

# Поведение и установка



Нурия Койшваевна Зиналиева,  
доцент кафедры общей и когнитивной психологии

# Норма культуры поведения человека

Поведение человека – это образ жизни и действий.

**Вежливость**



**Корректность**



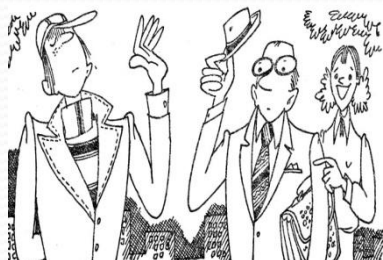
**Тактичность**



**Обязательность**



**Деликатность**



**Скромность**

Нурия Койшваевна Зиналиева, доцент кафедры общей и когнитивной психологии

# Критерии анализа поведения

## Постоянное поведение

В сходных ситуациях поведение  
однотипно («Таким он уродился»)





# Отличающееся поведение

(в других случаях поведение проявляется иначе)



# Обычное поведение

(в сходных обстоятельствах такое поведение свойственно большинству людей)



# Установка

Это неосознанная готовность человека определенным привычным образом воспринимать и оценивать каких - либо людей и реагировать определенным, заранее сформированным образом без полного анализа конкретной ситуации.



Понятие «установка» было введено впервые в экспериментальной психологии (**Л. Ланге, 1888**) при изучении особенностей восприятия и понималось как целостная модификация состояния субъекта, направляющая его реакции и взаимодействие





