

КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ ВЛИЯЮТ НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

Бабаева Назира Асатуллаевна
Преподаватель Самаркандского
Института экономики и сервиса
Электронная почта:
nbabaeva987@gmail.com

Аннотация: Психологические установки сопровождают нас повсюду. Психологическими установками называют программу поведения, которая заложена у человека в подсознании. Человек не осознает этот факт или прослеживает тенденцию уже после совершения поступков. Установки формируются в зависимости от того, что мы видим чаще всего. Установки есть у каждого. И это не зависит от возраста, пола, религии. Этапы установки. Я хороший и ты хороший. Я хороший, а ты плохой. Я плохой, а ты хороший. Я плохой и ты плохой.

Ключевые слова: Этапы установки. Я хороший и ты хороший. Я хороший, а ты плохой. Я плохой, а ты хороший. Я плохой и ты плохой.

How psychological attitudes influence a person's life.

Abstract: Psychological attitudes accompany us everywhere. Psychological attitudes are called a behavioral program that is embedded in a person's subconscious. A person does not realize this fact or traces the trend after committing actions. Attitudes are formed depending on what we see most often. Everyone has settings. And this does not depend on age, gender, religion. Installation steps. I am good and you are good. I'm good and you're bad. I'm bad and you're good. I'm bad and you're bad.

Key words: Installation steps. I am good and you are good. I'm good and you're bad. I'm bad and you're good. I'm bad and you're bad.

Psixologik munosabatlar inson hayotiga qanday ta'sir qiladi.

Annotasiya: Psixologik munosabatlar bizga hamma joyda hamroh bo'ladi. Psixologik munosabat insonning ong ostiga singib ketgan xulq-atvor dasturi deb ataladi. Biror kishi bu haqiqatni anglamaydi yoki xatti-harakatlardan keyin tendentsiyani kuzatadi. Munosabatlar biz tez-tez ko'rgan narsalarga qarab shakllanadi. Har kimning sozlamalari bor. Va bu yoshga, jinsga, dinga bog'liq emas. O'rnatish bosqichlari. Men yaxshiman, sen esa yaxshisan. Men yaxshiman, sen esa yomonsan. Men yomonman, sen esa yaxshisan. Men yomonman, sen esa yomonsan.

Kalit so'zlar: O'rnatish bosqichlari. Men yaxshiman, sen esa yaxshisan. Men yaxshiman, sen esa yomonsan. Men yomonman, sen esa yaxshisan. Men yomonman, sen esa yomonsan.

Психологические установки сопровождают нас повсюду. Определенным посылом наделены фильмы и телепередачи. Специалисты в различных областях также работают с каждым клиентом через эти самые установки. Психологическими установками называют программу поведения, которая заложена у человека в подсознании. Человек не осознает этот факт или прослеживает тенденцию уже после совершения поступков. Установки формируются в зависимости от того, что мы видим чаще всего. При этом задействована не только самооценка, но и оценка окружающих людей.

Нет такого человека, который не имел бы в подсознании модели поведения.

Психологи условно делят психологические установки на четыре типа:

- Я хороший и ты хороший. Это самая эффективная установка, благодаря которой человек понимает, что чаще всего причиной каких-то неблагоприятных поступков окружающих людей является недомыслие, а не спланированное желание напасть. Если человек имеет такую установку, то он адекватно оценивает себя и ждет того же от других. Они не тратят время на выискивание недостатков в себе или окружающих, а сотрудничают конструктивно.

- Я хороший, а ты плохой. Такая установка характерна для тех, кто может самоутвердиться только за счет окружающих. Эти люди в собственных проблемах обвиняют окружающих, пытаются выместить раздражение из-за того, что не получается задуманного. Человек с такой установкой способен возвыситься в собственных глазах только после того как унижит других людей.

- Я плохой, а ты хороший. Чаще всего установку можно обнаружить у тех людей, которые имеют низкую самооценку или страдают комплексом неполноценности. Они стремятся отдалиться от людей, не входят в близкий контакт или, наоборот, выбирают сильную личность и «присасываются» к ней. Для людей с такой установкой характерна хроническая депрессия.

- Я плохой и ты плохой. Самая сложная установка. Из-за подобных мыслей человек перестает радоваться жизни, интересоваться людьми, его постоянными спутниками становятся безнадежность и тоска. Таких людей отличает легкая раздражительность, непредсказуемость и склонность к депрессиям в тяжелой форме. Они не видят выхода из ситуации, а потому не могут изменить свое мировоззрение.

