовать с людьми, адаптироваться к условиям среды.
- **8-11 баллов** – позиция в меру активного человека, которому не всегда хватает решимости добиваться исполнения собственных желаний. Деятельность может зависеть от настроения или мнения окружающих.
- **Менее 8 баллов** – человек с пассивной жизненной позицией, который оставляет свое мнение при себе и старается быть максимально незаметным, осторожен в общении с окружающими.

Определенно, активная жизненная позиция более выгодна для тех, кто хочет исполнять свои желания и цели, не просто мечтать, а обладать, и делает все возможное для этого, практически всегда результативно.

Как сформировать активную жизненную позицию?

Выход из сценария жертвы и постоянного подчинения в активную жизненную позицию возможен, для этого важно прокачать ключевые аспекты такого позиционирования. На разных этапах с этим работают сначала воспитатели в детском саду,

затем учителя, профессора, психологи, но преимущественно в случаях, если в соответствующих организациях есть упор на такое развитие. Иными словами, если программой обучения не предусмотрено личностное обучение, то все зависит от самого педагога и его личной позиции.

10 шагов на пути к развитию активной жизненной позиции:

- **Определите свои цели и желания, четко их сформулируйте.** Определите, каким способом и в какой срок вы можете достичь желаемого, распишите каждый пункт на бумаге – так вы сможете увидеть, насколько цель вообще нужна вам, насколько она достижима. Если цель большая – разделите ее на несколько микрозадач, решение которых будет маленькими шажками на пути к желаемому. Срок – обязательное условие постановки цели, которая подтолкнет к действию, а не отложит реализацию в долгий ящик.
- **Проведите анализ привычек и избавьтесь от ненужных.** Речь, в том числе, о каких-то делах, которые занимают время, но не приносят пользы. Например, долговременные компьютерные игры, зависания в соцсетях, просмотр телевизора часами напролет.
- **Введите новые полезные привычки:** делать зарядку, вести дневник финансов, читать книгу по 30 минут в день. Введите в список новых привычек те дела, до которых не доходили руки, и внесите их в календарь привычек, каждый день отмечайте сделанное для закрепления динамики.
- **Учитесь, расширяйте кругозор и инвестируйте в образование:** книги, блоги экспертов в интересующей области, научно-популярную литературу, участвуйте в обучении. Мозг нужно тренировать, а новая информация – это еще и расширение кругозора, новые горизонты и возможности, освоение новых техник, профессий, навыков.
- **Планируйте отдых.** Он должен быть качественным, полноценным, это необходимо для восполнения ресурса и снова для расширения кругозора. Планируйте выходные: посетить спортивную площадку или музей, съездить на экскурсию или встретиться с друзьями вместо бесцельного лежания на диване.
- **Внедряйте тайм-менеджмент.** Почему успешные люди все успевают? Они планируют свой день. Расписание повышает эффективность использования собственного времени. Это относится к профессиональной деятельности и повседневной жизни.
- **Делайте что-то новое:** смените гардероб, сделайте перестановку, иногда меняйте привычный маршрут. Это здорово расширяет творческий потенциал, дарит новые ощущения и формирует новые нейронные связи в мозге.
- **Преодолевайте страх действовать, допустить ошибку, рискнуть.** Нельзя узнать, провальная идея или успешная, если ее не использовать.
- **Меняйте окружение.** Мы – это отчасти то, что нас окружает, те, с кем мы общаемся. Рядом с успешными людьми нет «ведра с крабами», они общаются преимущественно с такими же успешными, как они сами. Это другая энергия, новые знания, чувство плеча, новые полезные связи. Ходите на бизнес-завтраки, посещайте конференции – любые места, где есть люди, схожие с вами по интересам и роду деятельности.
- **Заменяйте негативные установки и убеждения на позитивные.** Живите сегодняшним днем, но ориентируясь на будущие свершения, а из прошлого возьмите только ценный опыт. Выпишите на лист бумаги негативные убеждения и трансформируйте их в позитивные. Например, «Чтобы хорошо зарабатывать, нужно работать сутками» на «Я могу получать большие деньги и достаточно отдыхать, работаю все меньше, а зарабатываю все больше». Используйте аффирмации.