
IV. Модель личности и общие принципы развития

Школа – семинар «Геймификация жизни»

Лаборатория психологии счастья и развития

ПЭРА



Просветление

Совершенство

100

Смысл

Зона смысла

50...

Интеграция

Интеграция

28-45

Интерес

Интерес

8-18

Самостоятельность

Необходимость

8-12

Социализация

Подавление

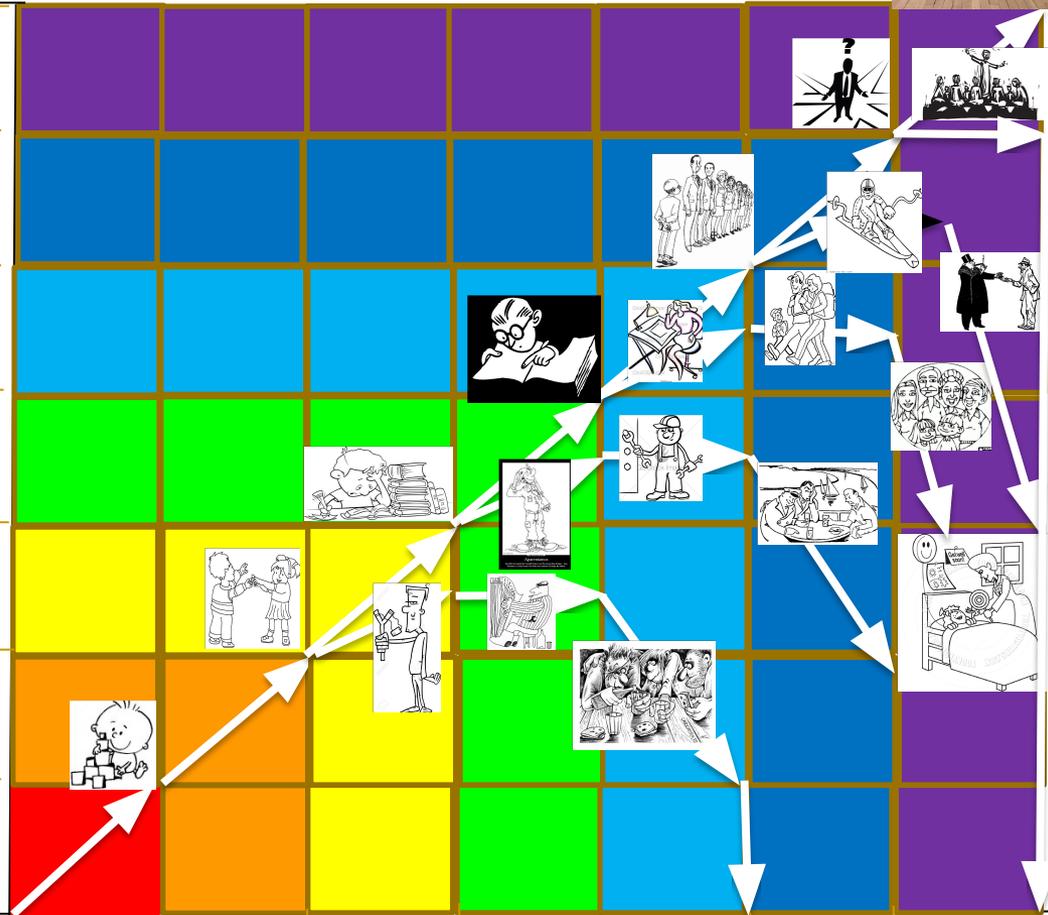
4-7

Выживание

Зависимость

2-3

Беспомощность



Ф

К

Р

Э

