О роли установок в способности человека меняться

Джеймс Спрингер и Джеймс Льюис – однояйцевые близнецы, которых разлучили вскоре после рождения. До определённого момента они не знали о существовании друг друга. Первых жен обоих братьев звали Линда, а вторых – Бетти. У братьев были схожие интересы. Первый Джеймс увлекался плотницким делом, а второй – механическим черчением. Оба были общительны, обладали примерно одинаковым уровнем гибкости и саморегуляции.

Когда Барбара Херберт и Дафна Гудшип, близнецы, разлученные при рождении, встретились в возрасте 39 лет, обе были одеты в бежевое платье и коричневый вельветовый жакет.

Эти невероятные примеры могут заставить нас верить в то, что личность человека – это что-то, вписанное в гены, что-то, неподвластное изменению. Если такие вещи, как выбор одежды или общительность запрограммированы, можно предположить, что все остальное тоже предрешено заранее. Тем не менее, все больше исследований подтверждают, что это не так. Личность и характер человека не были раз и навсегда заожены в гены человека, большая часть личности каждого человека – это гибкая и динамичная система (Mischel & Shoda, 1995), которая может меняться в течение жизни под воздействием опыта (Roberts, Walton, & Viechtbauer, 2006).

Кроме того, ученые начинают понимать, как изменить характер и способности человека. Говоря о личности человека, мы оперируем не только чертами характера, но и такими понятиями, как цели, стремления, интерпретация событий, копинг-стратегии. Кэрол Дуэк, профессор Стэндфордского Университета в своем исследовании «Управление восприятием – как установки влияют на способность меняться» фокусируется на установках и их влиянии на цели и устремления человека, а также на том, как эти установки влияют на эмоциональные реакции и поступки человека.

Олпорт (1964) определил личность в терминах устойчивых паттернов поведения и образа действий, которые присутствуют в различных ситуациях и областях жизни. Установки с их способностью изменять поведение и действия человека становятся ключевым понятием в определении личности.

Установки способны менять устойчивые образцы поведения и образа действий, изменяя характер и личность человека. Психологические установки человека включают в себя его представления о мире, о самом себе и о взаимоотношениях с другими людьми. Обычно они закладываются еще в детском возрасте. Многие специалисты в области личности уверены, что именно установки являются основой личности. Например, исследователь темперамента Мэри Ротбарт утверждает, что личность и характер человека состоят не только из темперамента и привычных паттернов поведения, но и из того, как человек воспринимает себя, окружающих людей и события.

Фокусирование на установках человека позволяет более точно ответить на следующие вопросы: какие личные факторы позволяют человеку быть успешным – расти над собой и

учиться, строить благополучные отношения с другими, показывать хорошие результаты в школе и на работе, уметь заботиться о других и восстанавливаться после неудач? Психологические установки человека поддаются определению, измерению и преобразованию с целью изменения их влияния на жизнь человека. Определение черт характера также не представляет большого труда, однако данное определение не содержит в себе указаний на то, как человек может их изменить. Изменить психологические установки может быть нелегко, но они сообщают нам о том, с чего нужно начать.

Чтобы подтвердить данную теорию, Кэрол Дуэк проверила две базовые установки: первая – о том, может ли человек и его черты характера развиваться, а вторая – как установки влияют на отношения с другими людьми. Автор подчеркивает, что психологические установки и их влияние на жизнь человека содержат в себе важнейшие аспекты адаптивного функционирования и отражаются на всех областях жизни человека.

УСТАНОВКА НА РОСТ

Исследования Кэрол Дуэк показывают, что приобретенные психологические установки влияют на успех человека в жизни. Люди с установкой на данность уверены, что их качества, например, интеллект раз и навсегда заложены в них и не подлежат изменению. Люди с установкой на рост убеждены, что большинство их качеств можно развивать и что многое зависит от приложенных ими усилий и готовности обучаться.

Раннее исследование показывает, что люди с установкой на рост более открыты к обучению, готовы к сложным задачам и легче восстанавливаются после неудач (Dweck, 1999). Данная установка позволяет успешно справляться с такими событиями, как переход в другую школу (Blackwell, Trzesniewski, & Dweck, 2007), сложные деловые переговоры (Kray, 2007), разрешение конфликтов в романтических отношениях (Kammrath & Dweck, 2006). То есть установка на рост позитивно влияет на ключевые стороны жизни (учеба, карьера, личная жизнь) человека.

