

ТРАНСФОРМАЦІЯ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглянуто проблему оптимізації поведінки через формування нових ефективних динамічних стереотипів, здатних суттєво вплинути на реформування поведінки особистості. Запропоновано модель формування та закріплення в свідомості ефективних динамічних стереотипів, які допомагають виробити нові форми поведінки й ефективно реагувати на ситуації, що виникають у житті особистості, подано правила і процедури створення нових бажаних звичок; розкрито передумови їх реалізації.

Ключові слова: особистість, поведінка, свідомість, несвідоме, динамічний стереотип.

Фундаментальна потреба людина – визначити, розвідати межі своїх можливостей. Водночас, розширюючи свої можливості, особистість збільшує можливості суспільства. У цьому плані формування людиною свого особистісного “Я” не є самоціллю: воно необхідне тільки як особливий інструмент, особливий апарат для того, щоб вільно орієнтуватися в полі існуючих можливостей поведінки. Якщо говорити конкретніше, то метою й сенсом життя кожної непересічної особистості повинні бути пізнання та реалізація нею своїх граничних можливостей.

Мета статті – розкрити модель формування та закріплення в свідомості ефективних динамічних стереотипів, які допомагають виробити нові форми поведінки й ефективно реагувати на ситуації, що виникатимуть у нашому житті.

Становлення особистості – надзвичайно складний, часом драматичний процес, адже щоб стати насправді особистістю (у реальному, а не уявному плані), людина повинна пройти тривалий період, перетворитися в особистість приблизно так, як відбувається процес лагодження шкіри; вона мусить набути навичок та вмінь соціального й особистісного самовибудовування, щоб повною мірою своє реалізувати людське єство та власний особистісний потенціал.

З усього викладеного логічно випливає запитання, яке кожен може поставити самому собі: “А що, хіба я – не особистість?” На жаль, нічого однозначно обнадійливого сказати поки що не можна, оскільки в переважній більшості випадків те, що ми називаємо “особистість”, – не більш ніж набір певних динамічних стереотипів (звичок), домінант (бажань, переважно неусвідомлених, а значить, неістинних) і ролей, які **пробуджуються в нас під впливом певних обставин**. Таким чином, наш песимізм стосовно поняття “особистість” – це і не зовсім песимізм, а лише “оптимізм добре обізнаної людини”. Зрештою, песиміст – це людина, яка лише передчасно говорить правду.

Водночас усе сказане – аж ніяк не привід для того, аби засмучуватися; це швидше слухна нагода зробити для себе важливий висновок. Адже якщо досі нас не було, а були лише наші неефективні динамічні стереотипи й домінанти, які почергово весь час змінюють одна одну, блукання по життю під покровом завчених ролей, ігри нашої підсвідомості зі свідомістю, коли остання тільки прислужувала першій, виправдовуючи всі її примхи та замовлення, отже, якщо нас до цього часу не було, значить, у нас є ще надія на відродження, є великі перспективи на майбутнє. Можливо, саме тепер у нас з’явилися реальні шанси вибра-

тися з мракобісся власного звеличення та обожнювання; тільки зараз, “тут і тепер” ми отримали можливість знайти в собі того, хто був відсутній досі, – своє “Я”. Треба вже позбавити себе від фікції нашого звичного, хибного, вигаданого “Я”, звільнитися від чаду самовозвеличення, придушити в собі бога тріскучого марнославства, чия фальшива облудність іноді здається нам символом могутності і, нарешті, зрозуміти, що геоцентрична (егоцентрична) модель світу (у нашому випадку – суб’єктивного, психічного) нескінченно застаріла. Не Сонце обертається навколо Землі, а Земля навколо Сонця, не інші люди обертаються навколо нас, а ми обертаємося у світі інших людей, яких, до речі, через свою рольову гру ми навчилися не помічати.

Чи є в нас шанс виправити стан речей? Є! Але тільки в тому випадку, якщо зрозуміємо, що ми є заручниками своєї поведінки, своїх поганих звичок, домінант, образів суб’єктивного сприйняття, де речі, і події сприймаються тільки в чорно-білому форматі. Якщо ми усвідомимо це, то, ймовірно, **зможемо й змінити стан справ, навчившись змінювати власну поведінку**. Тоді тільки з’явимося ми самі, а з нами й інші люди, тільки справжні, а не партнери по “заїжджених п’єсах”[3].

Отже, ми визначилися з точкою докладання зусиль і з тим, що ми хочемо виправити, щоб радикально змінити ситуацію, яка склалася. Мова йде, насамперед, про **свідоме, осмислене вироблення нових форм поведінки, нових звичок поводитися інакше в ситуаціях, коли ми реагували неадекватно й неефективно**. Врешті-решт, головне – це не те, що трапляється з нами в житті, а те, **як ми реагуємо** на все, що з нами трапляється. Будучи обдарованими розумом і здібностями, люди, на жаль, стають жертвами своїх поганих звичок.