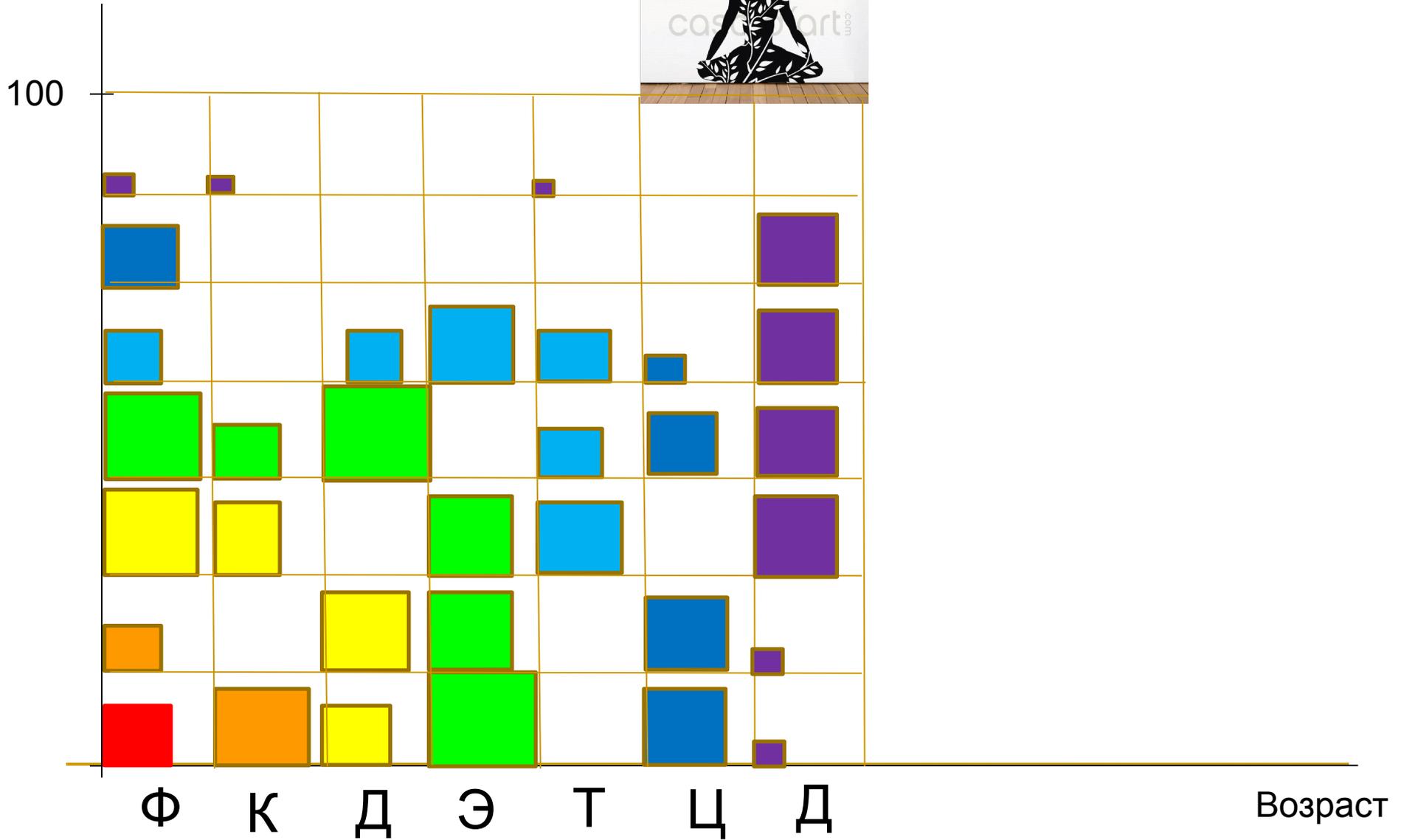
Т

Ц

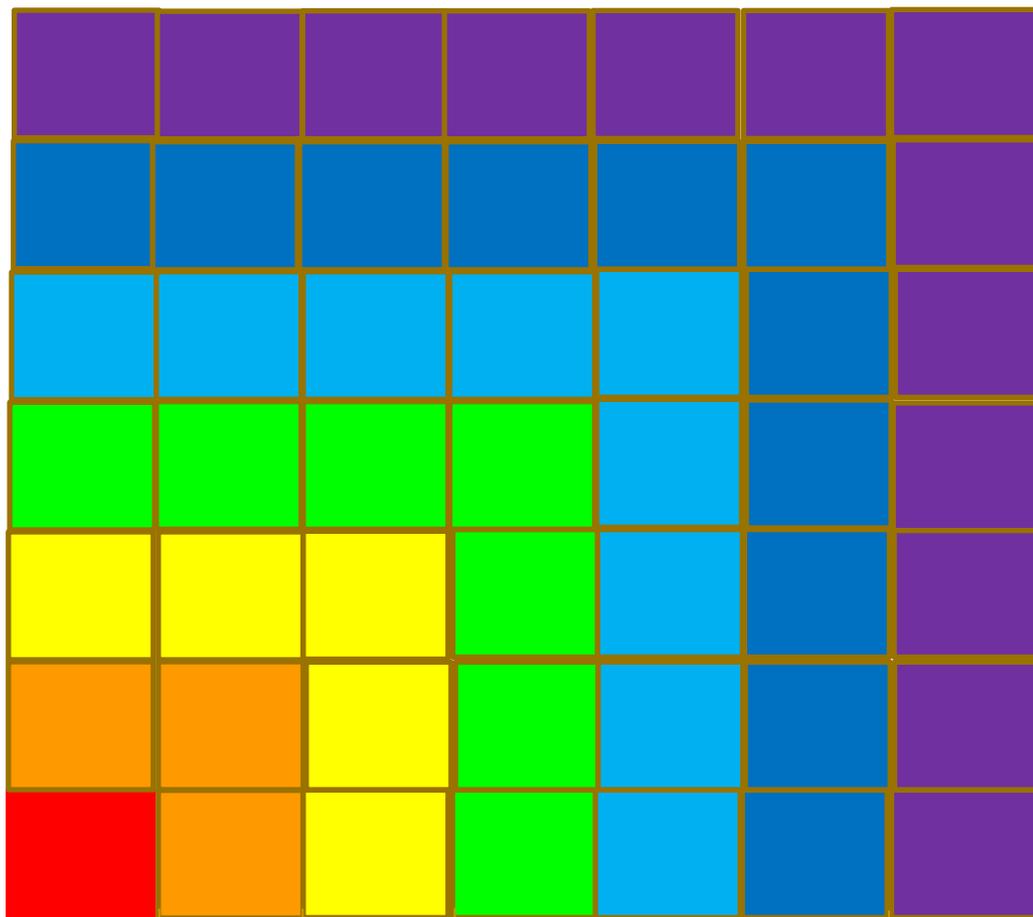
Д

Возраст

Домашнее задание



Зоны развития



Ф

К

Р

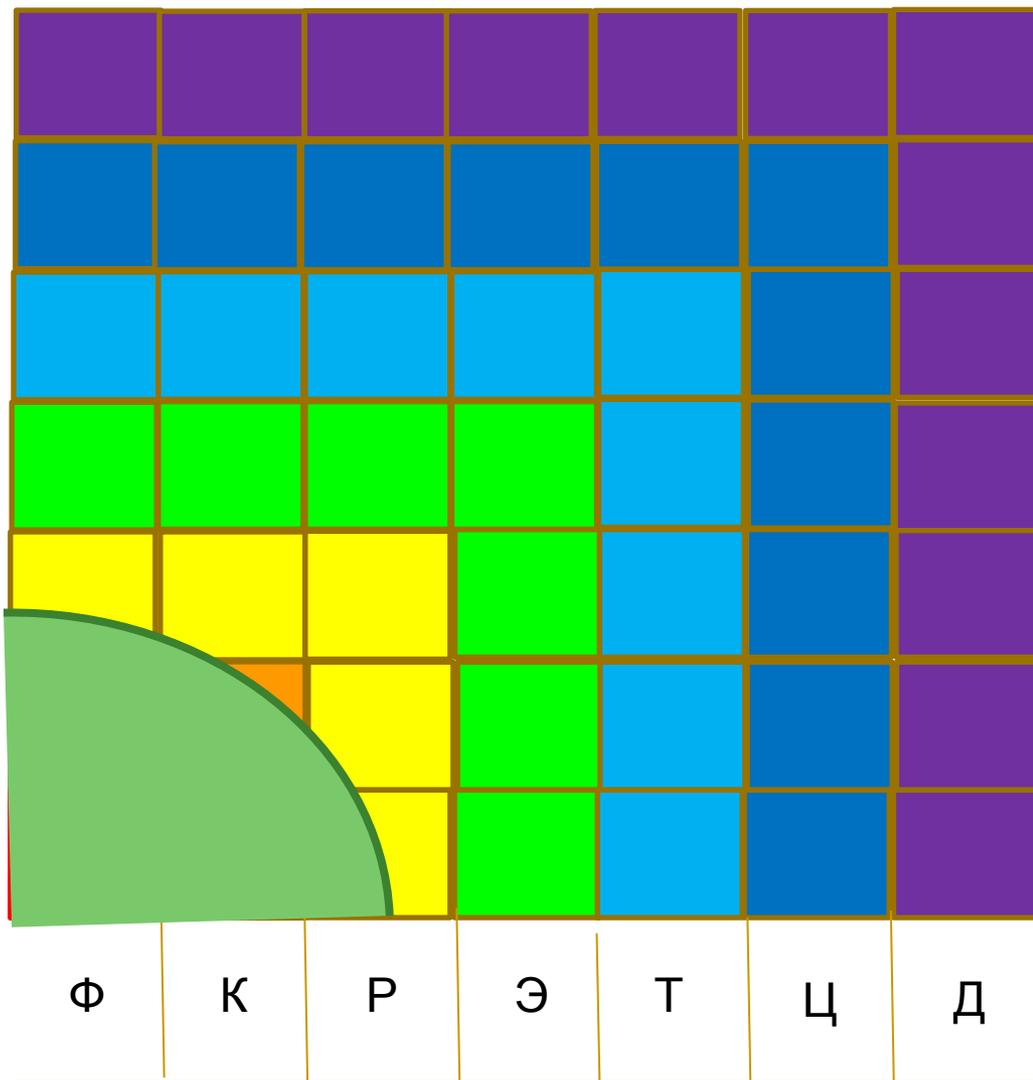
Э

Т

Ц

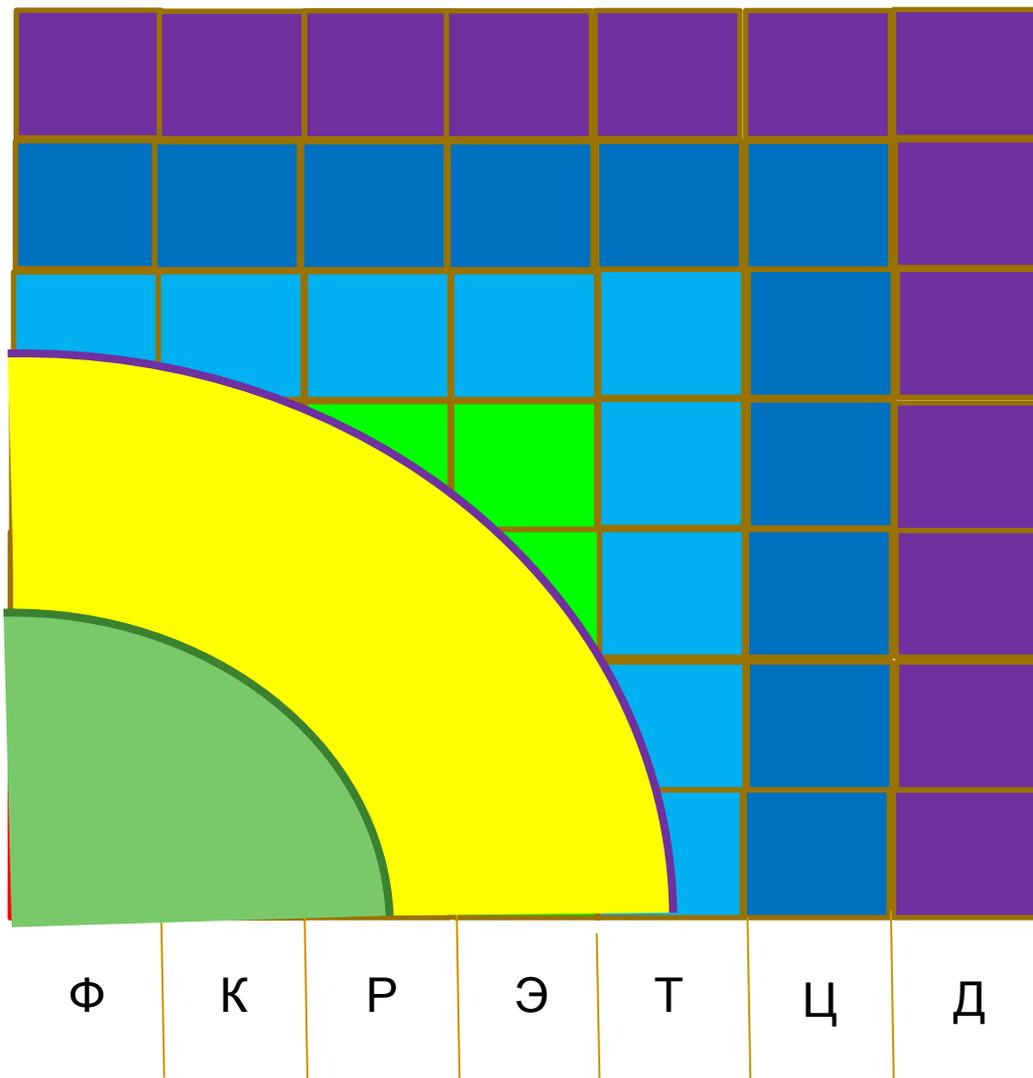
Д

Зоны развития



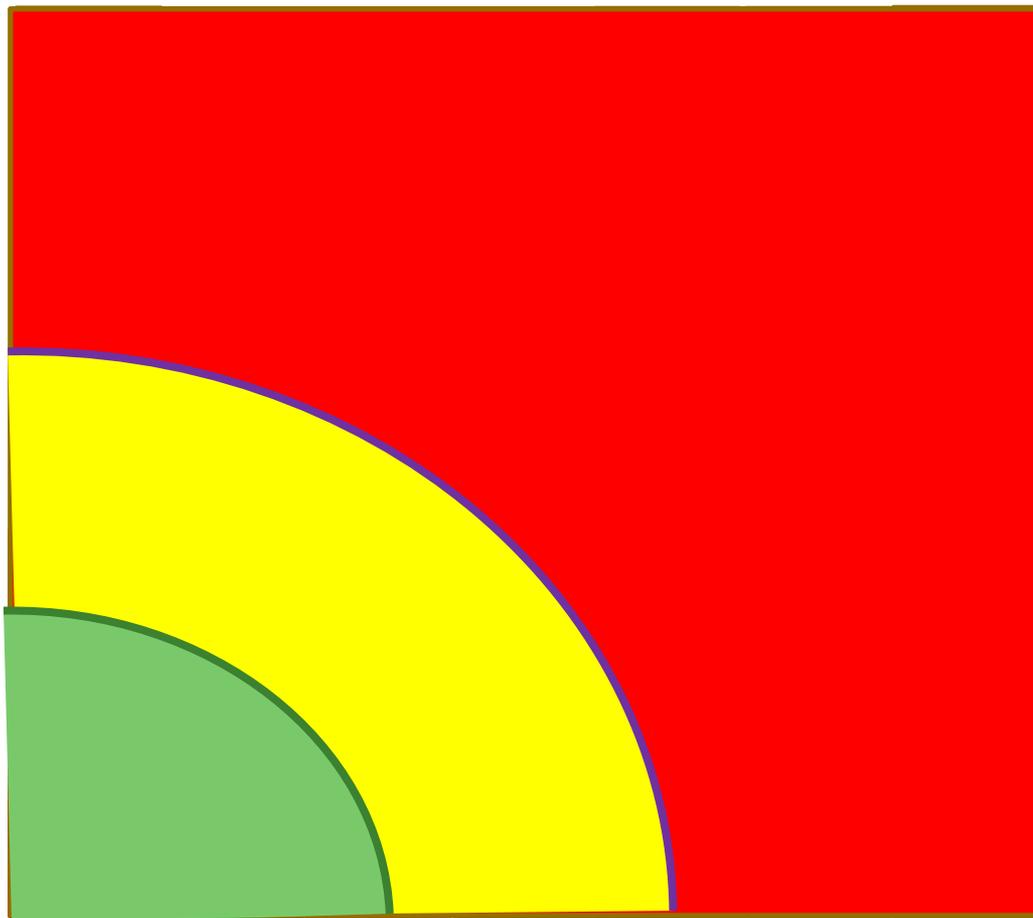
- Действующее Я – Тело

Зоны развития



- Действующее Я – Тело
- Чувствующее Я – Душа

Зоны развития



- Действующее Я – Тело