Обычно у человека в голове смесь из всех установок, но есть одна, которая занимает доминантную позицию.

Откуда берутся наши установки?

Установки в подсознании формируются из нескольких источников.

1. Собственный негативный опыт Например, однажды вы потерпели неудачу в какой-то значимой жизненной ситуации. И в дальнейшем, сталкиваясь

с чем-то подобным, испытываете страх, что провал повторится вновь. В результате начинаете избегать тех ситуаций, которые могут привести к повторению сценария: например, отказываетесь от попыток чего-то достичь, избегаете серьезных отношений и т. д.

2. Родительские утверждения Дети воспринимают эмоционально заряженный посыл от родителей безусловно, принимают как истину. И даже во взрослой жизни такие установки могут полностью определять решения и поступки человека. Например, если ребенок постоянно слышит от родителей, что деньги - это зло и их Психология и жизнь Апрель, 2020 невозможно заработать честно, ему будет довольно сложно выстроить «здоровые отношения» с деньгами в дальнейшей жизни. А утверждение матери о том, что на мужчин нельзя полагаться и следует опираться только лишь на себя, может серьезно осложнить личную жизнь ее дочери.

3. Народная мудрость Войны, революции, голод, репрессии - все это складывалось определенным образом в мировоззрении людей. Так формировались установки, которые обеспечивали людям выживание. Например, демонстрировать достаток было опасно для жизни. Сегодня подобные установки потеряли актуальность, но продолжают влиять на жизнь многих, усложняя ее. И неосознанно мы можем передавать эти установки дальше по цепочке, своим детям. Сюда же относятся народные премудрости. Например, вбитая в вашу голову поговорка "Кто работает, тот ест" может стать причиной того, что вам во время работы может все время хотеться есть.

Установки: польза и/или вред?

Убеждения, живущие в голове, не всегда однозначно помогают или вредят. Например, установка «я со всем справлюсь сам(а)» может ставить запрет на просьбы о помощи, когда человек на самом деле в ней нуждается. Но в критичных ситуациях, когда действительно многое зависит от самого человека, она поможет справиться с трудной задачей. Выявив определенную мысленную установку (например, «я не могу позволить себе отдых»), вы можете разобрать, насколько она помогает или вредит вашей жизни в настоящее время, ответив письменно на следующие вопросы:

- чего мне помогло достичь это убеждение?
- что оно помогло предотвратить?
- что позволяет мне эта установка?
- что она позволяет мне иметь?
- кем она позволяет мне быть?
- что правильного в том, что... (сформулировать убеждение)?
- какие преимущества оно мне дает?
- как это убеждение можно использовать против других?

- ставило ли это мое убеждение других в неудобное положение?
- к чему оно меня привело?
- из чего меня вывело это убеждение?
- что оно решило в моей жизни? Для определения последствий определенной установки напишите ответы на следующие вопросы:
 - что случится, если это убеждение верно?
 - что случится, если оно неверно?
 - чего не случится, если оно верно?
 - чего не случится, если оно неверно?

Обнаружив установку, которая вам мешает, выписываете ее и рядом пишете: «ОТМЕНИТЬ!». Наше подсознание прекрасно понимает такие методы. Еще вариант: можно переписать установку в позитивном ключе: вместо «деньги - это опасно», «деньги - это безопасно».

Психологические установки

Понятие «установка» в 1920-е годы сформулировал грузинский психолог и философ Дмитрий Узнадзе. Психологические установки — это определённая модель поведения человека, заложенная в его подсознании. Когда мы попадаем в знакомую ситуацию, мы не оцениваем её объективно, а действуем по сформированному заранее шаблону, утверждают специалисты.

Что ещё надо знать об установках?

Установки есть у каждого. И это не зависит от возраста, пола, религии. Установка — самая примитивная реакция на раздражитель. То есть это первое, что приходит нам в голову по принципу «вижу — делаю». Установки свойственны даже животным. Собака запомнила, кто к ней добр, а кто не очень, и равняет людей по этому принципу. На одних лает, к другим бежит. Установка базируется на предшествующем опыте. В прошлый раз с похожим человеком у нас не сложилось, в этот раз даже пробовать не станем. Установка в одной сфере проявляется и в других. Если мы считаем, что без большого труда ничего не достичь в работе, мы будем стараться изо всех сил и в личной жизни, что в итоге, вероятно, приведет к выгоранию. Бывают не только негативные установки. Если человек регулярно делает акцент на негативе, впоследствии ему будет сложно проработать его. От установок зависит продуктивность. Чем больше негативных установок имеет человек, тем сложнее ему будет прийти к своей цели. Чем сильнее эмоции после события, тем прочнее установка. Если мы сильно где-то обожглись, будем избегать любых подобных ситуаций с максимальным упорством.