Любой человек может развить в себе установку на рост, которая позволяет увеличить мотивацию и лучше справляться со сложными задачами. В исследовании Аронсона, Фрида и Гуда (2002) студентам одного престижного университета показывали фильм о работе мозга, в котором обозначалось, что новые нейронные связи образуются в течение всей жизни в ответ на обучение. Кроме того, каждый студент из экспериментальной группы писал письмо студентам младшего курса о том, что мозг человека – это гибкая система, которая может развиваться на протяжении всей жизни в ответ на интеллектуальные усилия и упорную работу. В конце семестра студенты колледжа, которые узнали о способности мозга развиваться в течение всей жизни, показали академические результаты, интерес к учебе и готовность упорно трудиться значительно выше, чем студенты, которым не был показан данный фильм.

Люди приобретают ту или иную установку в ответ на то, как их хвалят (Mueller & Dweck, 1998). Удивительно, но когда учеников хвалят за их интеллект, они приобретают установку

на данность. Подобная похвала не только не повышает самооценку, но и делает их уязвимыми и заставляет избегать сложных задач. Как только ученики с установкой на данность встречаются с препятствием на своем пути, они теряют уверенность в себе, интерес к учебе и демонстрируют более слабые академические результаты. Когда учащихся хвалят за их усилие или выбор верной стратегии, они приобретают установку на рост: им хочется учиться, и они не пасуют перед первой же трудностью.

Таким образом, психологическая установка играет важную роль в стратегии решения сложных задач, саморегуляции и умению смиряться с неудачей и идти дальше. Изменение установки способно коренным образом изменить всю жизнь человека.

УСТАНОВКИ И ОТНОШЕНИЯ: ОЖИДАНИЯ ПРИНЯТИЯ ИЛИ ОТВЕРЖЕНИЯ

Почти шестьдесят лет назад Джон Боулби предположил, что дети еще в младенчестве усваивают ту ли иную модель привязанности. Именно эта модель ключевым образом влияет на представления человека об отношениях с другими людьми. Если привязанность ребенка со значимым взрослым была надежной, то у него больше шансов построить гармоничные отношения с другими людьми во взрослом возрасте. Если привязанность была ненадежной, велика вероятность того, что в будущем человек не сможет распознать и ответить на привязанность другого человека к себе.

Ожидания относительно положительных или отрицательных ответов со стороны других людей лежат в основе взаимоотношений взрослых людей. Джеральдин Доуни и ее коллеги доказали, что люди, которые тревожно ожидают отрицательных реакций со стороны других, строят ненадежные отношения, видят отвержение и угрозу привязанности даже там, где их нет, и в целом преуменьшают значимость отношений в жизни человека (Pietrzak, Downey, Ayduk, 2005). Психологическая установка влияет на то, насколько удовлетворяющими будут отношения человека с окружающими его людьми.

МИНИМАЛЬНЫЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА, ЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Изменение установок относительно собственного развития или отношений с другими людьми показало весьма значительные результаты при минимальных усилиях со стороны психотерапевта и клиента. Психотерапия, направленная на изменение установок, заключается в переосмыслении событий и в изменении собственных реакций на них. Данные вмешательства направлены на изменение установки человека, которая оказывает влияние на мотивационные, регуляторные и коммуникативные паттерны.

Кроме того, в ходе такой работы изменяются и черты характера, которые нередко рассматриваются как «относительно стабильные»: открытость к новому, тщательность, общительность, негативные реакции в ответ на ситуацию неуспеха.

Подводя итог, еще раз отметим, что психологические установки оказывают влияние на все области жизни. Изменение установок означает изменение характера человека, что, в свою очередь, означает изменение его жизни.

Оригинальная статья: Carol S. Dweck . Modulating emotion perception – Can Personality Be Changed? The Role of Beliefs in Personality and Change. Current Directions in Psychological Science, December, 2008

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психологическая установка, саморазвитие, самореализация, мотивация, изменения

Источник фото: powerthoughtsmeditationclub.com

