

## САМОВИХОВАННЯ І РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

*У статті висвітлено проблему формування патернів, які покладено в основу функціонування психіки й поведінки особистості і які визначають її цілісність. Позитивне вирішення цієї проблеми полягає в тому, що особистість навчається розпізнавати певні патерни та структури, які покладено в основу її досвіду й за необхідності трансформувати негативні патерни в продуктивні, які ведуть до успіху.*

**Ключові слова:** самосвідомість, Я-образ, патерни, навіювання, картина світу, самоконтроль, особистісне зростання.

Кожна людина у фізичній і духовній формі отримує два типи спадковості. Один тип – фізична спадковість, а другий – соціальна.

Процес розвитку особистості визначається соціальною спадковістю.

За допомогою закону соціальної спадковості батьки, вихователі, оточення прищеплюють дитині догми, вірування, стереотипи й утримують усе це у її свідомості доти, доки вона не прийме їх і не закріпить як невід’ємну частину своїх вірувань; причому їх можна так закріпити, що в цій свідомості ніколи більше не знайдеться місця для інших поглядів і думок.

Такий спосіб прищеплювання ідей дістав назву навіювання: з його допомогою певні ідеї, вірування, повторені багаторазово, через деякий час можуть стати умовно-рефлекторною частиною поведінки людини, тобто формується динамічний стереотип поведінки, в основу якого покладено відомий принцип “стимул – реакція”.

У світлі сказаного є необхідність уважно проаналізувати, як діє цей метод навчання нового досвіду й нового знання, які в кінцевому результаті зумовлюють вибір особистістю певної лінії поведінки.

Отже, почати треба з того, що на рівні слів, почутих від батьків і певного оточення, у людини формується Я-образ, ядро якого становить поєднання уявлень людини про себе з уявленнями про неї інших. Це, у свою чергу, сприяє формуванню у свідомості людини певної системи переконань або віри, з якими вона через деякий час починає себе ототожнювати.

У чому причина такої поведінки?

Будь-яка поведінка, будь-яка навичка, будь-яке переконання, якого ми дотримуємося, залежить від того, який патерн покладений в основу їх функціонування; саме він і визначає їх і утримує цілісність особистості.

Патерн – термін, який позначає взірць або шаблон, що описує певну послідовність мислительних або реальних дій; іншими словами, це, по суті, добре засвоєний стереотип. Для чого треба вивчати це явище? Коли ми починаємо розпізнавати основні шаблони і структури мислення й усвідомлювати їх наявність у нашій свідомості, точніше підсвідомості, то стає можливим звільнення від тиску численних обмежень, які базуються на непродуктивних патернах.

Отже, коли вже в особистості сформувалися певні патерни, то вони стають на заваді психологічному розвитку особистості, оскільки зменшують гнучкість і відкритість, необхідні для продуктивної й адекватної реакції людини в різноманітних ситуаціях.

*Мета статті* – довести, що в основі вибору людиною неефективної лінії поведінки є непродуктивні патерни, які за необхідності можна трансформувати в продуктивні, що забезпечать особистості ефективність її діяльності й поведінки.

Боротьба проти засилля непродуктивних патернів починається, як уже зазначалося, з розпізнавання й усвідомлення їх у собі: чим більше людина усвідомлює структуру та особливості їх вияву, тим більшою мірою вона може контролювати поведінку й своє життя взагалі. Здатність виявляти та ідентифікувати (розпізнавати) патерни та структури, покладені в основу нашого досвіду, є секретом успіху швидкого навчання, самопізнання і формування продуктивних відносин з оточенням.

Успішна поведінка людини базується, насамперед, на точних і перевірених знаннях. Точне знання нічим не можна замінити, воно становить основу світогляду, який, у свою чергу, визначає й утримує певні патерни. Коли знання немає, ми автоматично підпадаємо під вплив оточення, яке за допомогою різноманітних прийомів формує у нас ті чи інші уявлення, які, не витримавши перевірки на істинність через “фільтр” нашого інтелекту й нашого досвіду, осідають на рівні підсвідомості і звідти починають визначати певне ставлення людини до себе й оточення. Так формується негативна установка, і на основі цього складається негативна програма поведінки.