- Чувствующее Я – Душа
- Управляющее Я - Дух

Ф

К

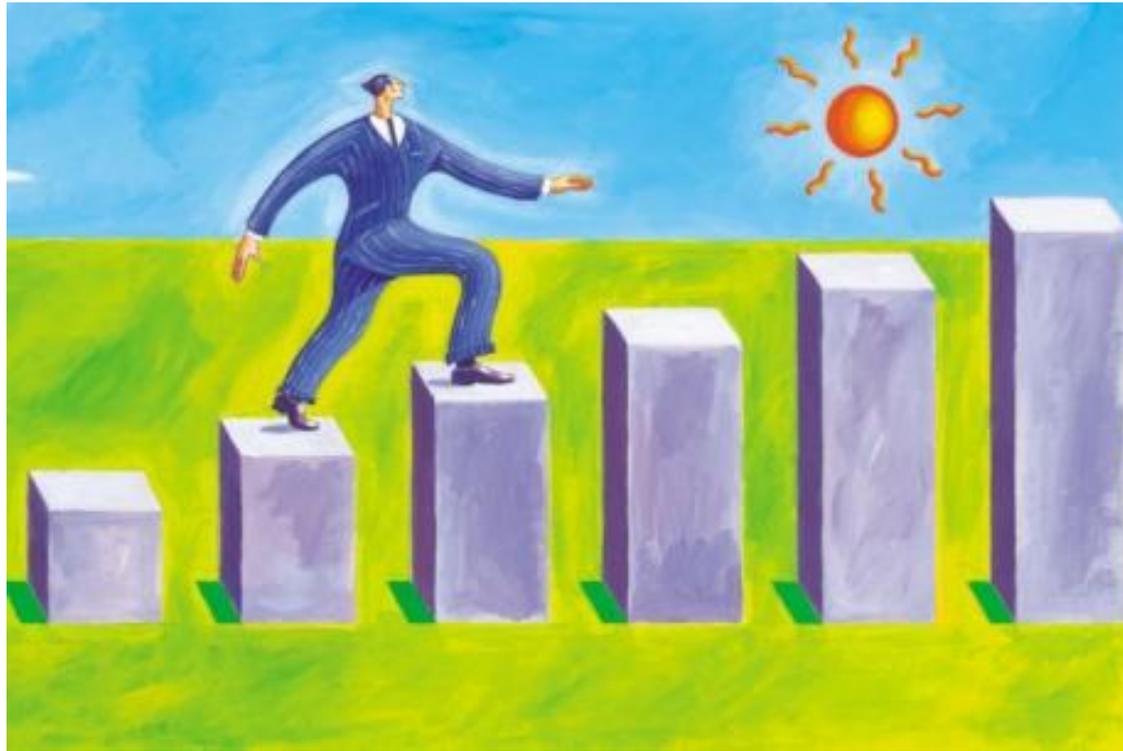
Р

Э

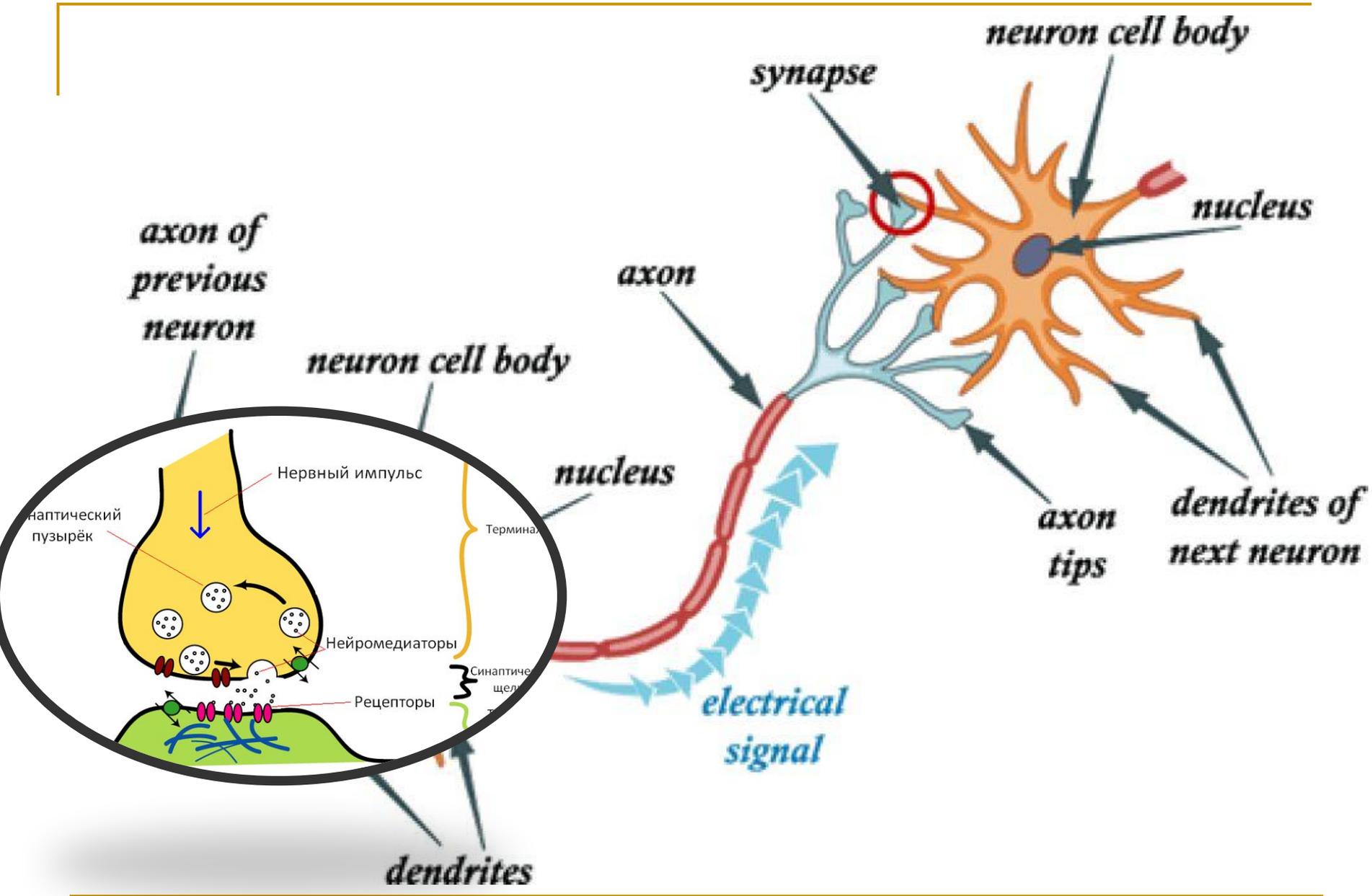
Т

Ц

Д

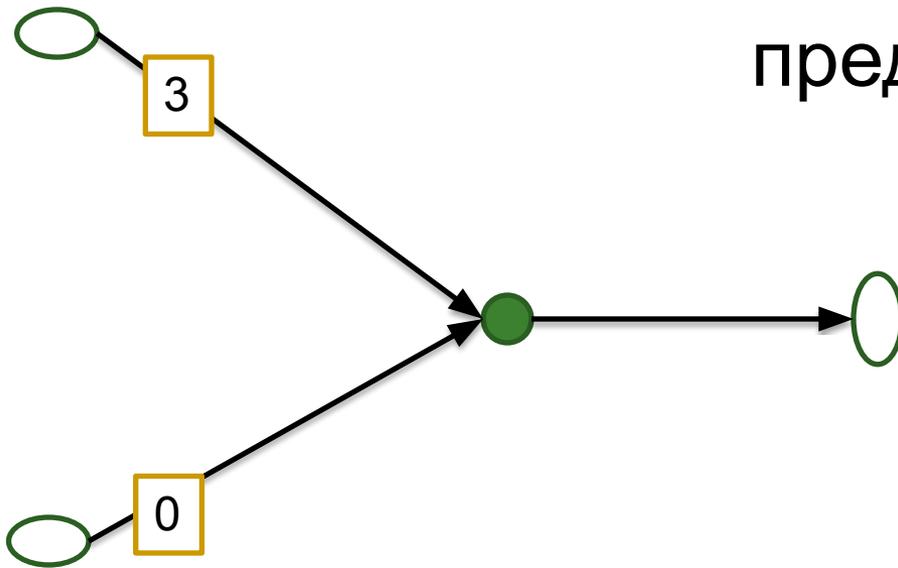


ФИЗИОЛОГИЯ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ

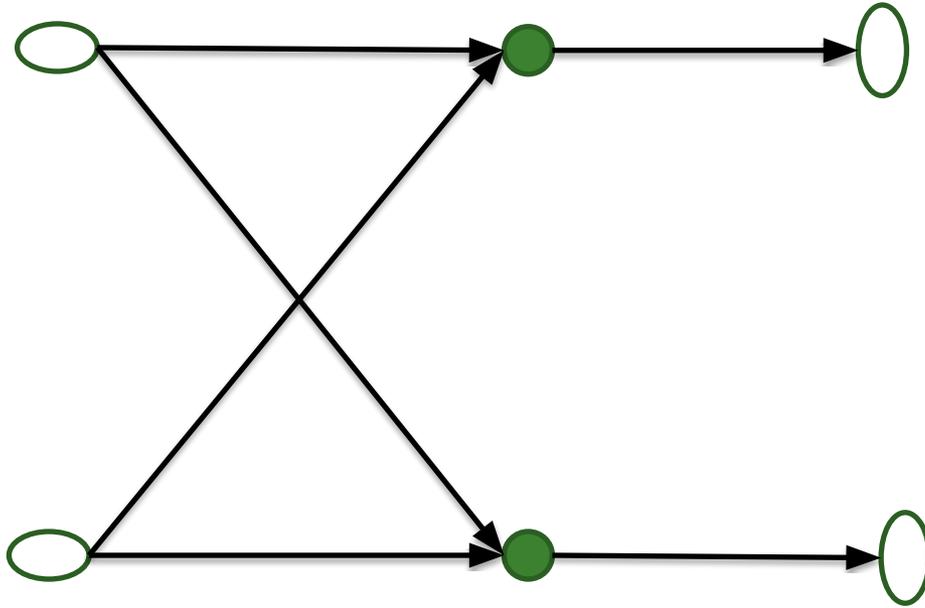


Модель нейрона

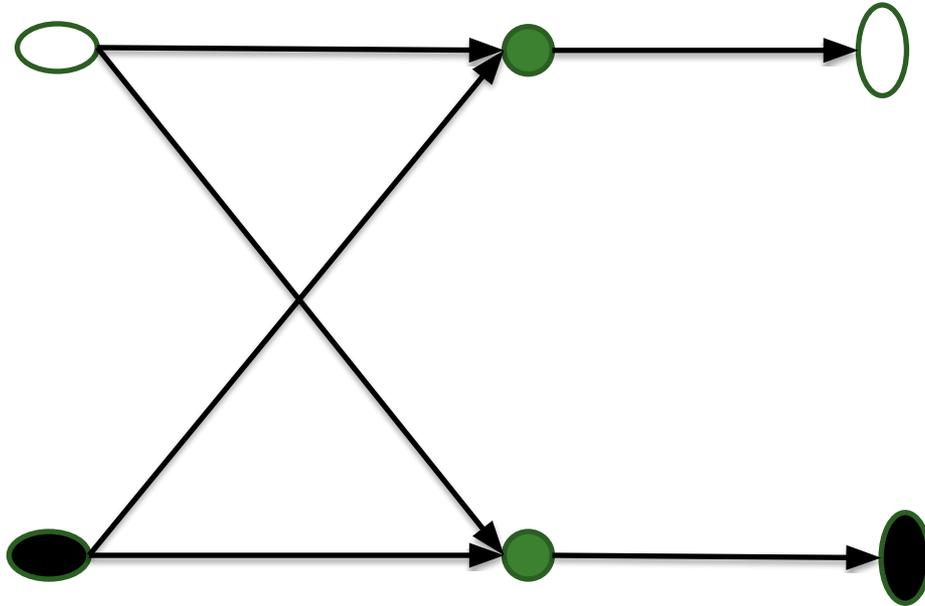
- Сила воздействия синапса зависит от предыдущего опыта



