
Геймификация жизни

Школа – семинар

*Лаборатория психологии счастья и
развития*

ВВОДНЫЕ

- **«Научность»** - система знаний о предмете и практиках развития человека + практическая реализация
- **Практичность** - система формирования навыков, пригодная для вашего применения, само- и взаимопомощи
- **Открытость** - формируем банк знаний о техниках и инструментах развития
- **Мы в процессе** – конструкция развивается, мы открыты к сотрудничеству

ВАШИ ЗАДАЧИ?

- Какие актуальные задачи привели вас сюда?

КУДА ВЫ ПОПАЛИ?

- Серия семинаров (12 штук) о том как реализовать Ваши задачи и в итоге стать более «Счастливым» 😊
- Изучение модели, общих принципов «счастливой» жизни и техник улучшения ее качества
- Формирование практических навыков
- Тема 1: Интегральные показатели качества жизни. Счастье как развитие.
- Тема 2: Частные и базовые линии развития. Введение в понятие вертикальная система. Примеры вертикальных систем.
- Тема 3: Модель ПЭРЛ – Прогрессия Этапов Развития Личности. Кризисы развития навыков.

КУДА ВЫ ПОПАЛИ?

- Тема 4: Модель личности и общие принципы развития. Общее в введение в технологию Геймификации жизни.
- Тема 5: Навыки и техники развития физического тела
- Тема 6: Техники развития навыков коммуникации
- Тема 7: Техники формирования навыков достижения
- Тема 8: Навыки и техники развития эмоционального интеллекта
- Тема 9: Навыки и техники познания и развития творческого интеллекта
- Тема 10: Навыки формирования Целей и Целостной картины мира
- Тема 11: Духовный интеллект
- Тема 12: Формирование программы комплексного развития

ПАРА СЛОВ О МОДЕЛЯХ

- «Карта не есть территория» - модель максимально упрощенное описание объекта
- Одна «территория» может описываться множеством карт
- Вид «карты» зависит от цели моделирования
- Карта может быть более или менее подробная в зависимости от целей

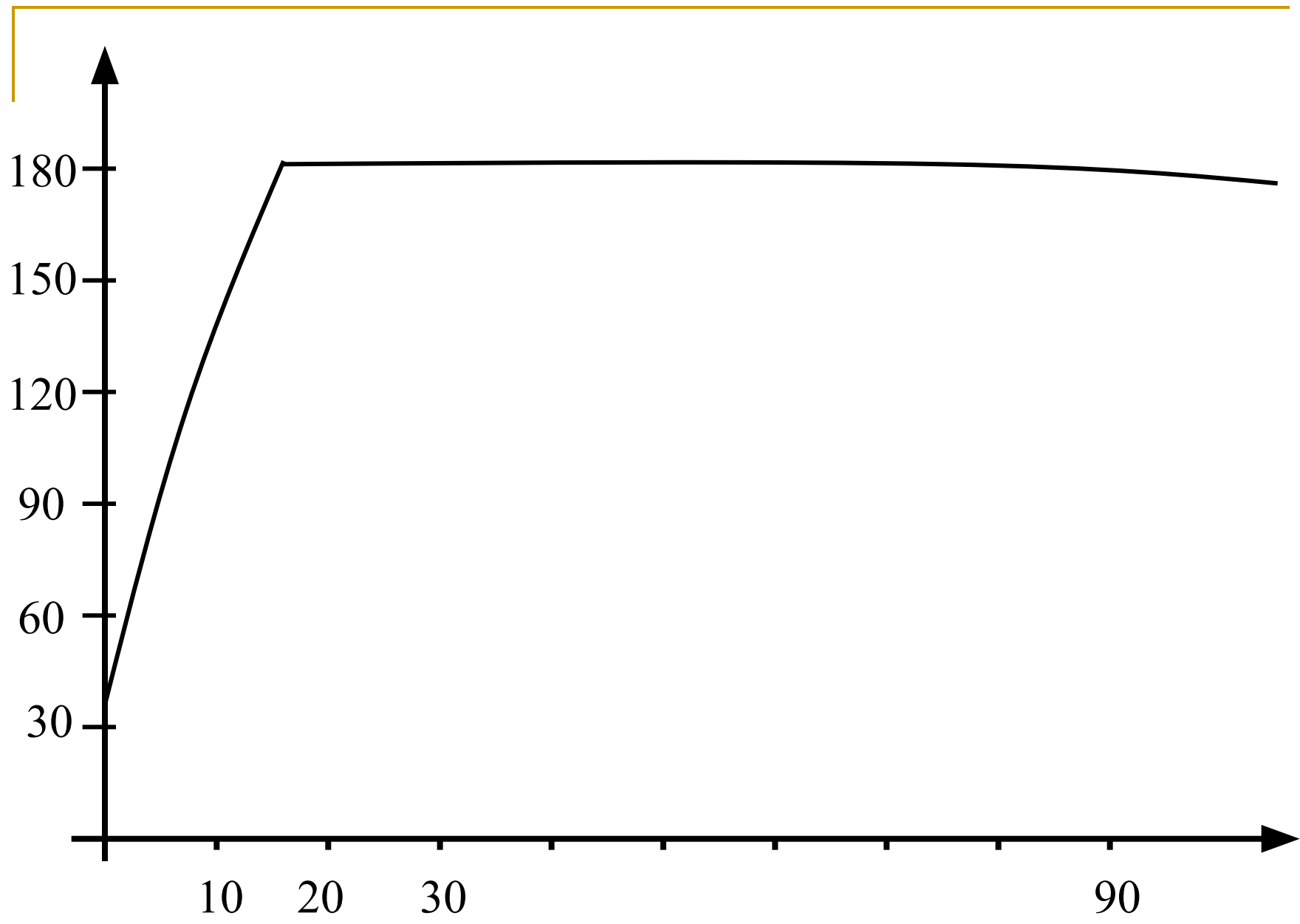
Игра: «Угадай зачем нужна эта модель человека»