У світлі викладеного виникає нагальна необхідність нейтралізації негативного впливу середовища й формування нового, позитивного Я-образу особистості через переакцентуацію її минулого досвіду. Численні експерименти цілком підтвердили такий науковий факт: наприклад, як тільки позитивно змінюється Я-образ людини, її особистісні проблеми й завдання розв’язуються швидко й без надмірних зусиль. Стабілізується самосвідомість, що надає людині спокійну впевненість у своїх можливостях.

Ми йдемо життям, спотикаючись, падаючи, знову встаючи і знову падаючи, і, нарешті, зазнаємо кінцевої поразки головним чином тому, що відмовляємося знати правду про себе; якщо людина не знає правду про себе й, навпаки, коли ми володіємо істинними знаннями про себе й людей, які оточують нас, і віримо в те, що здатні ці знання ефективно застосувати, в нас виростає сила, яка є підґрунтям набуття морального впливу.

Щоб здобути такий вплив і зберегти його, ми повинні володіти самоконтролем і моральною силою, постійно вдосконалювати, зміцнювати їх, оскільки саме від них залежить наша “озброєність”, як духовна, так і інтелектуальна.

Самоконтроль – одна з декількох основ, з яких виростає сила особистості; він дає можливість поставити своє “Я” на належне йому місце. Як тільки ми навчимося це робити, то зрозуміємо, що наше “Я” – це засіб нашого самовираження, а не тиран, якому треба в усьому підкорятися.

Якщо уявити собі портрет людини з високорозвиненим самоконтролем, то він вирізняється такими характеристиками, яких людина набуває протягом свого життя. Отже, така особистість не підвладна ненависті, страху, ревнощам, помсті, задрощам та іншим руйнівним емоціям. Людина з розвиненим самоконтролем не впадає в екстаз і не виявляє неконтрольований ентузіазм стосовно всього, з чим би вона не стикалася. Така людина не ненавидить тих, з ким не погоджується; навпаки, намагається зрозуміти причину незлагоди і здобути з цього вигоду. Вона не дозволяє, щоб її емоції давали іншим людям владу над нею, наприклад: любов необхідна для щастя, але людина, яка любить так сильно, що її щастя цілком опиняється в руках іншої людини, нагадує вівцю, яка забирається в лігво “доброго вовка”.

Людина з розвиненим самоконтролем не дозволяє собі опинитися під впливом циніка або песиміста, не дозволяє вона й іншому думати за себе. Така людина завжди контролюватиме свої дії і не дозволяє їм керувати собою.

Все сказане вище, таким чином, закономірно зумовлює головний висновок, відповідно до якого набуття самоконтролю є ключем до управління власним життям.

Дисципліна, необхідна під час проходження лабіринту життєвих труднощів, сміливість, співчуття і терпіння – ось основні елементи самоконтролю. Своїми терпеливістю і витримкою можна досягти більшого, ніж силою. Все відступає перед старанням.

Люди найчастіше бояться ризикнути, щоб не зіткнутися з чимось новим, оскільки бояться невдач. Однак корисніше набутти нового життєвого досвіду, ніж залишатися зі старим багажем і ніколи не пізнати себе. Кожне нове випробування дає поживу розуму і сприяє нашому розвитку.

Співчуття – друга складова самоконтролю, без якої людина опускається до рівня робота або тварини, а структура її соціальних відносин легко руйнується. На жаль, сучасні методи навчання ґрунтуються на хибних позиціях: голови учнів захираються попередньо відібраним інформаційним матеріалом, замість того, щоб надихнути і спрямувати їх серця й думки до незалежного сприйняття знань в атмосфері довіри, свободи, пошуку та реальної відповідальності перед навколишнім світом. Освітні заклади нічого не роблять для того, щоб розвинути в молодих людях елементарні якості, необхідні для повного, активного й змістовного життя: співчуття, терпіння, усвідомлення істинної шкали цінностей та ідеалів, уміння спостерігати, міркувати, прагнення пізнати себе, витонченість сприйняття, творчу активність, винахідливість, любов до всього живого, повагу до закону.

Іноді стрімкий імпульс допомагає звільнитися від рутинних обставин, але частіше творче терпіння дає більший ефект. Саме за допомогою терпіння – третього елемента самоконтролю – досягається бажана мета.

Наскільки терпіння зміцнює нашу силу, настільки воно поглиблює розвиток і пошук істинного призначення. У кожної особистості є свого роду “графік” розвитку вмінь і відкриття свого призначення. І тому вона у своєму поступові до самореалізації має дотримуватися тільки тієї волі й того шляху, які досвід підтверджує як її власні, тобто як справжнє вираження своєї індивідуальності.