І причиною цього є нерозуміння того, яким законам функціонування підпорядковується мозок людини. Оскільки це питання має ключове значення, зупинимося на ньому детальніше.

Мозок людини – структура надскладна й дуже консервативна, як він побудований і як працює – наука поки що знає небагато, але ми знаємо напевно, що він навчається дотримуватися того напряму та набору певних поведінкових реакцій, які формуються стихійно, керуючись власними законами функціонування й розвитку або під впливом певного середовища, в якому людина перебуває постійно, або **свідомо прищеплюються самою людиною**, здатною демонструвати свободу вибору тієї чи іншої поведінки. Вивчення роботи мозку треба почати з вивчення звичок, які, за висловом Ф. Бекона, є головними правителями людського життя, всевладними над тілами й думками людей. Нас, насамперед, буде цікавити, як саме утворюється звичка, або інакше – динамічний стереотип, яким особливостям функціонування вона підпорядковується і яке місце посідає в свідомості людини, точніше сказати, у підсвідомості, коли вже остаточно сформувалася й закріпилася там (як ми вже знаємо, підсвідомість, фактично, і визначає поведінку людини).

Отже, насамперед, необхідно зазначити, що як специфічна особливість діяльності людського мозку звичка виростає з виконання одних і тих самих дій знову й знову, з повторення, з постійного обдумування одних і тих самих думок у різних варіаціях, і, будучи сформованою, вона нагадує цементний блок, який важко зламати.

За винятком рідкісних випадків, коли людина піднімається над оточенням, мозок її видобуває матеріали для створення думки із цього оточення, а звичка

кристалізує ці думки, спрямовує за заздальгідь заданими взірцями й фіксує в підсвідомості, де вони стають важливою (фактично, домінуючою) частиною особистості, яка незримо керує нашими діями, формує наші забобони й упередження та контролює думку [5].

Якщо правильно, що звичка стає жорстоким тираном, який керує людьми всупереч їх волі, бажанню й схильностям, то у свідомості мислячої людини логічно виникає запитання: а чи можна цю могутню силу приборкати й використувати для блага людини, як і інші сили природи? Сучасні психологи впевнено стверджують: погану звичку (динамічний стереотип) можна підкорити, приборкати, примусити на себе працювати, не дозволяючи їй панувати та визначати дії й характер людини.

Подолати погані звички не так важко, якщо будемо пам'ятати, що ми не обмежуємося своїми звичками: ми оператори, які приймають рішення, що часто залежать від способу нашого мислення. Дуже важливо пам'ятати, що звички – це не те, чим ми є, а те, що ми робимо: **всі звички набуваються й виховуються**. Наша психіка схожа на дику тварину, котра потребує дресування. А в основі всякої дресури лежить позитивне підкріплення. Позитивний досвід тільки зміцнює віру в себе.

Якщо говорити про суто технологічний бік проблеми, то єдиний спосіб перемогти стару звичку – замінити її новою позитивною звичкою або звичками за допомогою емоцій та мисленнєвого **підкріплення й повторення** доти, поки вони там не відстояться й не закріпляться.

Нижче подано правила та процедури створення нових бажаних звичок. Однак перш ніж говорити про формування нових звичок, необхідно вказати на деякі передумови їх реалізації.

Отже, **по-перше**, боротьба зі старими звичками починається з того, щоб у жодному разі не дозволяти собі реагувати на їх провокацію так, як ви це робили до цього моменту.

Якщо потрапляючи ситуацію, яка традиційно викликає у вас відчуття страху, тривоги, занепокоєння, ви піддастесь своєму відчуттю й спробуєте уникнути контакту, то ви, можливо, відчуєте полегшення, але це стане для вашої психіки в подальшому ще одним стимулом для того, щоб боятися та переховуватися відповідно. Припинити боятися неможливо, якщо ти щоразу знаходитимеш спосіб уникнути небезпеки зверненням по допомогу, втечею; відступивши один раз, доведеться відступити й другий раз і так до останнього. Якщо повторюється попередній стереотип поведінки, то він лише закріпиться, посилиться: “повторення – мати навчання”. Зрештою, перед вами постане та сама перепона, що й на початку, то чи не краще було наважитися зразу?