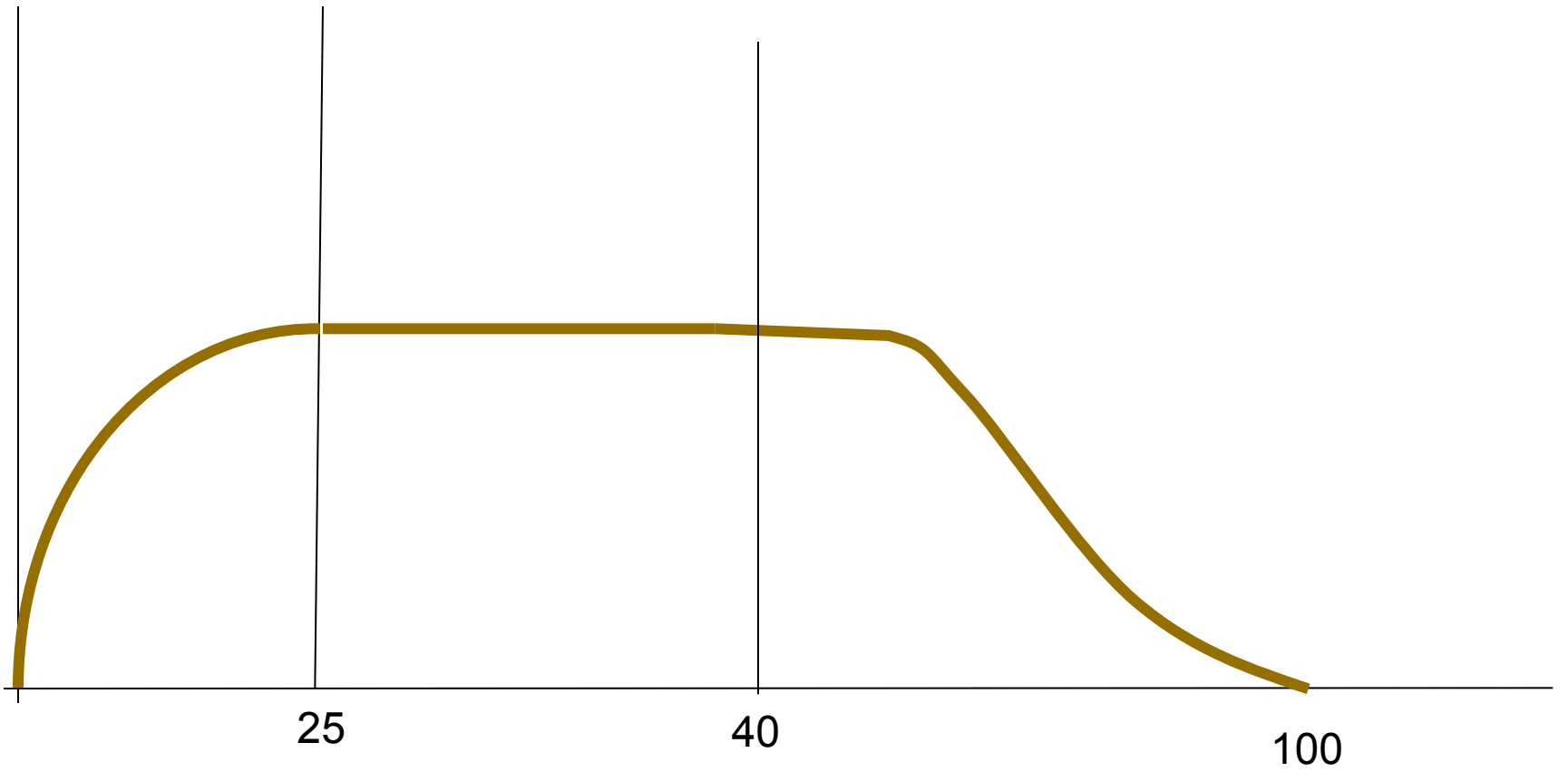


40	XS	S	74-80	60-65	84-90
42			82-85	66-69	92-95
44	M		86-89	70-73	96-98
46			90-93	74-77	99-101
48	L		94-97	78-81	102-104
50			98-102	82-85	105-108
52	XXL	XL	103-107	86-90	109-112
54			108-113	91-95	113-116

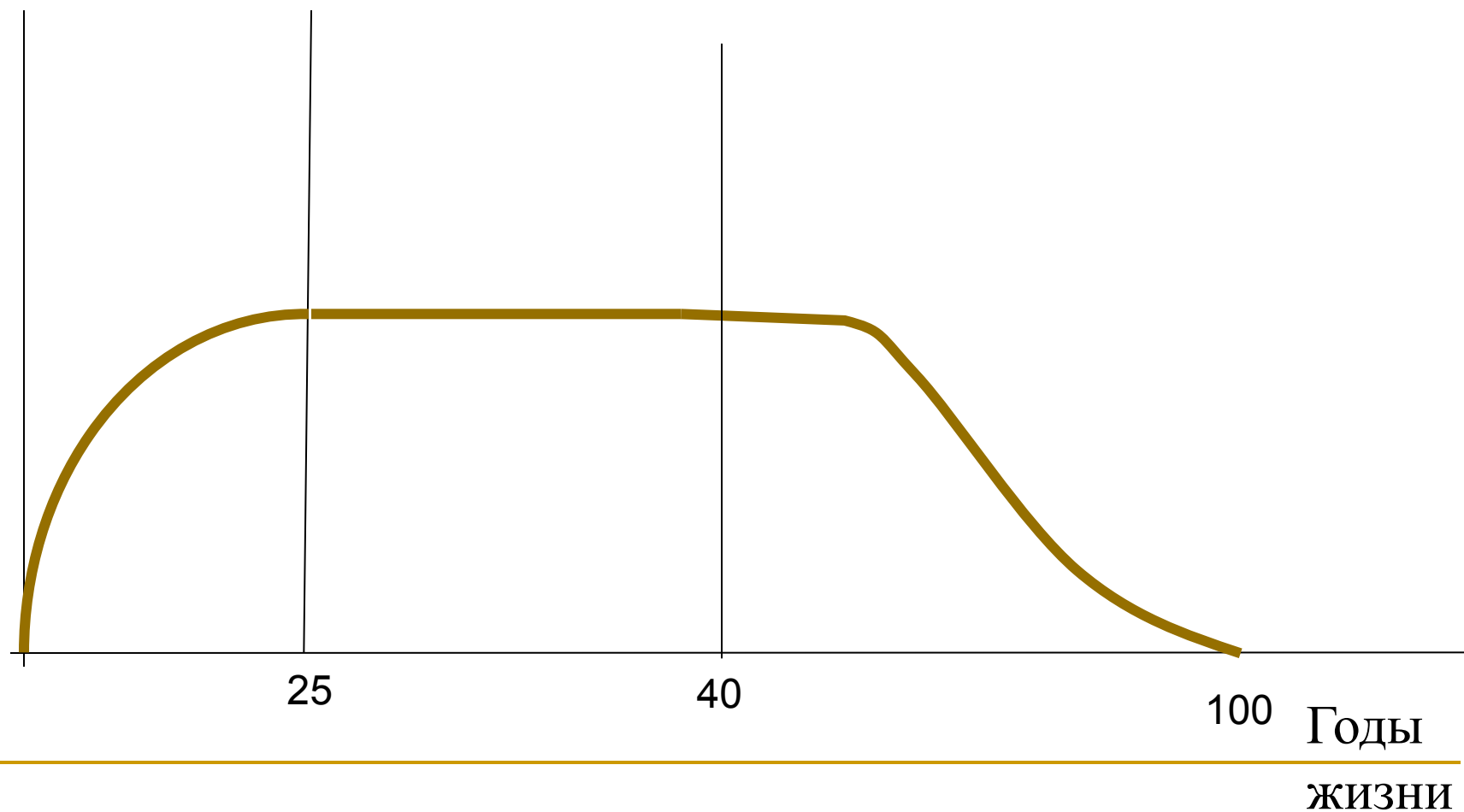
Таблица размеров женской одежды

российские размеры	европейские размеры		обхват груди	обхват талии	обхват бедер
40	XS		74-80	60-65	84-90
42		S	82-85	66-69	92-95
44	M		86-89	70-73	96-98
46			90-93	74-77	99-101
48	L		94-97	78-81	102-104
50			98-102	82-85	105-108
52	XXL	XL	103-107	86-90	109-112
54			108-113	91-95	113-116





Модель развития психофизиологических возможностей человека



МОДЕЛЬ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ?