**Установки имеют три измерения:**

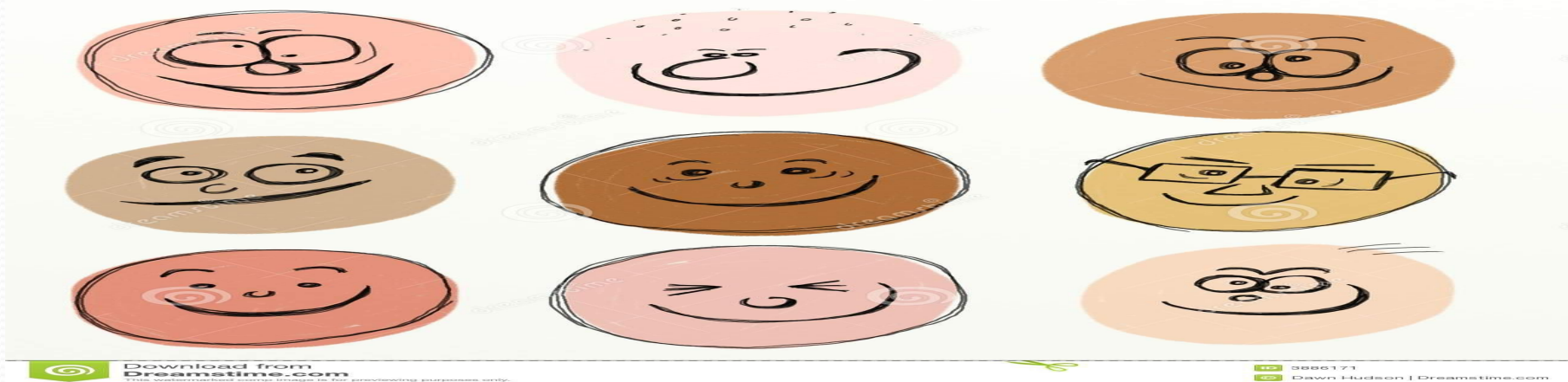
**Когнитивное измерение**

**Мнения, убеждения, которых придерживается человек относительно какого-либо субъекта или предмета.**



# Аффективное измерение

**Положительные или отрицательные эмоции, отношение к конкретному человеку или информации**



Нурия Койшваевна Зиналиева, доцент кафедры  
общей и когнитивной психологии



# Поведенческое измерение

**Готовность к определенным реакциям поведения, соответствующим убеждениям и переживаниям человека.**

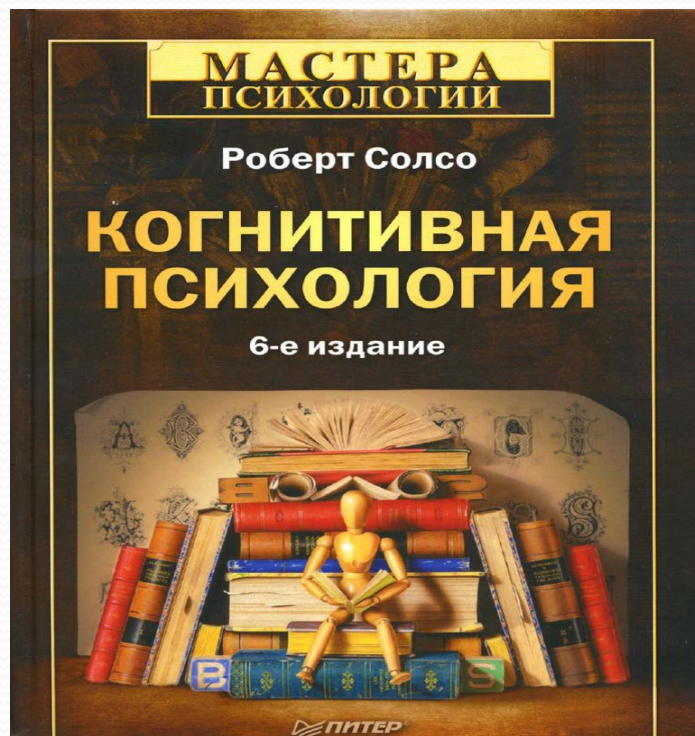


Нурия Койшваевна Зиналиева, доцент кафедры  
общей и когнитивной психологии



**Роберт Солсо** - профессор отделения психологии Университета Невада-Рено (США), один из известнейших в мире специалистов и бесспорный авторитет в области когнитивной психологии.

Его книга "Когнитивная психология" (2006 г.) выдержала шесть международных изданий и признана одним из самых значительных современных трудов по этой теме.

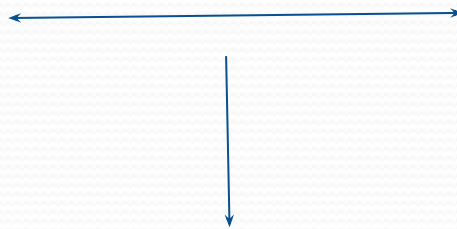


*Мышление: решение задач,  
творчество и человеческий  
интеллект*



Нурия Койшваевна, доцент кафедры  
общей и когнитивной психологии

*Восприятие* + *Фактор памяти*  
(напряжение, стресс)





# Феномен «Стойкость убеждений»



Нурия Койшваевна Зиналиева, доцент кафедры  
Общей и когнитивной психологии

**Аффирмация** – положительно заряженная фраза, которая при многократном повторении закрепляется в подсознании человека и дает установку на изменение его повседневной реальности в лучшую сторону.



# Как работать с аффирмациями



*У меня всё ОТЛИЧНО!!!  
Так мне и надо!*

Запишите аффирмации левой рукой перед сном на отдельном листе или в блокноте. «Слово, написанное перед сном, действует на сознание и подсознание в 100 раз сильнее, чем слово, услышанное, прочитанное или сказанное»

А когда мы пишем левой рукой, то концентрируемся и, соответственно, передаем энергию в убеждения, что делает их более весомыми. Негативные установки вам надо также записать, затем ритуально выбросить или сжечь. Подсознание должно поверить, что их больше нет.



# Командная работа

<b>Я никто</b>	<b>Если я стану открытым и честным, люди начнут пользоваться этим</b>	<b>Люди думают только о себе</b>
<b>Никому не важно, что я делаю</b>	<b>Я никогда не смогу побороть свои недостатки</b>	<b>Мое тело недостаточно красивое</b>
<b>Всегда есть кто-то лучше меня</b>	<b>От меня в жизни ничего не зависит</b>	<b>Я очень стыжусь, что делаю ошибки</b>
<b>Я не уверена в себе</b>	<b>Я не могу заинтересовать достойного партнера для жизни</b>	<b>Я боюсь перемен</b>
<b>Жизнь полна страданий</b>	<b>Мне никогда не везло в отношениях</b>	<b>Я не могу заработать, потому что я слишком глупа</b>

# Пример аффирмаций к негативным установкам

<b>Принимаю себя такой, какая я есть</b>	<b>Каждый имеет право на свое мнение</b>	<b>Добро приходит ко мне отовсюду, от всех и от всего</b>
<b>Люди меня любят и я люблю людей</b>	<b>Сегодня я лучше, чем вчера</b>	<b>Я уважаю свое тело и забочусь о нем наилучшим образом</b>
<b>Я единственная и неповторимая для самой себя</b>	<b>Я полностью беру ответственность за свою жизнь на себя</b>	<b>Я уверена в своем успехе</b>
<b>Я уверенная в себе личность</b>	<b>Я нахожу нужного мне человека. Между нами любовь и страсть</b>	<b>Я готова к переменам</b>
<b>Я доверяю жизни</b>	<b>Я достойна быть счастливой и любимой</b>	<b>Я отпускаю все свои страхи и сомнения относительно денег</b>