Як кажуть, святе місце порожнім не буває, тому не можна відмінити одну реакцію, замінивши її на іншу, на новий спосіб реагування. Цей новий спосіб вам треба продумати попередньо (під час зустрічі з провокацією часу на роздуми не буде). Коли ж ви знаходите способи інакше реагувати на свої провокації, то виникають нові стійкі зв'язки між цією провокацією й новими реакціями з вашого боку. У справу вступають нові агенти, які знизять концентрацію звичної для вас реакції [3].

По-друге, треба пам'ятати, що специфічним чином у таких ситуаціях поводиться наша увага, переключаючись з нейтральних по суті, зовнішніх подразників на наші “внутрішні” образи. Наприклад, ви дивитесь на обставини, які вас лякають, але бачите в той момент не те, на що дивитесь, а різноманітні

“внутрішні” картини (картину свого приниження, втрат, поразки тощо). Таким чином, ви випадаєте з актуального моменту, провалюючись у власні фантазії, які, підкоряючись звичній тенденційності, малюють вам загрозливі картини. Ваше завдання, таким чином, зводиться до того, щоб у цій стресовій ситуації бути живим і точним у вашій реакції на те, що відбувається і в його оцінці, а це означає, що ви повинні *бачити, чути, відчувати все те, що відбувається в дійсності в цей момент простору й часу, “тут і зараз”*. Просто фіксація на житті, а не на побоюваннях.

По-третє, ніколи не шукайте виправдань своїм негативним емоційним реакціям, найсильніша з яких – гнів. Чим більше виправдань, тим більше закріплюється звичка попередня, тим менше шансів виробити ефективний стиль реагування.

Але найголовніше, що необхідно усвідомити, коли ми наважилися змінити звичку, це те, що просто відмовитися від небажаної звички неможливо, оскільки такі звички мають тенденцію повертатися, якщо місце, яке вони займали у свідомості, не зайняте іншою звичкою *іншого роду*. Втрата звички залишає прогалину у свідомості, і ця прогалина має бути заповнена якоюсь іншою звичкою, інакше стара звичка повернеться й *вимагатиме* своє місце.

Отже, для формування нової *бажаної* звички необхідно дотримуватися таких правил:

1. На початку формування нової звички вкладайте всю силу та ентузіазм у свої дії. *Відчуйте, чого ви хочете*. Зробіть нову мисленнєву стежку якомога помітнішою й глибшою із самого початку, щоб наступного разу ви легко її побачили.

2. Повністю зосередьте увагу на створенні нової стежки, тримайтеся подалі від старих стежок, щоб не піддатися спокусі йти ними.

3. Ходіть новою стежкою якомога частіше (крапля довбає камінь не силою, а частим падінням); створюйте можливості для цього, а не чекайте, коли вони виникнуть з волі випадку.

4. Опирайтеся спокусі пройти старими, легкими стежками, якими ви користувалися раніше. Щоразу, долаючи спокусу, ви стаєте сильнішими.

5. Переконайтеся, що ви намітили правильну стежку до вашої головної мети, і йдіть нею без страху й сумніву.

Пам'ятайте: для подолання поганої звички взагалі важливі не швидкість і натиск, а наполегливість та тривалий період. Як говорив якийсь мудрець, принципи завжди здійснюються повільно, але люди завжди квапляться. Щоб реалізуватися в діях чи реальності, ваша ідея або значуще для вас бажання повинні утримуватися у свідомості *наполегливо та з вірою*, поки звичка не надасть їм постійної форми.

Нарешті, зазначимо таке: якщо ми навчимося вибирати те краще, до якого треба прагнути, то натренована звичка зробить його і легким, і приємним.

Отже, ми вже з'ясували, який вплив на людину має сила звички, коли вона вже стала стійкою. До всього сказаного можна додати, що за допомогою сили звички, коли вона міцно закріпилася в мозку, людина здатна сама формувати власну особистість. Будь-яка дія при достатньому повторенні стає звичною, і свідомість у цьому плані видається лише масою мотивувальних сил, які виростають із наших щоденних звичок.

Звичка – мудрий витвір природи, завдяки їй ми діємо автоматично, вона переносить контроль за діями з тих частин мозку, які відповідальні за свідомість, на ті частини, які відповідають за підсвідомість. Успішна людина здатна виробити

ти в собі за допомогою працелюбності, тренування й повторення досконалу програму, на яку може покластися, програму, в основу якої будуть покладені добрі звички. І коли ми у своїй поведінці керуємося планом, виробленим нами, то отримуємо можливість впливати на ситуацію так, як ми вважаємо за потрібне, згідно зі своїми глибинними інтересами й цінностями. Занепокоєна та невпевнена в собі людина, навпаки: на початку будь-якої справи вона обов'язково повинна долати закладену в ній негативну програму, основою якої є негативні звички.