- Мы даем один из способов моделировать жизненную стратегию способствующую улучшению качества жизни
 - Цель модели - самостоятельно улучшать свою жизнь, удовлетворенность ею и конкурентоспособность, применяя простые и понятные инструменты
-

ФЕНОМЕН «СЧАСТЬЕ»

Игра «Ассоциации»: Найдите синонимы или краткие определения счастья

Два модуса существования

Испытывающее Я

Помнящее Я



Даниель Канеман

Два типа «счастья»

Испытывающее Я	Помнящее Я
Счастье как ощущение (мне хорошо – сейчас я испытываю приятные ощущения)	Счастье как история (мне хорошо – я доволен своей жизнью в целом)

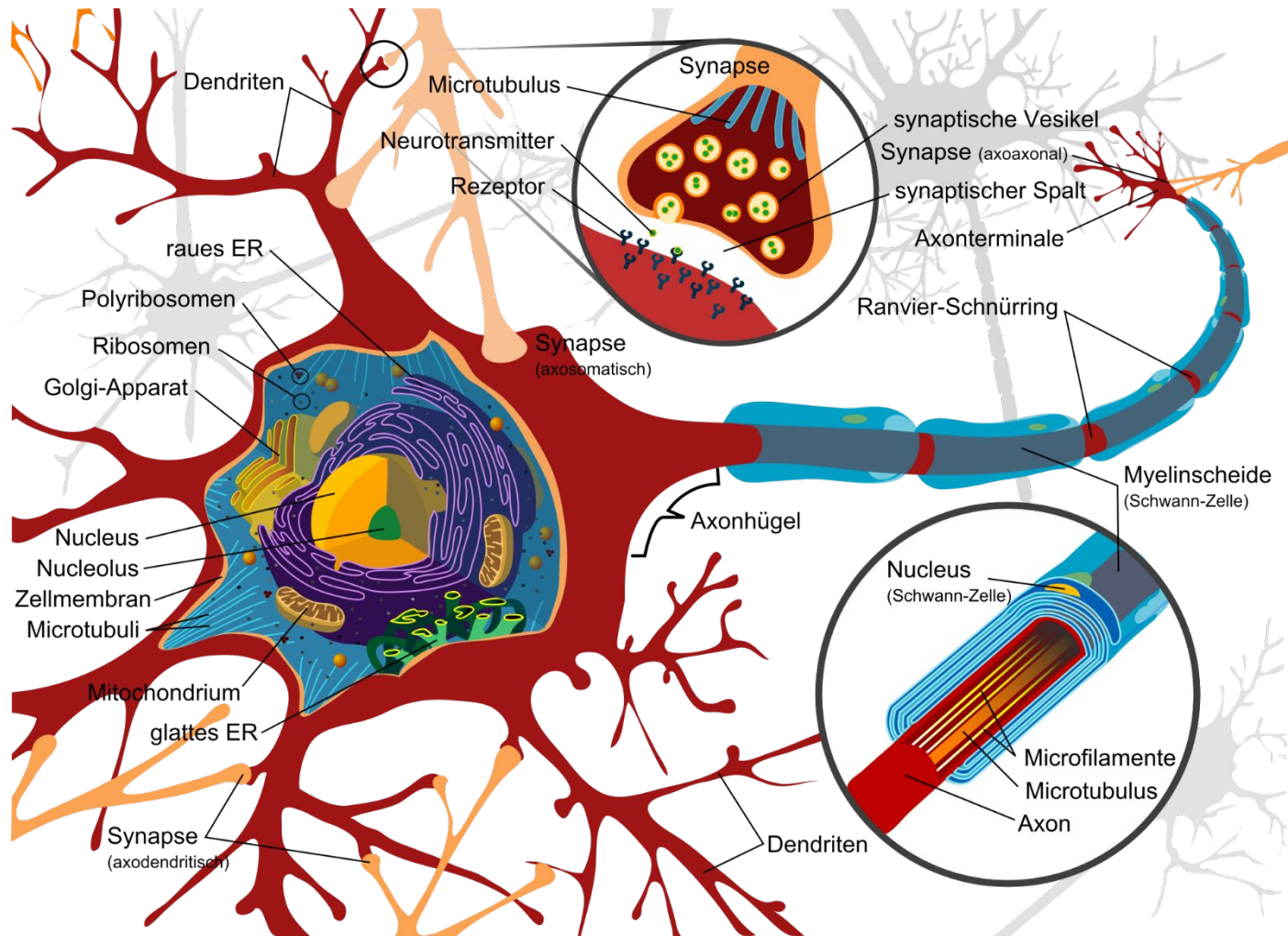
Счастье как ощущение

Испытывающее Я	Помнящее Я
Счастье как ощущение (мне хорошо – сейчас я испытываю приятные ощущения)	Счастье как история (мне хорошо – я доволен своей жизнью в целом)

«Мы называем стремление к удовольствию началом и концом, альфой и омегой счастливой жизни...»

Эпикур

НЕЙРОФИЗИОЛОГИЯ «СЧАСТЬЯ»



СИСТЕМА ПОДКРЕПЛЕНИЯ

- Большая группа нейронов «получающих удовольствие» (мне хорошо – сейчас я испытываю приятные ощущения)
- Возбуждаются в различных ситуациях способствующих **лучшему выживанию (особи, рода, вида)**
- Сопровождаются изменением «гормонального» фона
- Можно объективно отследить состояния «подкрепления» и сделать выводы о том, что делает нас «Счастливыми»

ГОРМОНЫ «СЧАСТЬЯ»

Название	Когда возникает	Что поощряется (для чего)
Серотонин	физические удовольствия утоления (секс, жажда, голод), эйфория	удовлетворение желаний физического тела
ГАМК (транквилизатор)	при расслаблении, снятии возбуждении,	расслабление при перегрузках, отдых
Мелатонин (последок серотонина)	желание спать	поощряется покой, сон
Тироксин	ощущение бодрости, просыпания	развитие ясности и выносливости как физической так и психологической.

ГОРМОНЫ «СЧАСТЬЯ»

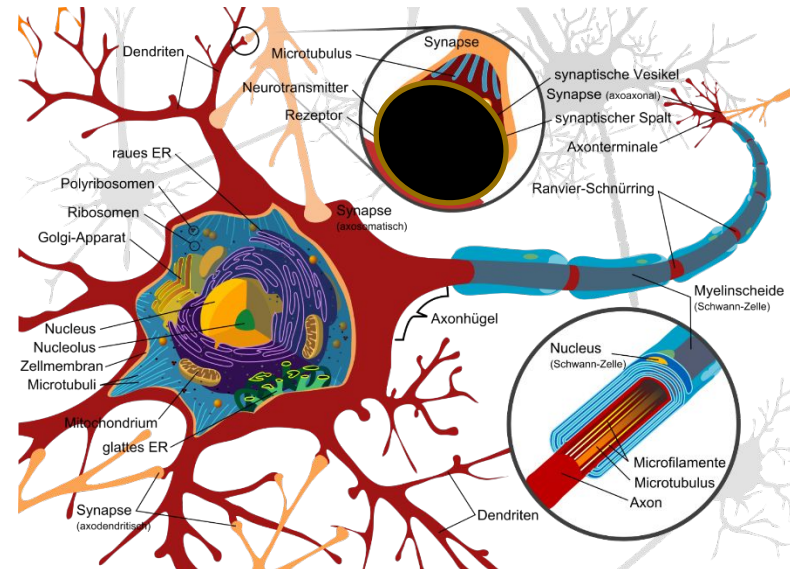
Название	Когда возникает	Что поощряется (для чего)
Дофамин	ощущение интереса, желания, уверенности в достижении	поощряет стремление к новому, мотивацию желание достижений
Адреналин	вдохновение, желание «свернуть горы»,	поощряется интерес, активное действия
Норадреналин	гормон ярости	выход из сложных ситуаций
Эндорфины, энкефалины и динорфины (опиаты)	снятие стресса, наступившее ощущение безопасности, комфорта, эйфория	физическая активность, в частности по преодолению стресс

ГОРМОНЫ «СЧАСТЬЯ»

Название	Когда возникает	Что поощряется (для чего)
Вазопрессин	Ощущение привязанности	Стабильность отношений, верность
	Ощущение собственной привлекательности	Гигиена, оздоровление
Ацетилхолин	Узнавание, подтверждение знания, решение задачи, открытие	Стремление к познанию, стремление к результатам интеллектуальной деятельности
Окситоцин	радость общения, , соучастие, прикосновения	Открытость, доверие, доброта, дружбу, альтруизм
....		

ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПОЛУЧЕНИЯ УДОВОЛЬСТВИЯ

- Механизмы экзогенной замены - наркотики, алкоголь, «игры» и т. п.
- Убивает естественные «эндогенные механизмы» получения удовольствия
- Формирует привыкание и зависимость



ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПОЛУЧЕНИЯ УДОВОЛЬСТВИЯ

Название	Когда возникает	Что поощряется (для чего)
Адреналин	вдохновение, желание «свернуть горы»,	поощряется интерес, активное действия
Эндорфины, энкефалины и динорфины (опиаты)	снятие стресса, наступившее ощущение безопасности, комфорта, эйфория	физическая активность, в частности по преодолению стресс

- Удовольствие как избегание опасности
- «Адреналиновая» зависимость
- Потенциальные риски «бОльших доз стресса»

ВЫВОД:

Испытывающее Я	Помнящее Я
Счастье как ощущение (мне хорошо – сейчас я испытываю приятные ощущения)	Счастье как история (мне хорошо – я доволен своей жизнью в целом)

- «Конструктивное» удовольствие – удовольствие без негативных последствий
- Ситуация изменения способствующая лучшему выживанию (особи, рода, вида) – ситуация Развития
- **Способ достижения - моделирование Игры**

ВОПРОС

Какие бывают виды «Конструктивного»
удовольствия ?

Базовые виды подкрепляемого удовольствия

1. Комфорт и развитие физического тела
2. Коммуникация
3. Достижения
4. Разнообразие эмоций, интерес
5. Познание и творчество
6. Осмысление, понимание ощущение связи
7. Любовь


СЛОЖНОСТИ:

- Конфликт удовольствий
- «Длинные» (взрослый) и «короткие» (ребенок) циклы развития!!!!
- Адаптивность или сиюминутные удовольствия
- «Есть хочется – Худеть хочется»
- Поспать или подготовиться к экзамену?
- Поболтать с подругой или помедитировать?
- Сходить в спортзал или в кино?

- Материал 7-го занятия

Цель – увеличение СУТ

- Управление это

- Объект
 - Текущее состояние
 - Целевое состояние
 - Действие
 - Сравнение нового состояния и целевого состояния
 - Решение...
- 

Необходима модель для сравнения состояний
(измерение)

Можно ли измерить уровень счастья?

Испытывающее Я	Помнящее Я
Счастье как ощущение	Счастье как история
Ситуативный (эмоциональный) уровень тона (СУТ)	

Надо оценить эмоциональное состояние. А как это сделать?
Какие существуют эмоции?

ЭМОЦИЯ

- это психофизиологический процесс, возникающий в ответ на значащее для человека событие, и состоящий из
 - физиологических процессов, происходящих в нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной кровеносной, мышечной и кожной системах человека;
 - субъективных ощущений, вызванных данными процессами;
 - экспрессии – внешних проявлений, выразительных движениях тела (пантомимики), мимики, тембра голоса, дыхания, состояния кожи.

Чувства

- Устойчивое эмоционально окрашенное отношение к объектам, субъектам и ситуациям
 - Например: любовь, ненависть, обида, самоуважение...
 - Включает мысли
 - Всегда по отношению к чему-то
 - Тоска по родине
 - Любовь к искусству
 - Обида на любимого
-

Моделирование эмоционального разнообразия

Цвет		
R		
G		
B		

Моделирование эмоционального разнообразия

Цвет	Вкус	
R	Сладкий	
G	Горький	
B	Соленый	
	Кислый	

Моделирование эмоционального разнообразия

Цвет	Вкус	Эмоция
R	Сладкий	Страх
G	Горький	Гнев
B	Соленый	Грусть
	Кислый	Радость достижения (обучения)
		Радость присутствия

Моделирование эмоционального разнообразия

Цвет	Вкус	Эмоция
R	Сладкий	Страх
G	Горький	Гнев
B	Соленый	Грусть
	Кислый	Радость достижения (обучения)
		Радость присутствия

— Высоко-тональные эмоции

Практикум

Модулируем чувства – состав эмоций в конкретном состоянии

Чувства – комплекс ЭМОЦИИ

- Обида
- Влюбленность
- Ревность
- Азарт
- Агрессия
- Боязнь высоты
- Созерцание ...

Чувства – комплекс ЭМОЦИИ

- Обида (Грусть++, Гнев+, Страх+)
- Влюбленность (РД++, РП++, Грусть+, Страх+)
- Ревность (Грусть+, Гнев+, Страх++)
- Азарт (Гнев+, РД++)
- Агрессия (Гнев++, Страх+, РД+)
- Боязнь высоты (Страх++)
- Наслаждение пейзажем (РП++)
- ...

Практикум

Ваши преобладающие эмоции за сегодняшний день

Как оценить Ситуативный Уровень Тона



Первая модель «Счастья» - уровень СУТ



Домашнее задание

Распознавать базовые эмоции и их интенсивность в различных жизненных ситуациях и Ситуативный Уровень Тона

Интегральная мера счастья - УРЛ

Испытывающее Я	Помнящее Я
Счастье как ощущение	Счастье как история
Ситуативный уровень тона (СУТ)	Интегральный уровень тона (Уровень Развития Личности - УРЛ)

$$\text{УРЛ} = \int_{t=0}^{\text{Now}} \text{СУТ}$$

Практикум

Каковы признаки Интегрально счастливого человека (с высоким Уровнем развития) ?

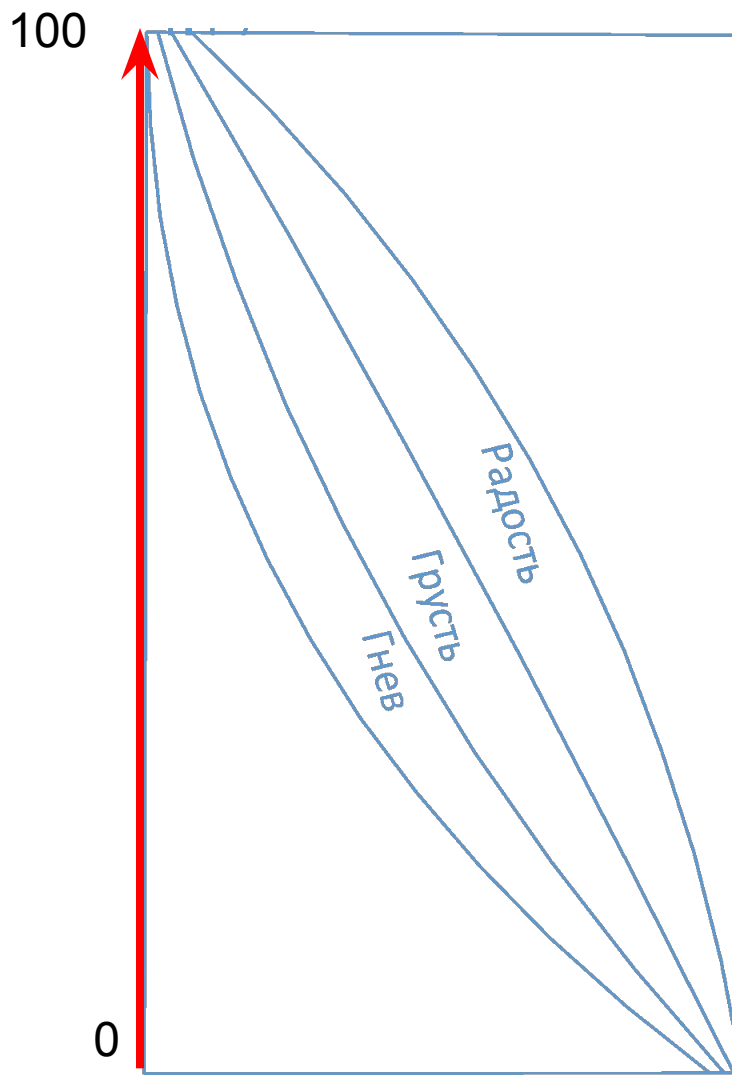
Показатели высокого УРЛ

- Преобладают позитивные эмоции
- Независимость, свобода, внутренняя уверенность
- Хорошие отношения, друзья, семья
- Соответствие желаний и результатов
- Разнообразные интересы – отсутствие скуки
- Оптимизм, позитивное восприятие мира
- Открытость, привлекательность, правдивость
- Высокий уровень притязаний и ответственности
- Высокий уровень энергии, объем решаемых задач
- Успех???? = соответствие индивидуальным представлениям об желаемом способе жизни
- ...