Простейшая нейросеть

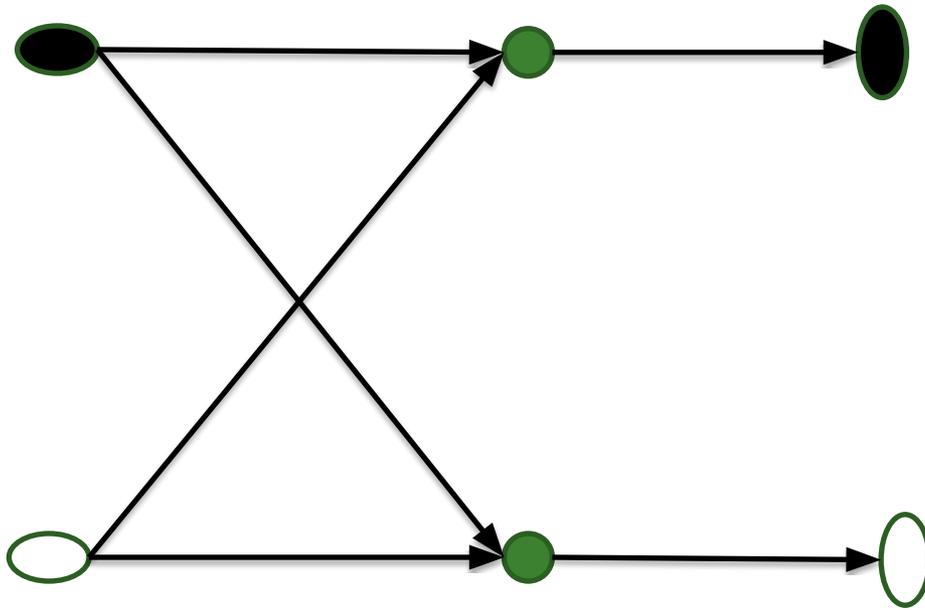


Простейшая нейросеть



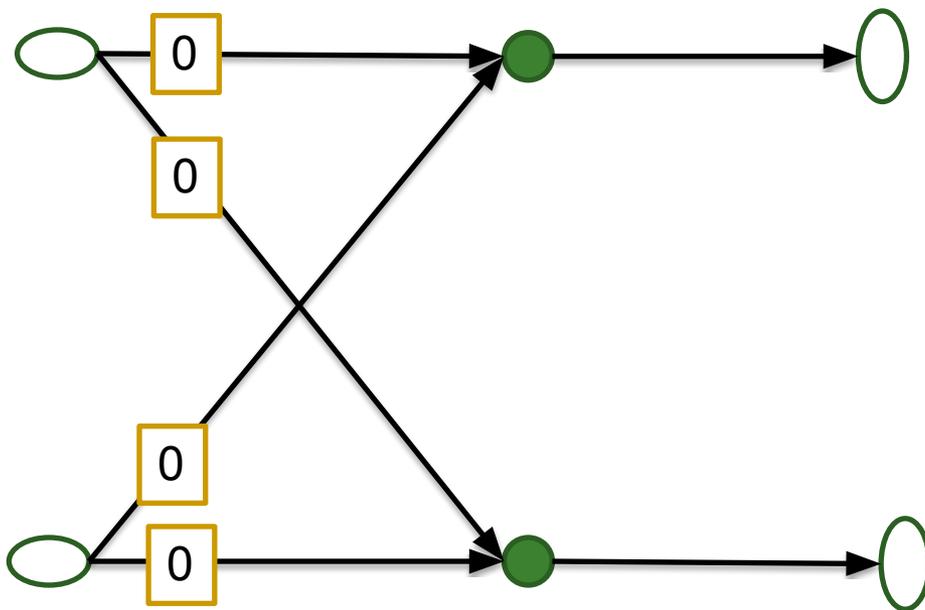
Направо

Простейшая нейросеть

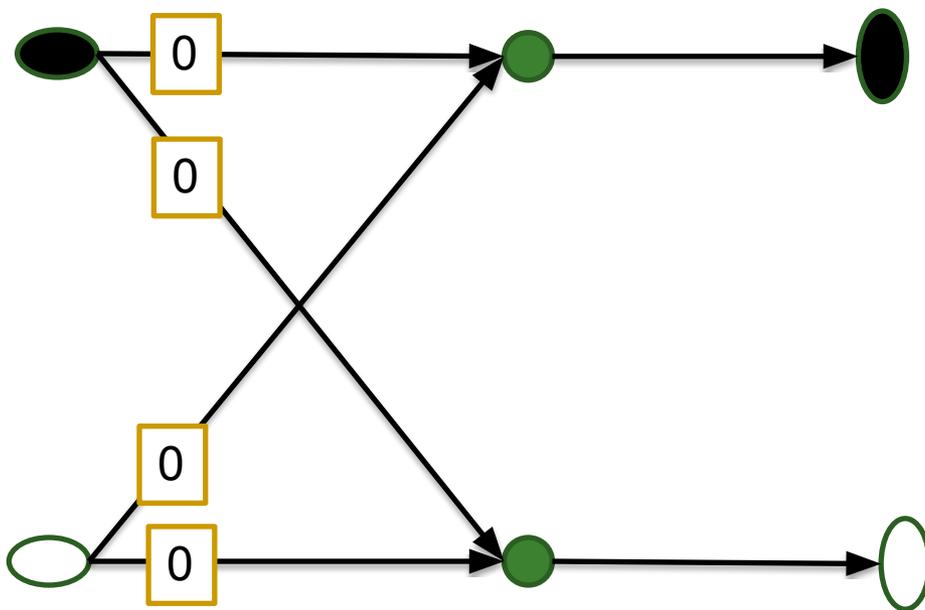


Направо

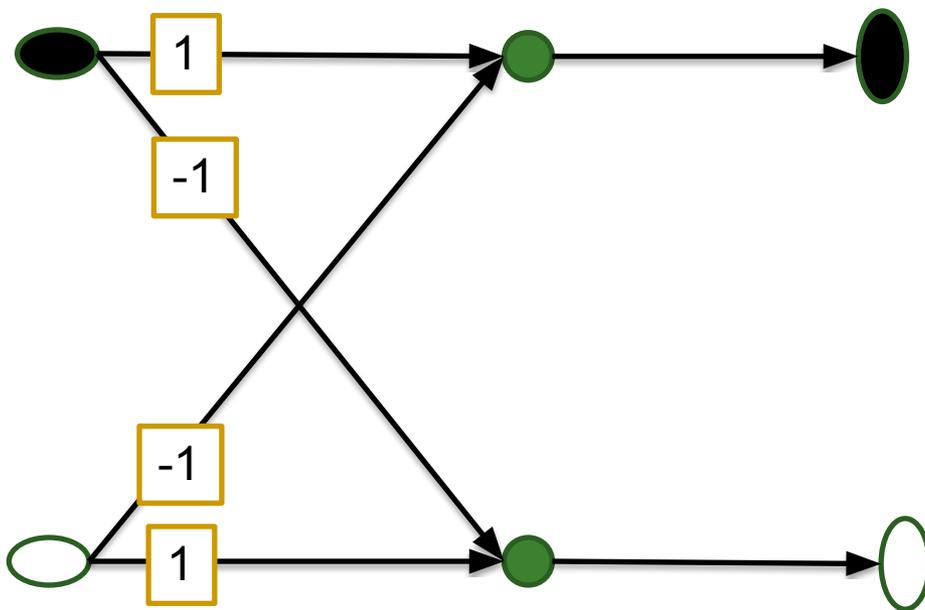
Процесс обучения



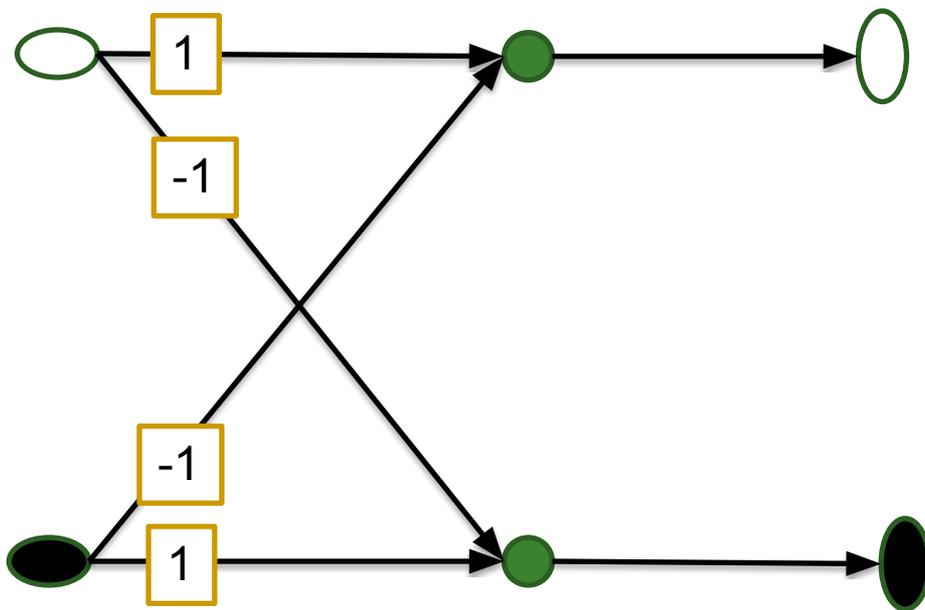
Процесс обучения



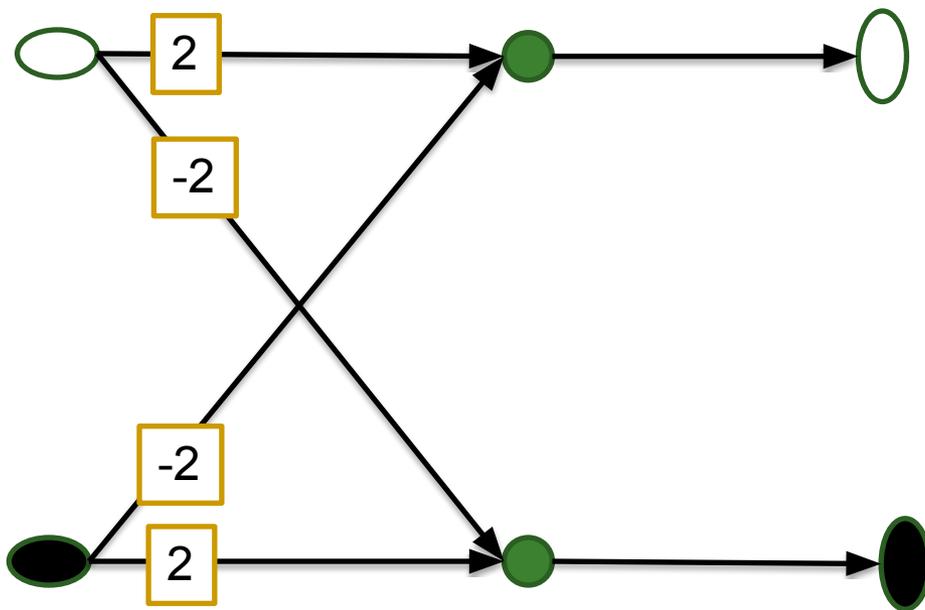
Процесс обучения



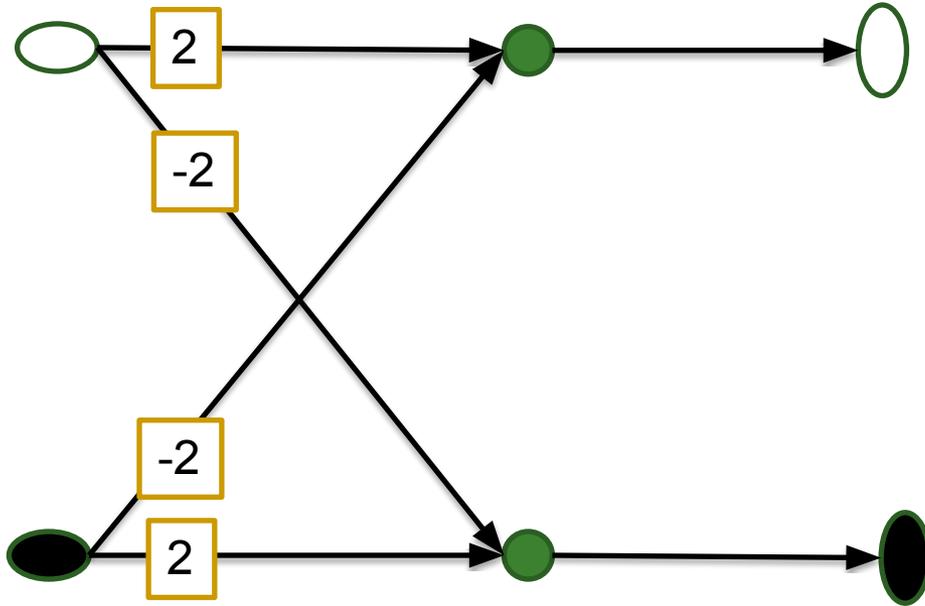
Процесс обучения



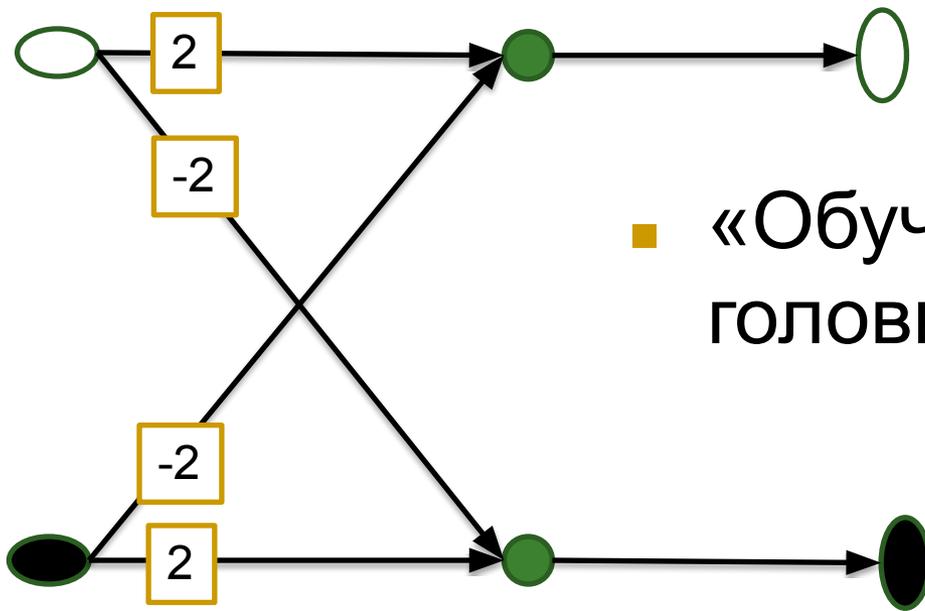
