

# КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

## ВЛИЯНИЕ ОГРАНИЧИВАЮЩИХ УБЕЖДЕНИЙ НА КАРЬЕРНЫЙ РОСТ (ПО ТЕОРИИ ЛИЧНЫХ КОНСТРУКТОВ ДЖ. КЕЛЛИ)

*Верещагина Арина Николаевна*

*студент*

*Самарский филиал Московского городского педагогического университета*

*Самара, Россия*

*vereshchaginaan793@mgpu.ru*

Самореализация личности является ключевой сферой жизни каждого человека. Одной из таких сфер является профессиональная деятельность, в частности построение карьеры. Замечено, что большинство людей мечтает продвинуться по карьерной лестнице, но встречает на пути ряд препятствий, в который включены и личные убеждения. Убеждения осознаются как мировоззренческий компонент, представляют собой устойчивые представления, идеалы, принципы, оценочные суждения, которые напрямую влияют на действия и поступки человека. В отличие от внушения, которое появляется, чаще всего, неожиданно, спонтанно, не рефлексировано, убеждение имеет осмысленное принятие человеком в качестве истинных каких-либо сведений или идей, их глубокий анализ. Роль убеждений в нашей жизни огромна: они могут определять уровень умственных способностей, влиять на состояние здоровья, формировать социальные связи, воплощать творческие возможности, способствовать личному счастью и жизненному успеху. Можно сказать, что человек является пленником собственных установок: часто не он выбирает их, а наоборот. В статье рассматривается проблематика ограничивающих убеждений, их категориальная и содержательная сущность, а также негативные тенденции и способы работы с убеждениями данного типа в профессиональной сфере.

**Ключевые слова:** конструкты Келли, ограничивающие убеждения, установки, профессиональная деятельность, карьера, карьерный рост.

## THE INFLUENCE OF LIMITING BELIEFS ON CAREER GROWTH (ACCORDING TO J. KELLY'S THEORY OF PERSONAL CONSTRUCTS)

*Vereshchagina Arina Nikolaevna*

*3rd year student*

*Samara Branch of Moscow City University*

*Samara, Russian Federation*

*vereshchaginaan793@mgpu.ru*

Personal self-realization is a key area of every person's life. One of these areas is professional activity, in particular, career building. It is noticed that most people dream of moving up the career ladder, but they encounter a number of obstacles on the way, which also includes personal beliefs. Beliefs are realized as a worldview component, represent stable ideas, ideals, principles, value judgments that directly affect a person's actions and actions. Unlike suggestion, which appears, most often, unexpectedly, spontaneously, not reflected, conviction is based on a meaningful acceptance by a person as true of any information or ideas, their in-depth analysis. The role of beliefs in our lives is huge: they can determine the level of mental abilities, influence health, form social connections, embody creative opportunities, contribute to personal happiness and life success. We can say that a person is a prisoner of his own attitudes: often he does not choose them, but vice versa. The article examines the problems of limiting beliefs, their categorical and meaningful essence, as well as negative trends and ways of working with beliefs of this type in the professional sphere.

**Keywords:** Kelly constructs, limiting beliefs, attitudes, professional activity, career, career growth.

По своему содержанию личностный конструкт – это набор идей, понятий, суждений, которые использует человек, чтобы осознать, интерпретировать или предсказать свой опыт. Если конструкт помогает человеку прогнозировать жизненные ситуации, он сохранит его. Если же прогностическая эффективность конструкта мала, то он будет подвергнут пересмотру или вовсе отброшен. Исследования, проведенные Келли и его последователями, показали зависимость между когнитивной сложностью системы конструктов личности и способностью личности к анализу и оцениванию воспринимаемых ею объектов и событий в их противоречивом единстве, что показывает возможность эффективного применения экспериментальных приемов и методов, как перспективных методов изучения личности и стимулирования личностного роста, в том числе достижений в карьере<sup>1</sup>.

Так, ограничивающие убеждения выступают невидимыми преградами в глубине нашего подсознания, порождают определенные страхи и мешают достигать намеченных целей. Такие убеждения ограничивают сознание человека, создают рамки, за пределы которых ему сложно выйти, при этом человек испытывает определенный дискомфорт.

Все ограниченные убеждения имеют несколько источников возникновения. Одним из таких источников являются детские годы. Установки, возникшие с детства – наиболее сильные, оказывают серьезное влияние на человека в дальнейшем («Я слабак», «У меня ничего не получается» и др.).

Среди источников возникновения убеждений также можно выделить взаимодействие в социуме. Человеку в социальном взаимодействии присуще сравнение себя с другими людьми («Он лучше меня», «Я не способен к такой работе», «У кого-то получается лучше» и др.).

Выделим еще и такой источник возникновения ограничивающих убеждений, как скудный кругозор самого человека, его сведенное к минимуму понимание окружающего, мировоззрение. Такому человеку сложно понять окружающих людей, они не принимают закономерных вещей, все новое воспринимается со страхом («Мир несправедлив», «От меня ничего не зависит» и др.).

Часто установки закладывают авторитетные для человека люди, утверждения которых не оспариваются в силу их референтности для человека. Большинство ограничивающих убеждений формируются в фоновом формате и незаметно для нас самих.