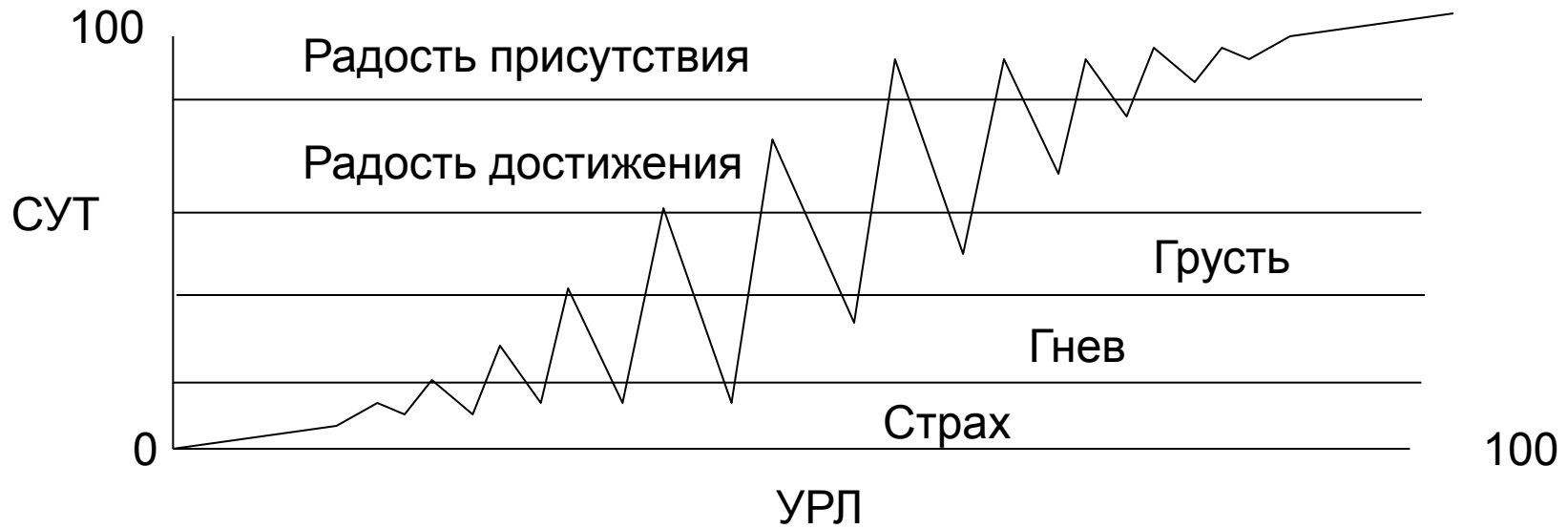
Как измерять УРЛ?

Какие есть идеи?