Процесс обучения



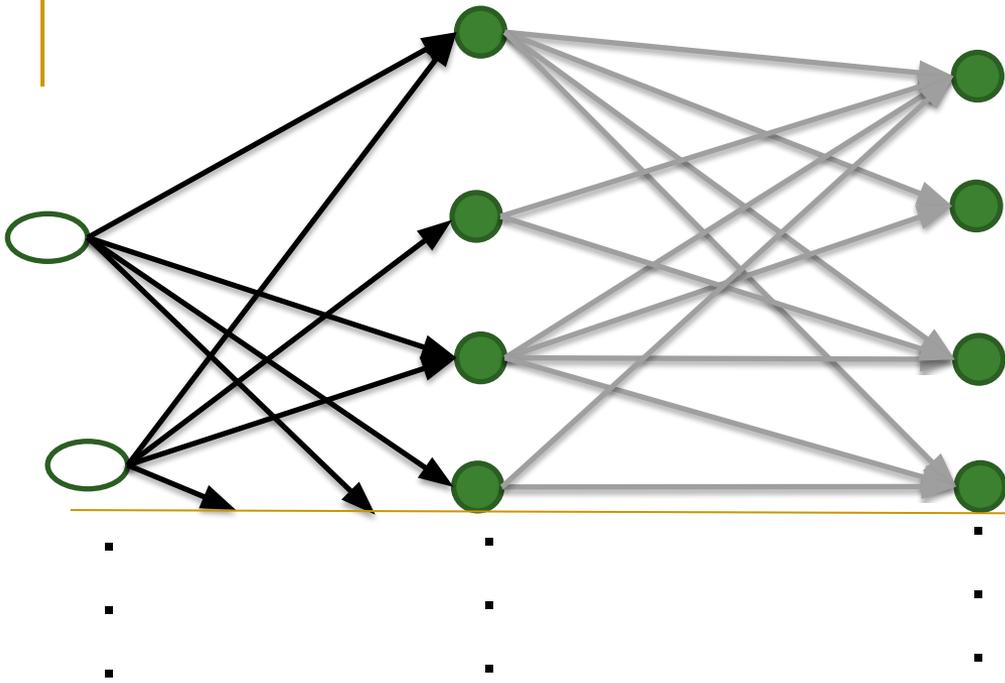
Нейросеть в действии



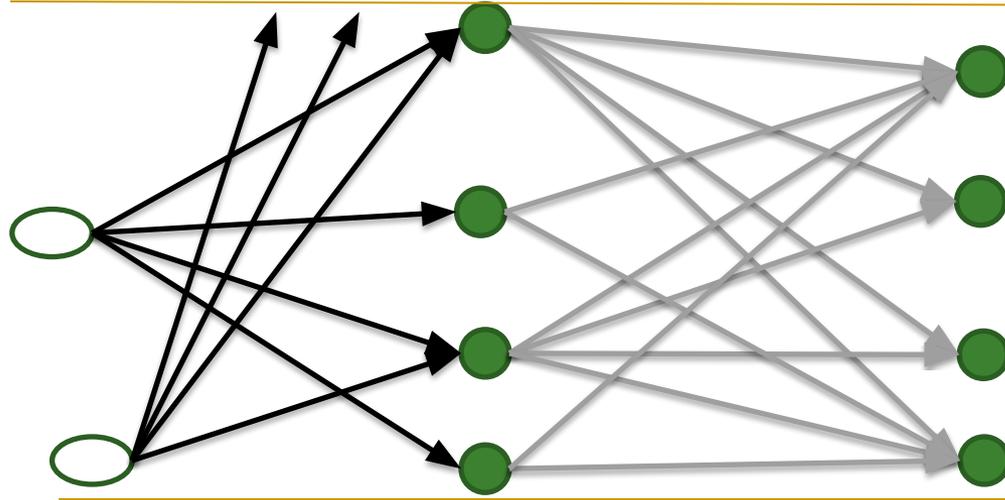
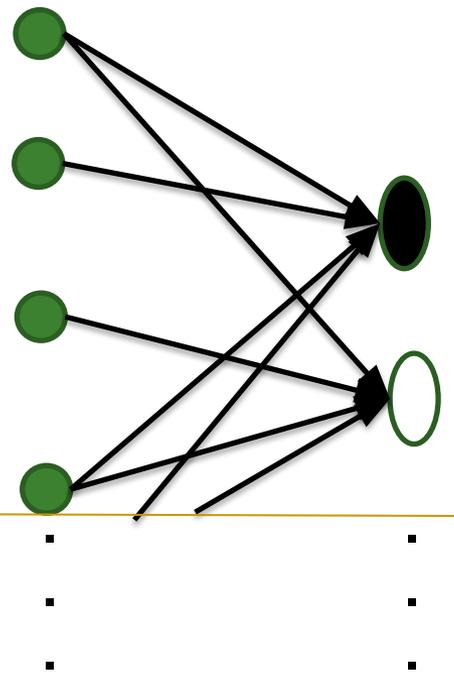
Нейросеть в действии



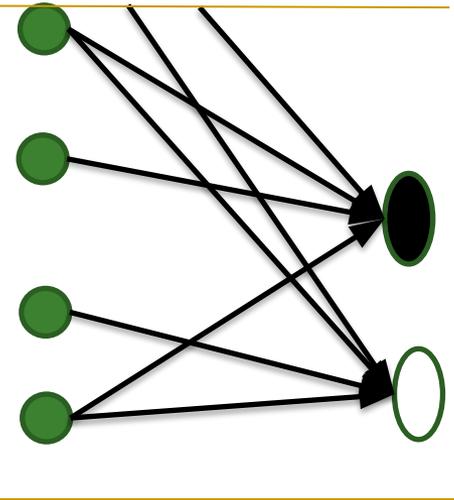
- «Обучены» около 3% ГОЛОВНОГО МОЗГА



⋮



⋮



Процесс развития – образование новых и
изменение имеющихся структур
синаптических связей

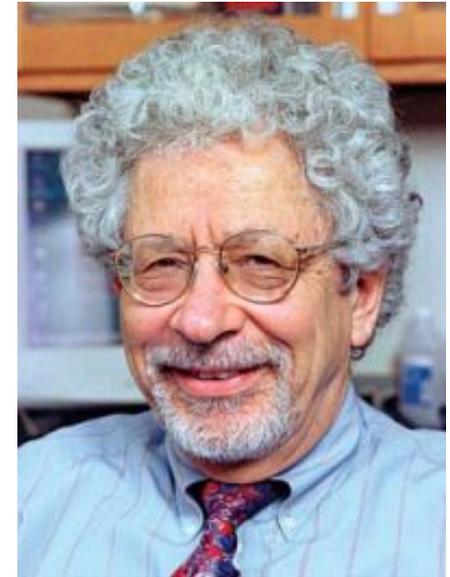
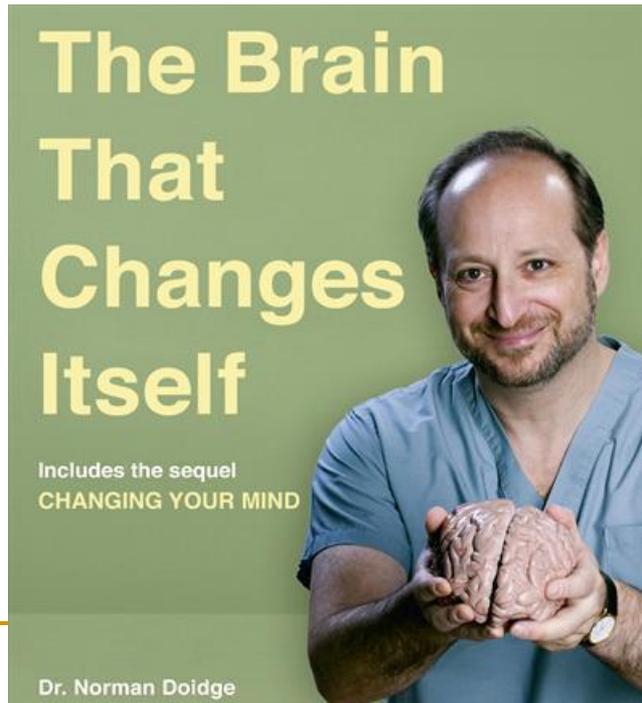
Модель личности