Людям, имеющим ограниченные убеждения свойственны слова-маркеры: «я должен», «никогда», «невозможно», «неправильно», «не получится»<sup>2</sup>.

Зачастую такие убеждения, как «не высывайся – хуже будет» или «иметь деньги – это опасно», не позволяют продвинуться человеку по карьерной лестнице.

Как итог, человек боится браться за новые дела, так как считает, что у него не получится, не рискует и держится хоть за какую-то стабильность, ведь убежден, что сил и умений у него не хватит идти вперед. И даже если ему говорят, что он сможет, он способен, все получится, ограничивающие убеждения просто не сломить.

Изменить свои крепкие, глубоко засевшие отрицательные ограничивающие установки можно с помощью рациональной работы, многократного повторения положительных убеждений. То есть, речь идет, по сути, о перепрограммировании сознания, обновлении своей личности.

К примеру, фраза «Без денег и связей ничего не добиться» может быть трансформирована во фразу «Если бы я был богаче, мне было бы проще. Но я на многое способен и найду спо-

---

<sup>1</sup> Келли 2000.

<sup>2</sup> Хайятт М. Ограничения в мышлении. Какие убеждения тянут вас назад? // Наша психология. URL: <https://www.psyh.ru/ogranicheniya-v-myshlenii-kakie-ubezhdeniya-tyanut-vas-nazad/> (дата обращения: 09.10.2023).

соб добиться успеха, используя то, что у меня есть», а выражение «Не знаешь броду не ходи в воду» необходимо перефразировать в установку «Всегда нужно идти вперед и не ставить ограничения», убеждение «По карьерной лестнице не пробиться, двигают только своих» необходимо заменить фразой «У хорошего специалиста всегда есть возможность продвижения по карьерной лестнице»<sup>3</sup>.

Зачастую человек, имеющий ограничивающие убеждения, не способен выявить и трансформировать их самостоятельно, поэтому возникает необходимость в помощи квалифицированного специалиста (психолога).

Важными направлениями работы с клиентами, желающими продвинуться по карьерной лестнице и имеющими при этом ограничивающие убеждения, являются работа по совершенствованию самооценки, работа над фобиями и страхами, работа над мотивацией, работа над положительным мышлением<sup>4</sup>.

Основными направлениями терапии является когнитивно-поведенческая и схемная. Работая в рамках когнитивно-поведенческой терапии, психолог делает акцент на поведении клиента: отслеживает, когда и как у человека появился тот или иной шаблон поведения, почему он начал думать определенным образом. А схемная терапия как ответвление когнитивной подразумевает уделение пристального внимания детскому опыту человека<sup>5</sup>.

Психолог, реализуя определенные методы и техники («Объяснительная записка», «Музей старых убеждений», техника когнитивного разделения и др.) приводит клиента к замене ограничивающих установок положительными убеждениями<sup>6</sup>.

При этом новым положительным установкам необходимо искать практическое применение, ведь именно реализуя данные установки, можно искоренить ограничивающие убеждения.

Только под влиянием положительных убеждений происходит личностный рост. Мало только хотеть стать лучше, увеличить свои доходы – необходимо быть уверенным в этом. Существует масса примеров, когда позитивный подход, подкрепленный убежденностью в результате, способствовал продвижению человека по службе, эффективному построению профессиональной деятельности.

Таким образом, ограничивающие убеждения определяют отношение к себе и формируют картину мира, обуславливают все наши мысли и поступки. Они являются определенным внутренним фильтром на всю воспринимаемую информацию и своеобразным ступором для нашей личности, ее развития. Все наши страхи, неудачи, провалы во многом – результат собственных ограничений. Мы не продвигаемся по работе, потому что внутренне не можем себе позволить высказать свое мнение, внести предложения, проявить инициативу и т. д.

Важная часть работы над собой, трансформации личности – это диагностика и проработка ограничивающих убеждений, трансформация их в положительные установки. Поэтому для кардинальных перемен в жизни необходима как самостоятельная, так и совместная работа с психологом.

---

<sup>3</sup> Самортова А. Ограничивающие убеждения: откуда берутся и какие бывают. URL: <https://econet.ru/articles/ogranichivayushchie-ubezhdeniya-otkuda-berutsya-i-kakie-byvayut> (дата обращения: 06.10.2023).

<sup>4</sup> Сафин 2003.

<sup>5</sup> Солсо 2006.

<sup>6</sup> Яковлева Е. Н. Метод структурных расстановок в работе с ограничивающими убеждениями. URL: <https://coachinstitute.ru/media/metod-strukturnyh-rasstanovok-v-rabote-s-ogranichivayushhimi-ubezhdeniyami/> (дата обращения: 07.10.2023).

### *Литература / References*

1. *Келли Дж. А.* Теория личности. Психология личностных конструктов. СПб.: Речь, 2000. 249 с.
2. *Сафин В. Ф.* Устойчивость самооценки и механизмы ее сохранения // Вопросы психологии, 2003. № 3. С 62–72.
3. *Солсо Р.* Когнитивная психология. 6-е издание. СПб.: Питер, 2006. 589 с.