**Висновки.** Разом із тим треба усвідомити, що загартування характеру, розвиток здібностей людини – повільний, нерідко болючий процес, але він виправдовує себе. Демонструючи впевненість і послідовність, така особистість із часом дістається дверей, за якими здібності перетворюються на можливості, а в подальшому – на суттєве покликання.

Кожен із нас повинен навчитися працювати над самим собою, щоб виявити в собі невичерпне джерело оновлення, зростання, сили й мудрості. Ми повинні навчитися виявляти в собі й розробляти цю багату жилу енергії й розуму, впевнено долаючи перепони нашого фальшивого “Я”, яке намагатиметься завадити цій благородній місії.

#### **Список використаної літератури**

1. Вайнцвайг П. Десять заповідей творческой личности / П. Вайнцвайг // Гуманистическая психология. – Минск : Харвест, 2000. – С. 241–296.
2. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції : монографія / О.Є. Гуменюк. – П. : Екон. думка, 2002. – 186 с.
3. Хилл Н. Закон успеха. Думай и богатей / Н. Хилл. – Екатеринбург : Литур, 2001. – 704 с.
4. Русинка І.І. Психологія : навч. посіб. / І.І. Русинка. – К. : Знання, 2011. – 407 с.
5. Хеллер С. Монстры и волшебные палочки / С. Хеллер, Т. Листил : пер. с англ. – К., 1995. – 284 с.

*Стаття надійшла до редакції 17.09.2013.*

### **Рисинка И.И. Самовоспитание и развитие личности**

*В статье рассмотрены проблема формирования паттернов, которые находятся в основе функционирования психики личности, обеспечивают целостность и определяют поведение личности. Позитивное решение этой проблемы заключается в том, что личность учится распознавать определенные паттерны и структуры, находящиеся в основе ее опыта, и при необходимости трансформировать негативные паттерны в продуктивные, которые ведут к успеху.*

**Ключевые слова:** самосознание, Я-образ, паттерны, навеивание, картина мира, самоконтроль, личностный рост.

### **Rusinka I. Self education and personal development**

*The process of personality development is defined by a social inheritance. Parents, teachers, surroundings cultivate dogmas, beliefs, stereotypes in children with the help of the law of a social inheritance. They try to hold all these in their consciousness until they take them as an integral part of their beliefs. In some time they may become conditional and reflex part of a man's behavior.*

*Consequently there is a necessity to analyze attentively how this method of a new teaching and a new experience effects and how it determines the personality to choose a definite type of behavior.*

*That's why we must begin with that on the level of words told by parents and by influence of some surroundings I-image is formed in a person, the core of it is the combination of a person's notions about himself/herself and with the notions about him/her by other people. It helps forming some system of beliefs and faith in person's consciousness and a person begins to identify himself/herself with them.*

*What is the reason of such behavior?*

*Any behavior, any skill, any belief we obey depend on the pattern put in the basis of their functioning. The very thing determines them and support the person's integrity.*

*Pattern is the term defining the example or model describing a definite sequence of thinking or real events; in other words, this is a good adopted stereotype. Why is it necessary to study this phenomenon? Because when we begin to define the main models and structures of thinking and to realize their availability in our consciousness, more exact subconsciousness then it becomes possible to be free from the pressure of multiple restrictions based on nonproductive patterns which prevent a psychological person's development. They reduce flexibility and openness necessary for a productive and adequate person's reaction in different situations.*

*The ability to determine and identify patterns and structures put in the base of our experience is a secret of success of a quick studying, self-knowledge and forming productive relations with surroundings.*

*Judging from the preceding there is an urgent necessity of neutralization of a negative influence of surroundings and forming of a new positive personality's I-image through reemphasizing his/her last experience. Multiple experiments confirmed such scientific fact: for example, as soon as there is a positive change in a man's I-image, his/her personal problems and tasks are done quickly and without excessive efforts. Self-consciousness is stabilized giving a person calm insurance in his/her possibilities.*

*What a conviction we chose our mind would find enough motives to support it.*

*If we fill our consciousness with a bright insurance in ourselves the principle of self-suggestion will take this belief, strengthen it as a dominant thought and help us to overcome obstacles occurring on your way to a success.*

**Key words:** self-awareness, self-image, patterns, naveivanie world, self-controm, personal growth.