Средневзвешенное эмоциональное состояние

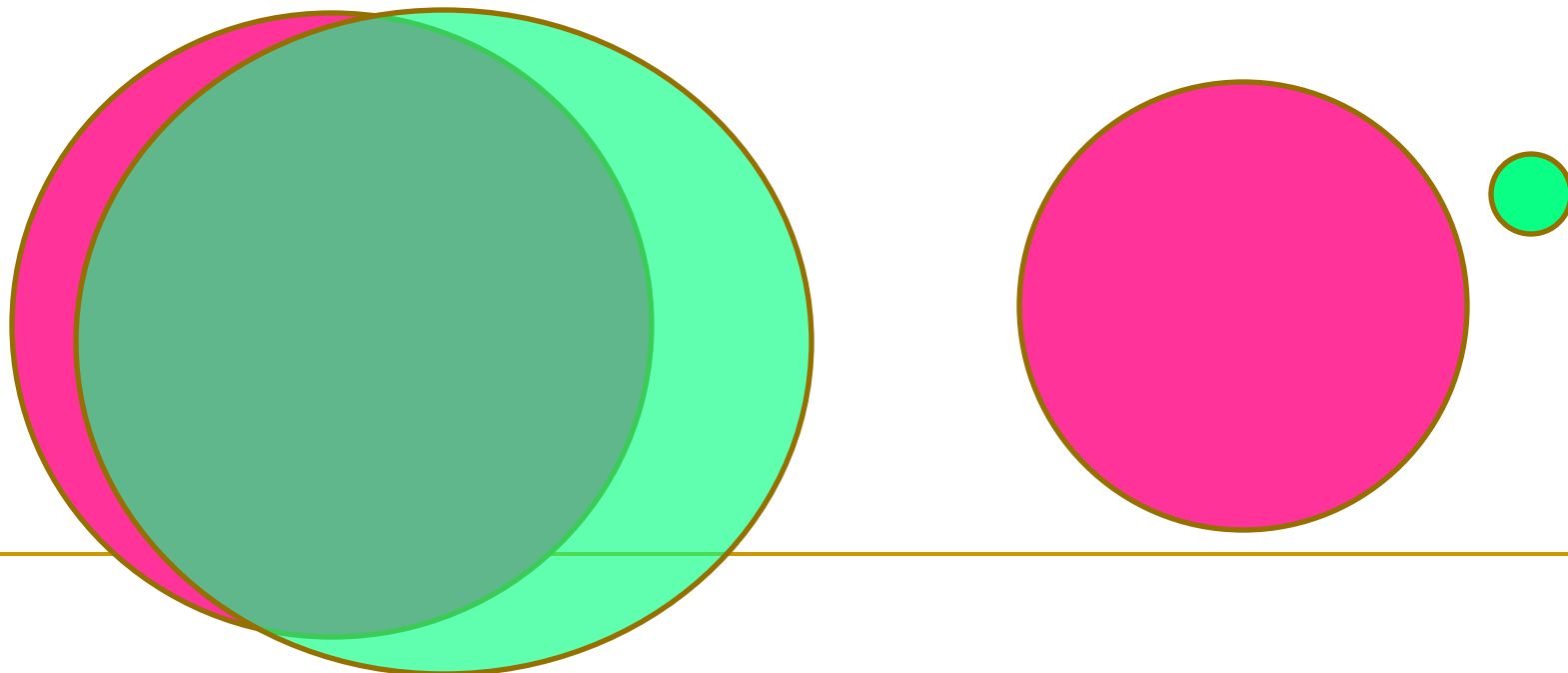


УРЛ и СУТ у взрослого человека

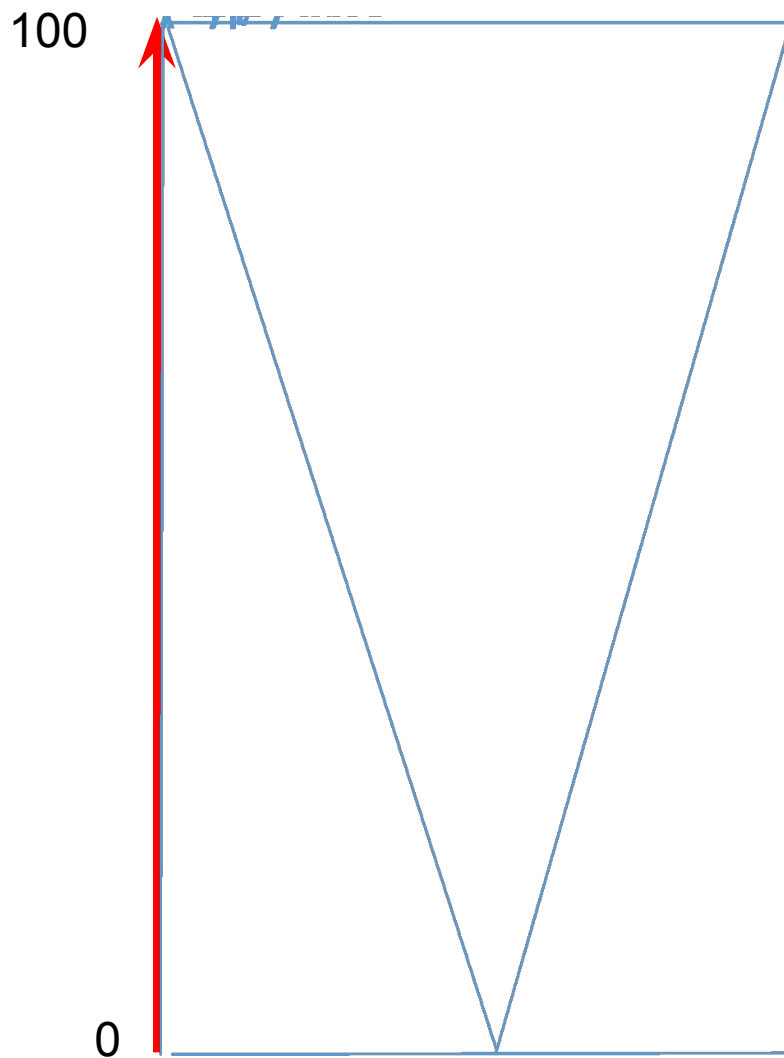


Типы транзакций

- Состояние «Надо» - я делаю то, что хотят другие, по чужим правилам 
- Состояние «Хочу» - хочу, но это нельзя 
- Состояние «Хочу и нужно» – осознанное хочу - я делаю то, что хочу по тем правилам которые сам выбрал или сочинил.



Типовые транзакции



Практика «надо, хочу»

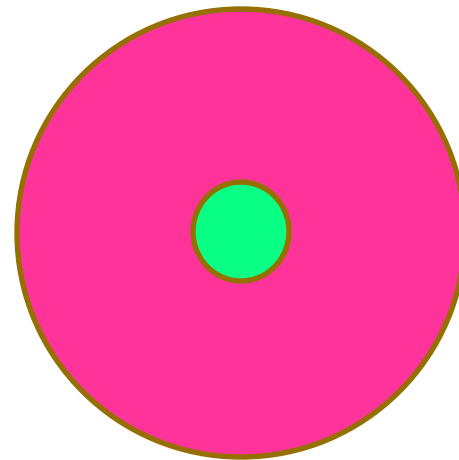
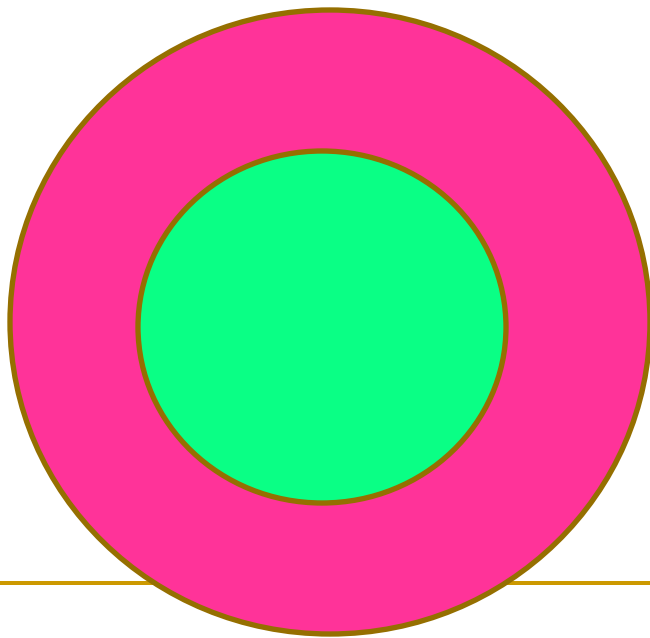
- Оценить количество ситуаций **Надо – хочу – хочу и нужно** в своей повседневной **ЖИЗНИ**

Зона задач и проблем

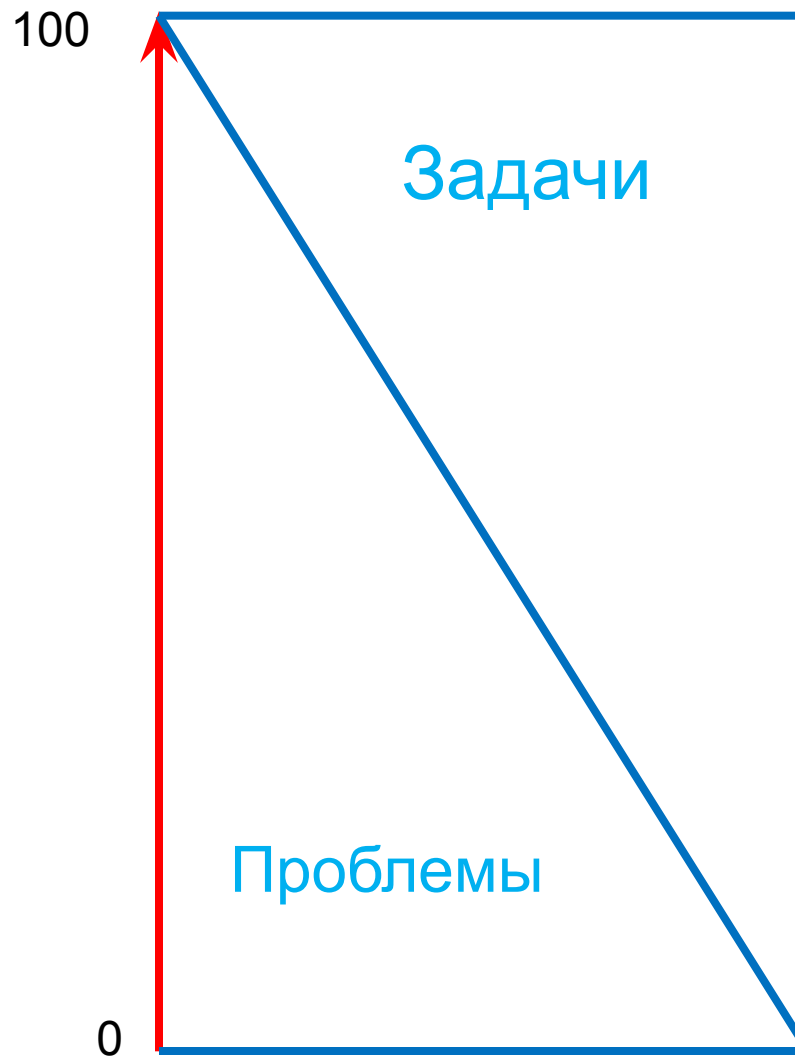
- **Зона задач** – та часть мира которой ты управляешь