Що нам дійсно необхідно більше за все для реалізації задуманого нами плану, в основі якого будуть покладені добрі звички, то це характер, що є запорукою успіху в діяльності й поведінці людини.

Як писав видатний російський фізіолог І.П. Павлов, характер (форма поведінки) людини багато в чому залежить від набутих навичок; по суті, наш *характер – це величезна сукупність звичок, способів реагування в тих чи інших ситуаціях. Характер – це зовсім не друга натура людини, це просто звичка, яка може бути змінена, і її потрібно змінити.*

Кожна людська душа шляхом досвіду, приємного й неприємного, збирає матеріали, з яких будує свої розумові та моральні здібності. І характер тут не виняток – він створюється самою людиною й показує рівень, якого людина досягла у своїй особистісній еволюції. Які риси характеру треба змінити? Якщо ми хочемо перемогти в собі небажані емоційні схильності, ми повинні холоднокривно й відсторонено імітувати зовнішні прояви тих рис характеру, які б хотіли мати. Поступово ця *нова поведінка ввійде у вашу звичку*, а з часом, коли вона *зафіксується* на рівні підсвідомості, сформується позитивний динамічний стереотип, який, власне, і є метою наших зусиль; саме сукупність сформованих і ретельно продуманих динамічних стереотипів оптимізує поведінку людини на далеку перспективу.

Отже, як ми вже з'ясували, звичку цілком можна змінити. Нагадаємо ще раз, із чого треба починати боротьбу з подолання хибних і формування позитивних звичок. Спочатку треба виявити, в яких ситуаціях ви звикли реагувати не найкращим чином, що зумовлює втрати. Після цього необхідно відслідковувати, *як саме ви реагуєте* в цих ситуаціях, а потім продумати, який варіант поведінки тут був би більш вдалим і вигідним. Найбільша складність полягає в тому, що необхідно загальмувати несприятливу реакцію в подібних ситуаціях, перш ніж вона реалізується й накриє нас з головою. Потім слід замислитися; що буде після того, як вчинити скандал або, навпаки, схилити голову й відчутти себе винним? Чи буде після цього погане до нас ставлення, чи будуть на нас “їздити”. Коли ви це зрозумієте, то згадайте той варіант поведінки в цій ситуації, який продумали як запасний, і реалізуйте його. Якщо на вас не ображаються або якщо на вас не будуть “їздити”, то виникне *“позитивне підкріплення”*, а тому наступного разу вам буде уже простіше змінювати свою поведінку. *Поступово нова поведінка сформує нову звичку, тобто ефективний динамічний стереотип.*

Слід пам'ятати: те, яким способом змушують людей щось робити, вчить їх бути керованими саме таким способом.

Висновки. Модель формування й закріплення певних динамічних стереотипів надає можливість суттєво підвищити ефективність поведінки особистості, робить її ще більш конкурентоспроможною та орієнтованою на успіх.

Список використаної літератури

1. Бендлер Р. Используйте свой мозг для изменения. Нейролингвистическое программирование : пер. с англ. / Р. Бендлер. – СПб., 1995. – 168 с.

2. Бессер-Зигмунд К. Магические слова / К. Бессер-Зигмунд. – СПб. : Питер-Пресс, 1996. – 224 с.
3. Курпатов А.В. Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности / А.В. Курпатов. – 2-е изд. – СПб. : Нева, 2003. – 416 с.
4. Русинка І.І. Психологія : навч. посіб. / І.І. Русинка. – К. : Знання, 2011. – 403 с.
5. Хилл Н. Закон успеха. Думай и богатей / Н. Хилл. – Екатеринбург : Литур, 2001. – 704 с.

Стаття надійшла до редакції 21.01.2013.

Русинка И.И. Трансформация поведения личности

В статье рассмотрена проблема оптимизации поведения через формирование новых эффективных динамических стереотипов, способных существенно повлиять на реформирование поведения личности. Предложена модель формирования и закрепления в сознании эффективных динамических стереотипов, которые помогают выработать новые формы поведения и эффективно реагировать на ситуации, возникающие в жизни человека; представлены правила и процедуры создания новых желаемых привычек; раскрыты условия их реализации.

Ключевые слова: личность, поведение, сознание, бессознательное, динамический стереотип.

Rusinka I. The transformation of behavior of the personality

The problem of optimizing behavior through the formation of new efficient dynamic stereotypes that could significantly affect the reform of individual behavior. A model of the formation and consolidation in the minds of the effective dynamic patterns that help to develop new forms of behavior and to respond effectively to situations that arise in a person's life are the rules and procedures for the establishment of new desirable habits, disclosed the conditions for their implementation.

Key words: personality, behavior, consciousness, the unconscious, the dynamic stereotype.