

## КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ ВЛИЯЮТ НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА...



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.

### Виды установок

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 напакостить. 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 унизит 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

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 недостаток 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 критических 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?

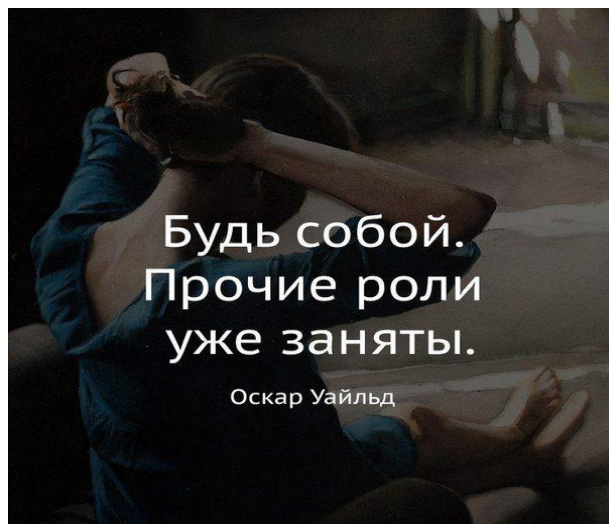


Для определения последствий определенной установки напишите ответы на следующие вопросы:

- ✓ 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».



Составитель: Яцкевич Н.П.

Социально-педагогическая и психологическая служба БГУИР

<https://www.bsuir.by/ru/spps>

Источники:

<https://www.segodnya.ua/lifestyle/psychology/gordost-i-predubezhdenie-kak-psihologicheskie-ustanovki-vliyayut-na-zhizn-cheloveka-1218122.html>  
<https://psvera.ru/psihologicheskie-ustanovki-i-ih-vidy-1001.htm>  
<https://psychbook.ru/428563a-psihologicheskie-ustanovki-ponyatie-vidyi-metodyi-primeryi-manipulyatsiya-kak-vid-psihologicheskogo-vozdeystviya>

