

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 родился»)



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:

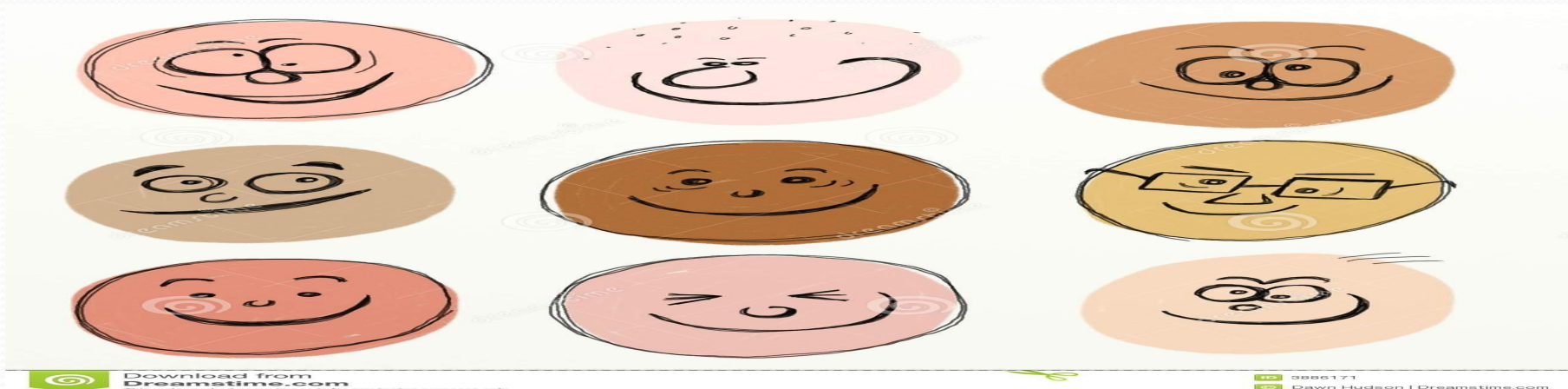
Когнитивное измерение

**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.

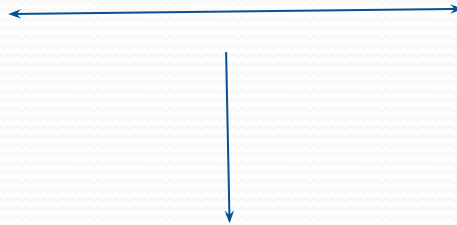


***Мышление: решение задач,
творчество и человеческий
интеллект***



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



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

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

Пример аффирмаций к негативным установкам

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