- **Зона проблем** – та часть мира, которая управляет тобой

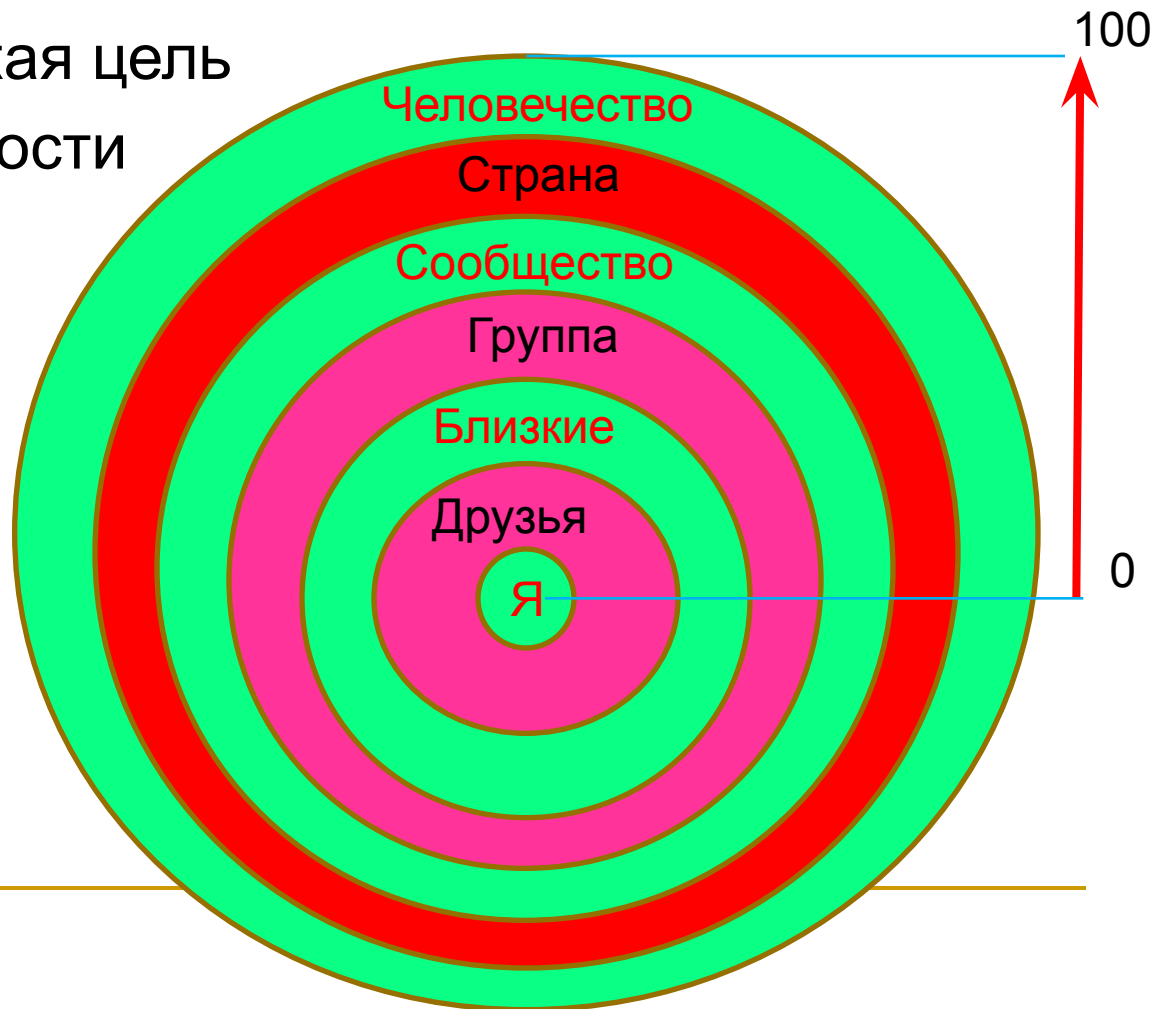


Задачи и проблемы



Масса задач

- Количество вовлеченных ресурсов
- Сложность, продолжительность
- Обычная vs творческая цель
- Уровень ответственности



Другие меры оценки УРЛ

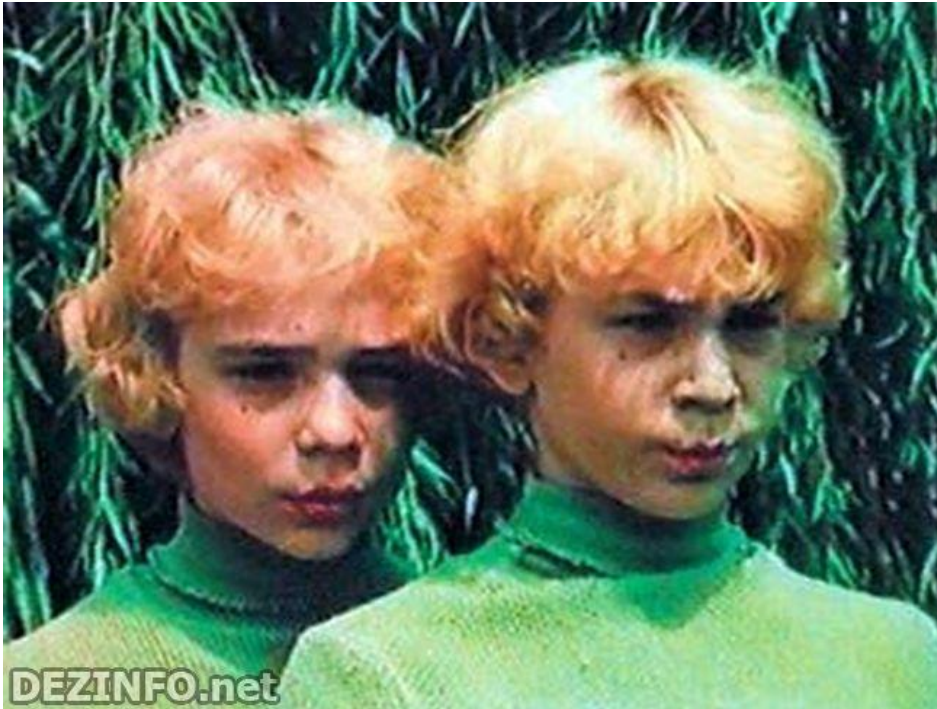
- Положительное восприятие окружающего мира - какой % мыслей позитивен
 - Открытость, количество неправды в жизни
 - Энергичность
 - Уровень ассертивности
 - **Количество навыков**
-

Вопрос

- Какие навыки влияют на повышение УРЛ?

Принцип оценки тона

Модель – однояйцевые близнецы



Каждый критерий оценивается «При прочих равных»

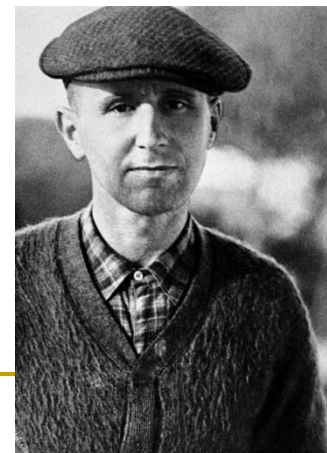
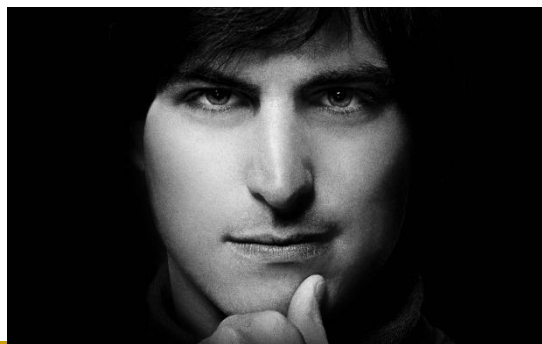
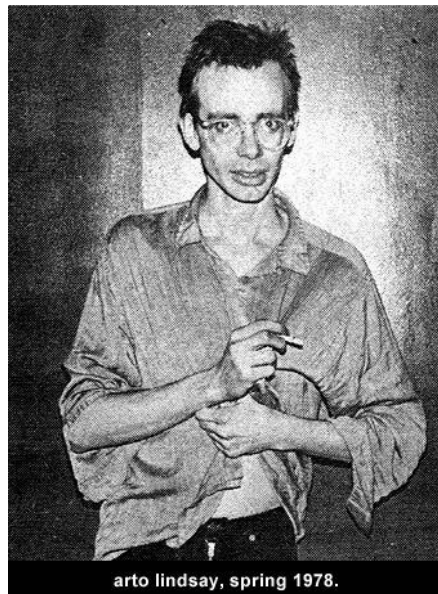
Навыки как мера УРЛ