Человек бесконечно
пластичен и способен
к неограниченным изменениям



Нейропластичность – способность нервной системы изменять свои функции в процессе «обучения»

- Пол Бах-и-Рита (1934-2006)



Процесс развития

- Каждый мозг уникален, скорость развития различных навыков различны
- Для развития различных функций существуют оптимальные (сенситивные) возрастные периоды
- Фазы обучения сменяются фазами закрепления. В период закрепления не наблюдается явного прогресса, но происходят изменения на биологическом уровне
- Обучение повышает количество нейронных связей, за счет чего увеличивается объем и плотность мозга

Процесс развития

- Если мы перестаем использовать какой-то навык, то область мозга, ответственная за него, не бездействует, а начинает обеспечивать другие, актуальные навыки
- Карта мозга (зона ответственности) изменяется непрерывно.
- Эффективность использования нейронов (сила связи) увеличивается с опытом, лишние нейроны высвобождаются
- В формировании устойчивых пластических изменений важную роль играет внимание во время обучения. Автоматическое выполнение заданий тоже приводит к изменениям в мозге, но эти изменения быстро исчезают

Процесс развития

- Для того чтобы, старея, сохранить двигательную кору мозга в хорошем состоянии, не достаточно повторять давно изученные движения, нужно осваивать новые навыки, такие, которые требуют сосредоточенного изучения
- В пожилом возрасте работа мозга постепенно ухудшается, как и работа других органов, но процесс образования нейронов частично сохраняется. Физические упражнения обеспечивают мозг кислородом и способствуют производству и выделению нейронного фактора роста, необходимого для пластических изменений в мозге

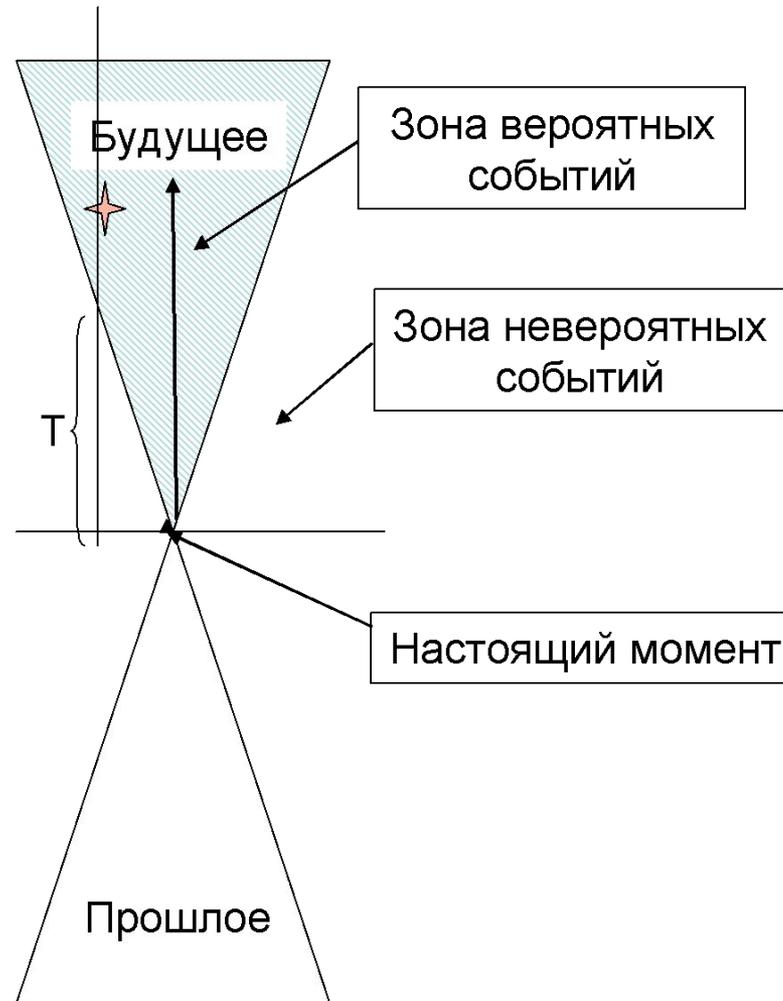
Выводы

- Не ставить пределов в своем развитии
- Понимать необходимость адекватных усилий
- Меняться

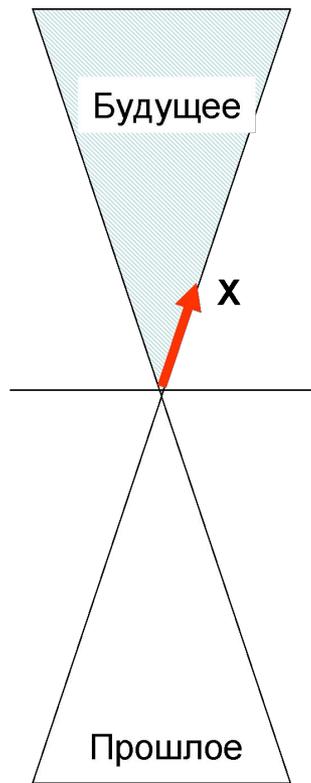
Техники

- Перехват ограничивающих убеждений
- Проблем нет – есть задачи
- Непрерывное обучение – на всех линиях развития
- Меньше жестких установок