Установки человека состоят из трёх компонентов:

- то, что мы чувствуем (аффективный компонент);
- то, что мы делаем (поведенческий компонент);

- то, что мы думаем по этому поводу (когнитивный компонент).

Мотивационные психологи говорят, что есть две стратегии, которые влияют на наш выбор:

- 1 стратегия — стремление к успеху;
- 2 стратегия — избегание неудач.

Когда мы руководствуемся стратегией избегания неудачи, а не достижения успеха, мы упускаем многие возможности в своей жизни.

Мы также порой совершаем непродуктивный выбор, когда ошибочно приписываем свои успехи и неудачи исключительно себе или исключительно другим, взяв на себя всю ответственность или переложив её на других. Избавиться от всех установок невозможно, да и не нужно. Некоторые наши глобальные установки делают нас именно теми людьми, которых любят и уважают. К тому же, многие установки существенно упрощают жизнь и даже охраняют нашу безопасность, позволяя поступать автоматически в простых повседневных ситуациях. Но когда решения не приносят желаемого результата, а поведение тормозит развитие, значит, какие-то из наших убеждений изжили себя.

Возможно, в нас говорят установки, если мы:

- часто используем слово «должен» вместо «хочу»;
- излишне эмоционально реагируем на какие-то не слишком значимые события;
- любим обобщать («все они такие», «так всегда получается», «никто меня не любит»);
- бросаемся стереотипными фразочками и поговорками («горбатого могила исправит», «будешь много знать — скоро состаришься», «лучше синица в руках, чем журавль в небе»).

Как избавиться от мешающих установок?

Трансформируем мешающие убеждения. Например:

- «Я недостаточно компетентен» заменим на установку «У меня много компетенций, солидный багаж знаний и достаточно опыта, которым я готов поделиться»;
- «Я постоянно болею» — «Я быстро выздоравливаю, у меня отличный иммунитет»;
- «Я никому не нужен» — «Я нужен семье, друзьям, коллегам и т. д.».

Психологи рекомендуют на каждое негативное убеждение находить три продвигающих. Чтобы усилить эффект, можно записывать их на листок напротив обесценивающих. Со временем положительные эмоции способны выгнать отрицательные установки.

Структура установки.

Хоть мы и дали определение, установка в психологии — это не только набор слов, тут кроется глубинный смысл. Из чего же состоит установка?

- когнитивный фактор;
- чувственный образ или эффективный компонент;
- поведенческий компонент или действия, которые относятся к объекту оценивания.

Многие ученые трактуют это понятие следующим образом: установка в психологии — это конкретное состояние, которое присуще целому объекту. Что это значит? Речь идет о том, что это состояние определяет психологическую и физическую организацию человека или поведение в той или иной ситуации. Сюда же относится готовность что-либо сделать, чтобы удовлетворить собственные потребности.

Психологи считают, что установка отражает психологическое состояние и внешнее ощущение человека. При этом именно она является своеобразным связующим звеном, которое соединяет отдельные состояния индивида и его функции.

Бытует мнение, что психологическая установка бывает двух видов — фиксированная и первичная. Это не значит, что они строго фиксированы, одна с легкостью перетекает в другую, но собственные функции сохраняются у каждой.

Рекомендации/References/ Foydalanilgan adabiyotlar:

1. А.Н. Занковский «Психология лидерства», «Институт психологии РАН» Москва-2011
2. Бандурка, А.М. Психология управления / А.М. Бандурка, С.П. Бочарова, Е.В. Землянская. – Харьков: Фортуна, 1998. – 463 с.
3. Бандурка, А.М. Если вы менеджер... Элементы психологии управления в повседневной работе / А.М. Бандурка, Р.Л. Кричевский. – М.: Дело, 1996. – 381 с.
4. Брасс А.А. Управление: основные понятия, виды, функции. Учебное пособие / А.А. Брасс. – Минск: ООО «Мисанта», 2002. – 185 с.
5. Глушаков В.Е. Современные технологии менеджмента, маркетинга и психологии / В.Е. Глушаков., Т.И. Глушакова. – Минск: Технопринт, 2000. – 464 с.
6. Маслов Е.В. Управление персоналом предприятия. Учебное пособие / Е.В. Маслов. – Минск: ИНФРА-М, 2000. – 312 с.