- Человек становится более развитым (счастливым) приобретая навыки
 - Ценность конкретного навыка зависит от конкретной ситуации с конкретным человеком
-

Общие принципы оценки УРЛ

- Цель оценки УРЛ – найти персональный инструмент улучшений
 - Каждый критерий оценивается «При прочих равных»
 - Вес (значимость критерия) контекстна и субъективна
-

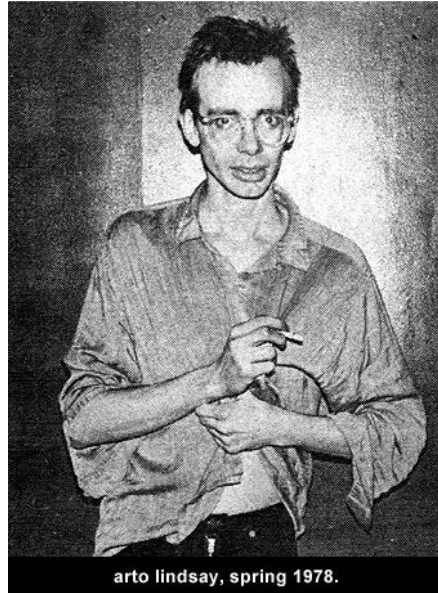
Как оценить уровень тона



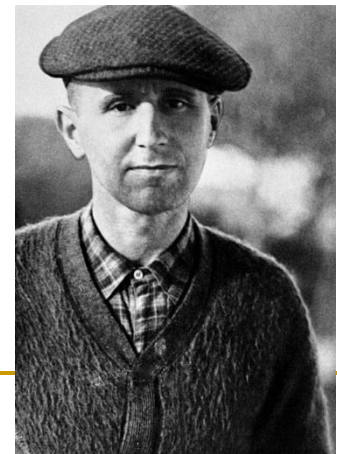
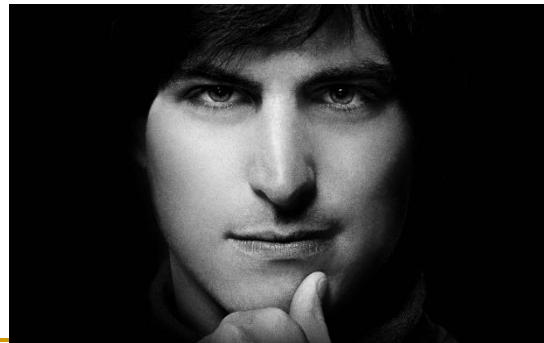
Как оценить уровень тона



Как оценить уровень тона



arto lindsay, spring 1978.



Общие принципы оценки тона

- Сравнить разных людей по УРЛ неэтично
- Только Одного человека в разные моменты времени !!!!

Только сам человек может оценивать
свой ТОН

Группа может помочь!!!

Усложненная модель «Счастья» - уровень СУТ и УРЛ



● СУТ

● УРЛ

Усложненная модель «Счастья» - уровень СУТ и УРЛ



● СУТ

● УРЛ

Усложненная модель «Счастья» - уровень СУТ и УРЛ



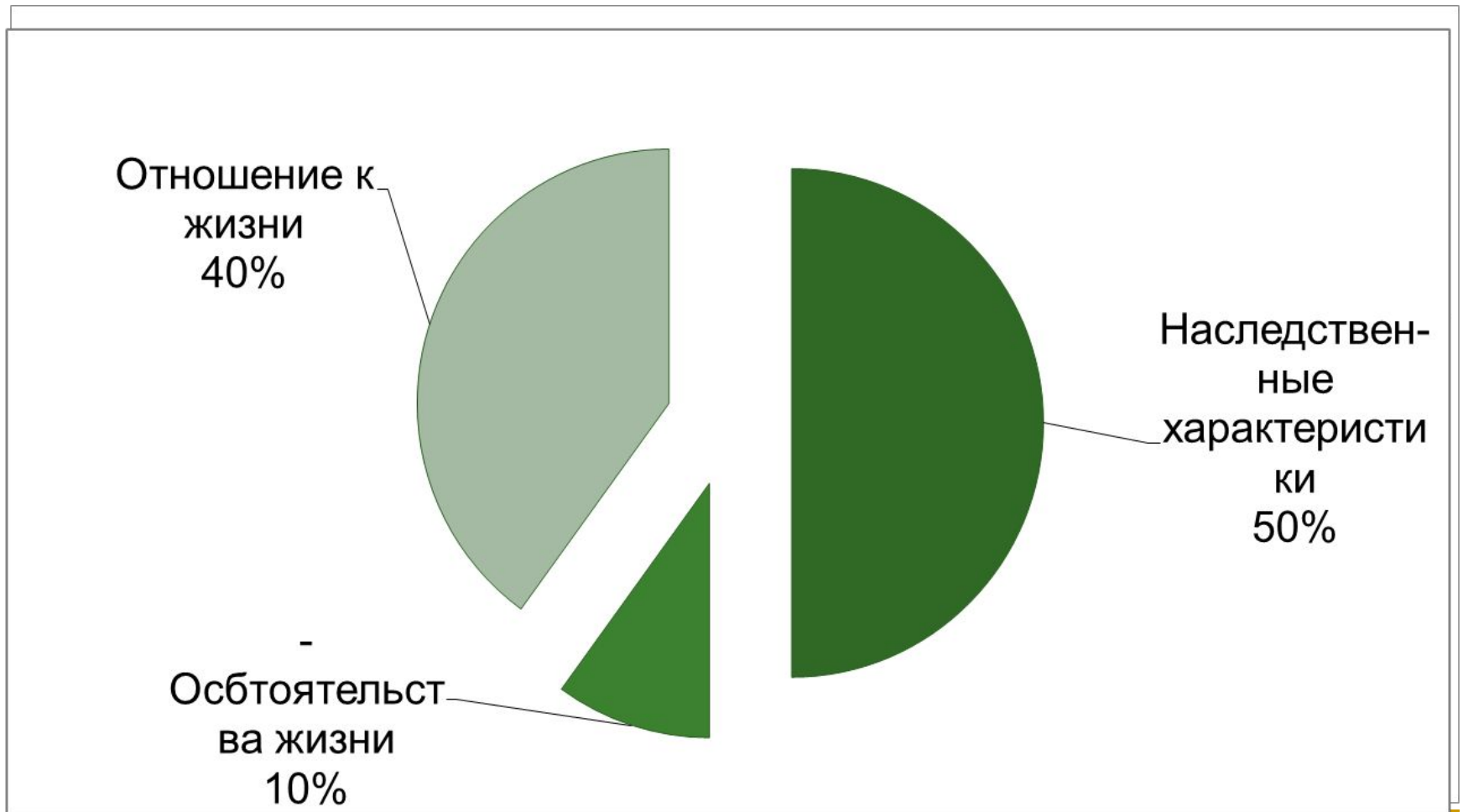
● СУТ

● УРЛ

Дифференциальная природа субъективного восприятия тона

- Если тон не меняется, даже будучи очень высоким то ситуация не ощущается как «Счастье»
 - Ощущение Счастья = ситуация повышения тона
-

Мы все потенциально очень счастливы



Домашнее задание

1. Распознавать базовые эмоции и их интенсивность в различных жизненных ситуациях и оценивать Ситуативный Уровень Тона
 2. Найти в своем окружении максимально высокотоновых личностей, дать этому формальные подтверждения
-