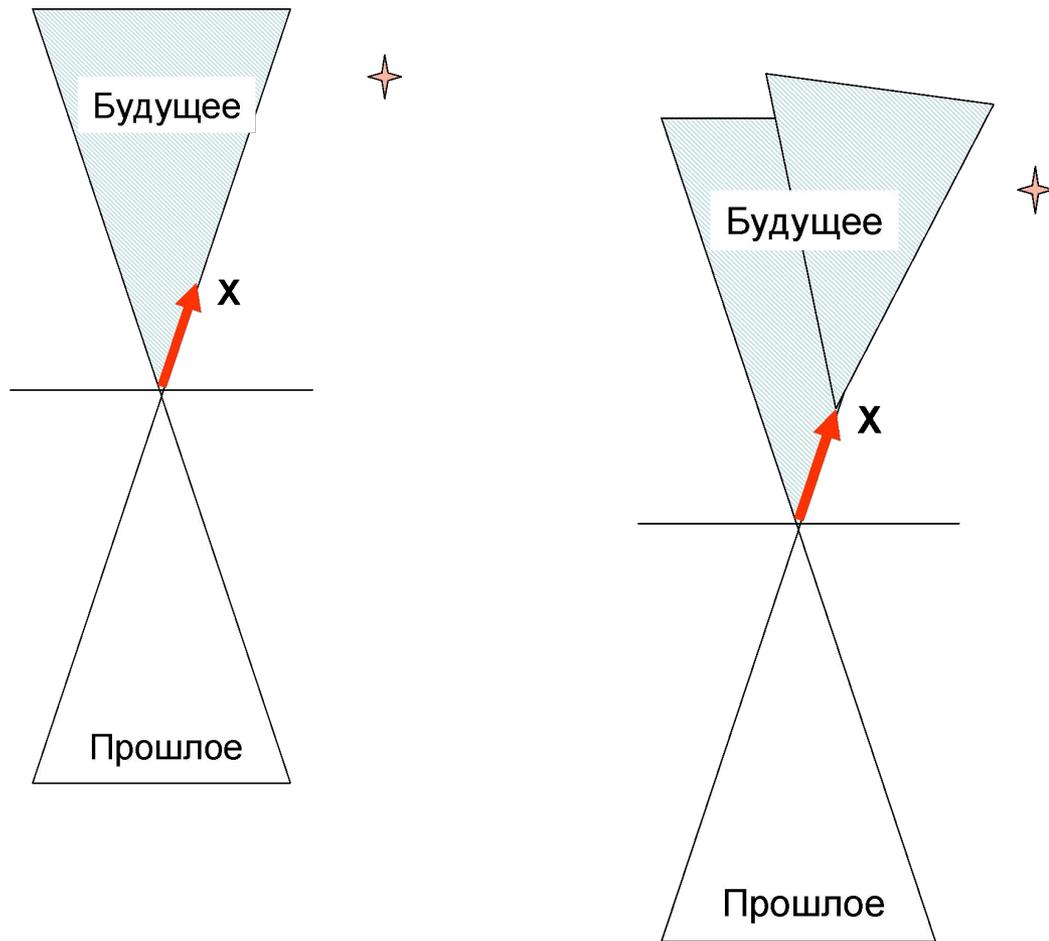
Техника достижения недостижимого



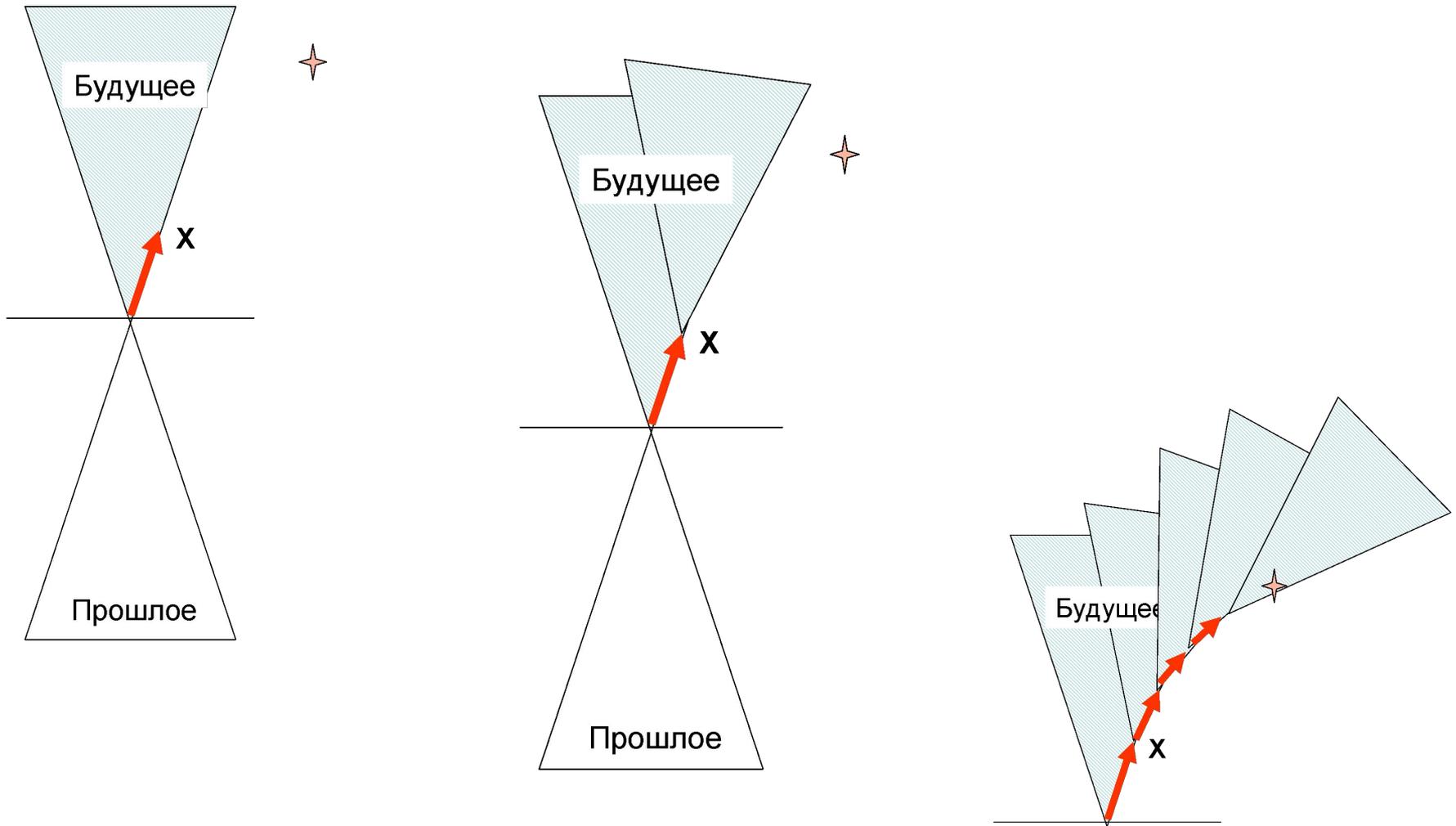
Техника достижения недостижимого



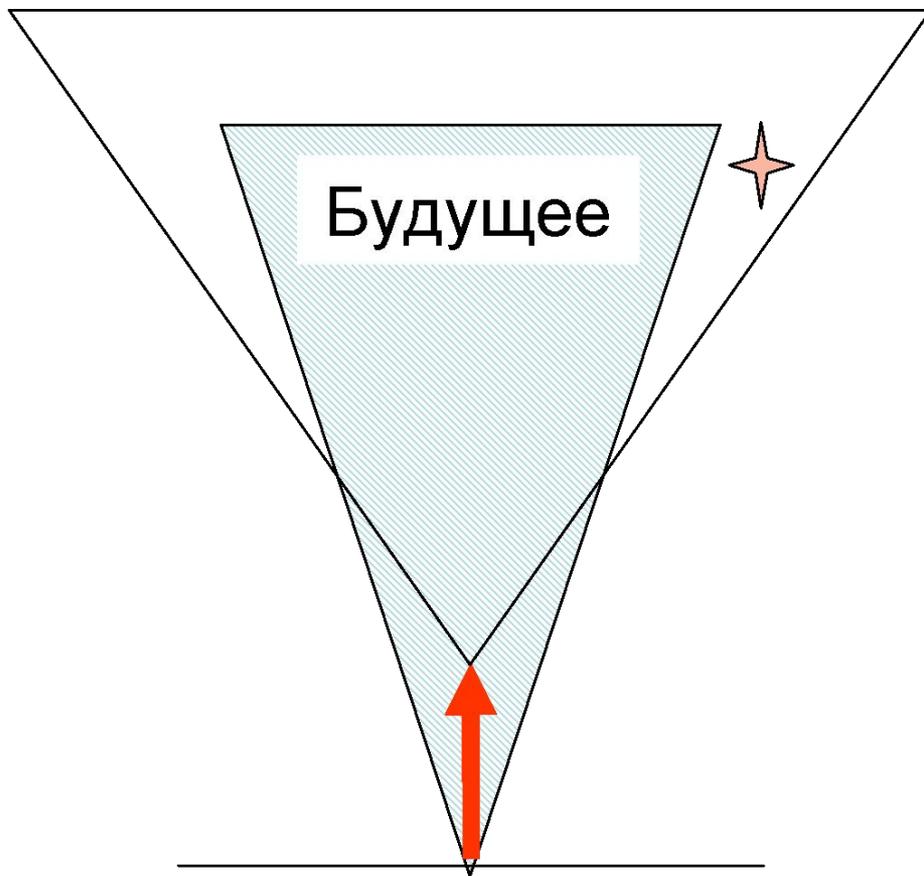
Техника достижения недостижимого



Техника достижения недостижимого



Техника достижения недостижимого

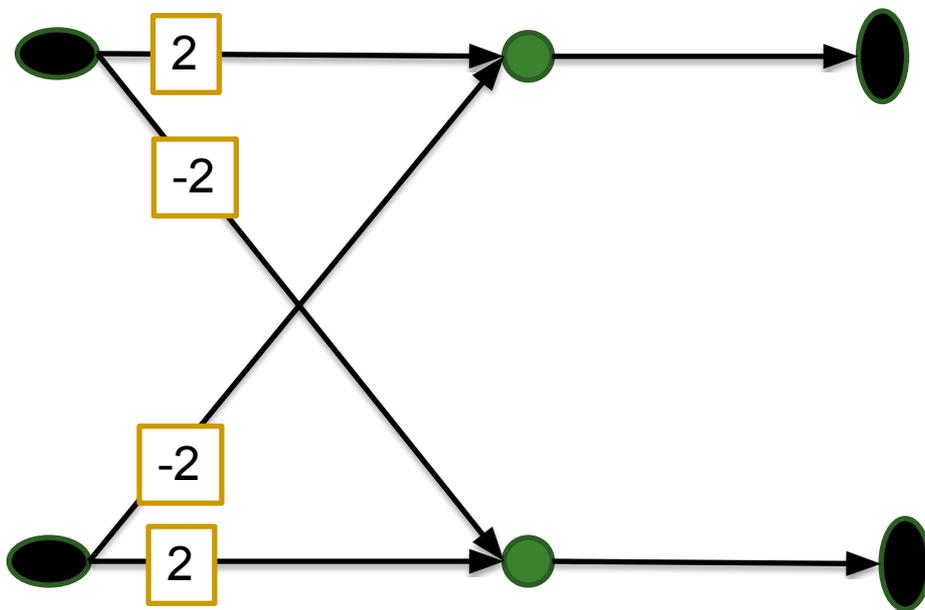


Модель личности

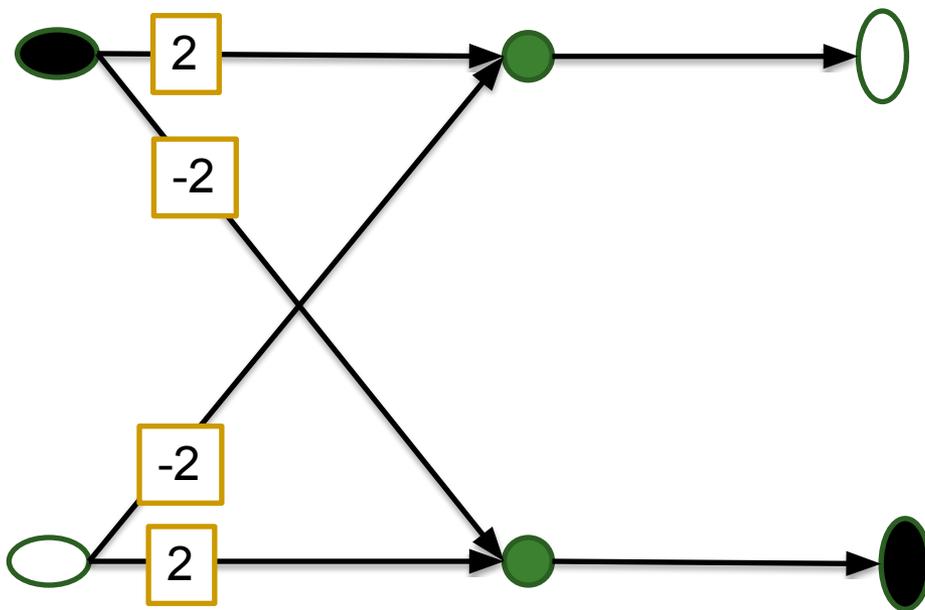
Переобучение более сложный процесс нежели обучение



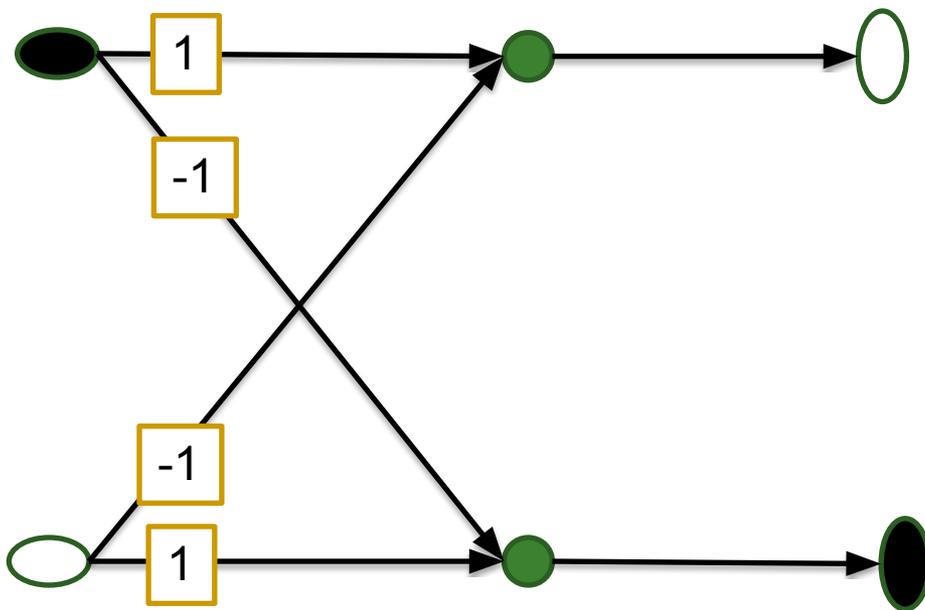
Переобучение



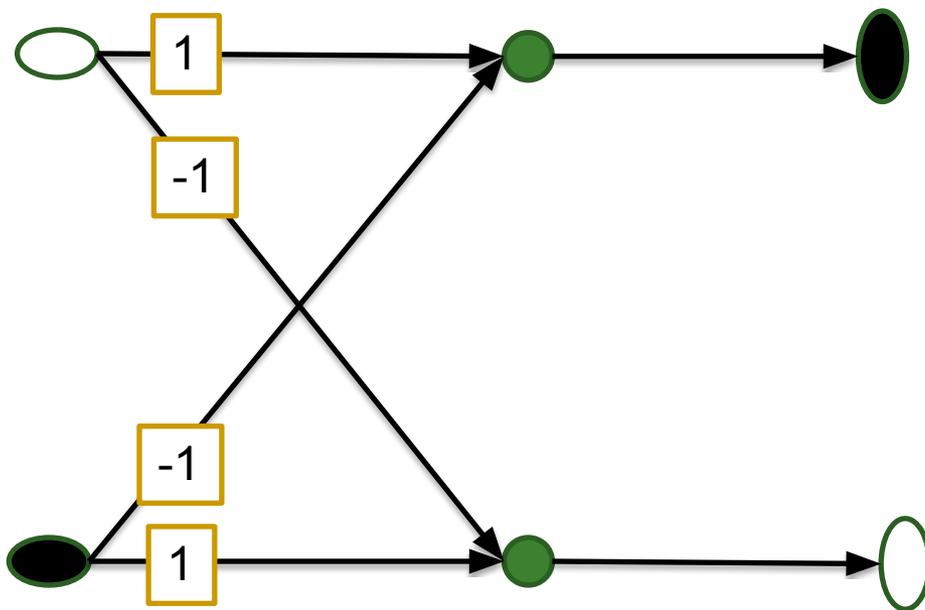
Переобучение



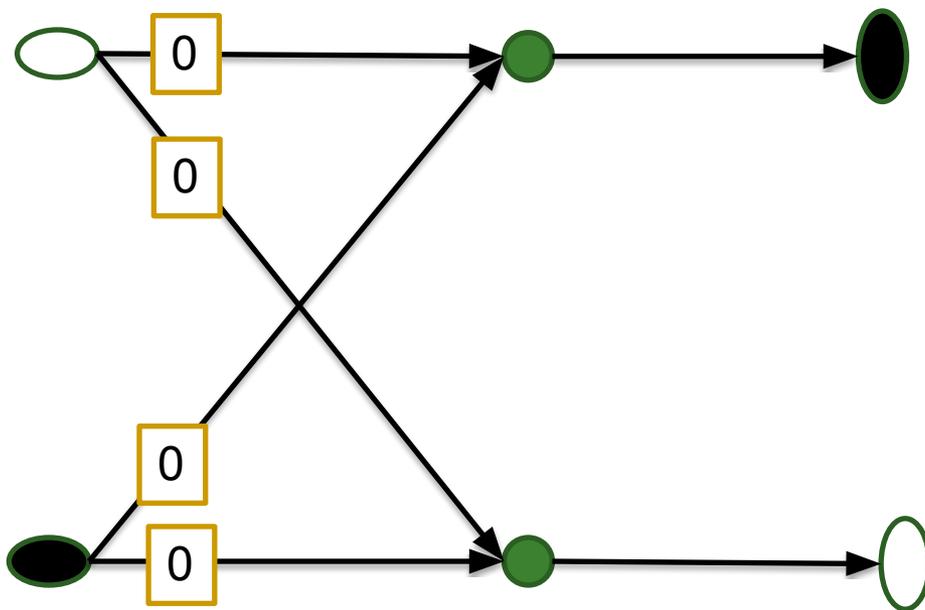
Переобучение



Переобучение



Переобучение



ВЫВОДЫ

- Проще не приобретать негативных привычек, нежели избавляться от них

Модель личности

Субъективность восприятия информации





«Мы можем воспринимать лишь то и тех, к чему и к кому приготовлены наши доминанты, то есть наше поведение. [...] Бесценные вещи и бесценные области реального бытия проходят мимо наших ушей и наших глаз, если не подготовлены уши, чтобы слышать, и не подготовлены глаза, чтобы видеть» (А. Ухтомский)

Мы – это информационный фильтр

- Мир - субъективен
 - Мы воспринимаем только ту информацию, которая базируется на уже имеющемся опыте
 - Надо научиться сознательно управлять фильтром восприятия
 - **Синхроничность** как пример работы фильтра
-

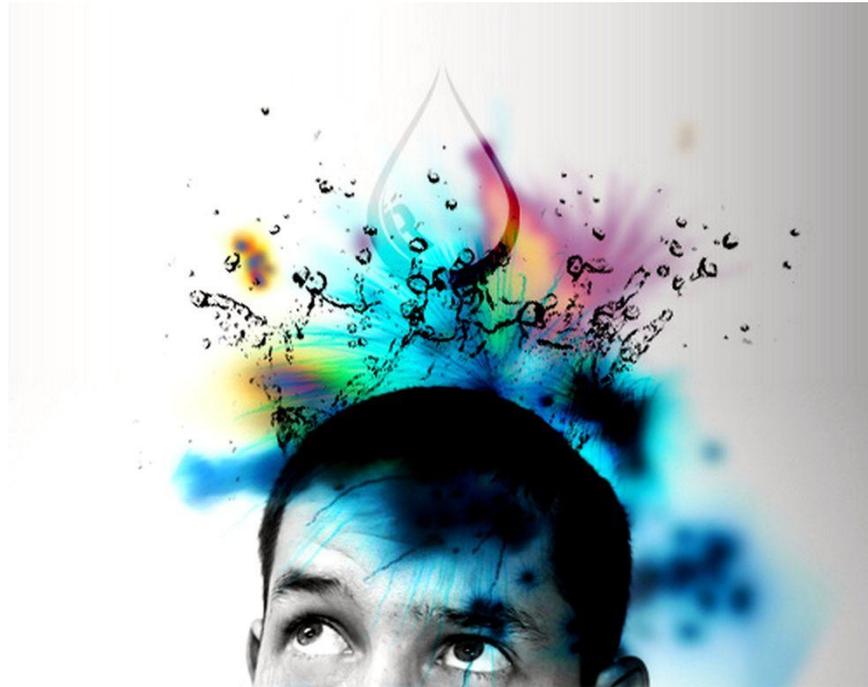
Пропущенный успех

- Развивать успех проще, чем начинать с нуля
- Мы часто «не замечаем» достижений, что приводит к неудаче в будущем

Важно замечать успех!!!!

Модель личности

Вторичный опыт и его роль в развитии



Вторичный опыт

- Психическая тренировка (воображение) помогает осваивать физический навык. Мысленная игра на пианино оказывает положительное влияние на развитие реального навыка игры на пианино
- Наше изменение следует не только за непосредственным опытом но и нашими воспоминаниями и переживаниями

**Вторичный опыт не менее важен, чем
первичный**

КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ

Negativity bias	Негативная информация привлекает больше внимания
	Плохие воспоминания запоминаются и вспоминаются лучше, чем хорошие
Эффект Зейгарник	Эффект: незаконченные дела запоминаются лучше, чем законченные
Выученная беспомощность	Отказ от реализуемых задач при наличии негативного опыта

Оптимизм (Мартин Селигман)

- Научные исследования показывают:
 - Улучшенный иммунитет;
 - Ведут более здоровый образ жизни (реже болеют и своевременно обращаются к врачу);
 - Большая продолжительность жизни;
 - Легче устанавливают и поддерживают дружеские отношения;
 - Обладают лучше трудоспособностью;
 - Лучше приспосабливаются к трудным условиям;
 - Более удачливы в личной жизни;
 - Более удачливы в карьере и богаты;
 - В 8 раз реже впадают в депрессию...



Тест Селигмана

Заинтересованность	Раздражение
Огорчение	Бодрость
Бодрость	Стыд
Тревога	Вдохновение
Невозмутимость	Беспокойство
Чувство вины	Решимость
Испуг	Внимание
Враждебность	Нервозность
Энтузиазм	Активность
Гордость	Страх

1 — очень редко или совсем нет, 2 — редко, 3 — умеренно,
4 — достаточно часто, 5 — очень часто

Тест

Заинтересованность (+)	Раздражение (-)
Огорчение (-)	Бодрость (+)
Бодрость (+)	Стыд (-)
Тревога (-)	Вдохновение (+)
Невозмутимость (+)	Беспокойство (-)
Чувство вины (-)	Решимость (+)
Испуг (-)	Внимание (+)
Враждебность (-)	Нервозность (-)
Энтузиазм (+)	Активность (+)
Гордость (+)	Страх (-)

1 — очень редко или совсем нет, 2 — редко, 3 — умеренно,
4 — достаточно часто, 5 — очень часто

Источники пессимизма

- Генетическая предрасположенность
- Богатый негативный опыт (включая вторичный)
- Выученная беспомощность
- Пропущенные успехи
- Недоразвитый эмоциональный интеллект
- Низкое энергетическое обеспечение
- Аддикции (пьянство, наркомания, игромания...)

Основной тип формируется в детстве

Народная мудрость

- Глупость – подруга пессимизма
 - Мудрец, наделенный от природы пессимизмом – постепенно превращается в оптимиста.
 - Оптимизм более присущ сильным, пессимизм – слабым.
 - Среди хороших людей больше оптимистов, среди плохих – пессимистов
 - Оптимист – человек, которому нравится любая жизнь
 - Пессимист не бывает, счастлив – он и счастьем недоволен
 - Чтобы хорошая жизнь наступила – в нее сначала надо поверить
 - Люди склонны не столько радоваться тому – что у них есть, сколько печалиться о том – чего им не дано.
 - Оптимист – тот, кто даже в плохом находит хорошее!!!
 - ...
-

Выводы

- Минимизировать негативные воспоминания
- Генерировать позитивные мысли
- Фиксировать успехи

Техники

- «Хвастаться» - фиксировать и подчеркивать позитивный опыт
- Формировать позитивный фон жизни
- Не отвыкать от плохих привычек, а создавать новые
- Находить подтверждения «правильным» ожиданиям (Ловить ветер в спину)
- Плохо – это хорошо
- **Позитивирование**

Модель личности

Повышенная значимость задачи
снижает вероятность достижения



Цена плода = значимость плода

- Значимость цели, формирует мощный «вторичный опыт» отсутствия
- Повышенная значимость порождает ситуацию стресса

Для упрощения достижения цели
необходимо снижать ее значимость!!!!

Способы изменения жизненного опыта



Способы изменений

- Повторное проживание
- Рациональный анализ (размышление чувств) - позитивирование
- Изменение вторичного опыта
- Формирование нового альтернативного опыта, привычки, навыки
- Магия

Способы изменений

- Повторное проживание
- Рациональный анализ (размышление чувств) - позитивирование
- Изменение вторичного опыта
- Формирование нового альтернативного опыта, привычки, навыки
- Магия

Магические приемы - способ формирования доминанты за пределами рационального

- Авто суггестия – приметы, ритуалы
- Прямая суггестия – гипноз, знахарство, плацебо, колдовство и пр.
- Косвенная суггестия
 - Через посредника – вуду, приворот, порча...
 - Эффект Пигмалиона
- Формирование образа будущего - гадания, места желаний, Self-fulfilling prophecy самосбывающиеся пророчества
- Коллективная магия (формирование общественного мнения, включение в эгрегор) – традиционные обряды, сезонные циклы, обряды посвящения, **маркетинг** 😊

Действенность магических практик прямо - пропорциональна внушаемости и вере (уровню тона)

Моделируем ситуации развития



Анализ

- Какие ситуации в жизни в максимальной степени повышали вам тон
 - Сформулировать отличия подобных ситуаций
-

Эта ситуация

- Моя (По собственной воле.)
 - Ясная (Понятно что, как и для происходит)
 - Легкость (в значительной степени безответственна)
 - Свобода (Я свободен продолжать или выйти из ситуации)
 - Кайф внутри процесса (возможно и в результате)
-

Эта ситуация

- Моя (По собственной воле.)
- Ясная (Понятно что, как и для происходит)
- Легкость (в значительной степени безответственна)
- Свобода (Я свободен продолжать или выйти из ситуации)
- Кайф внутри процесса (возможно и в результате)

Ситуацию соответствующую этим условиям
мы называем «Игра»

Игра универсальная техника повышения

- Участник Игры участвует в ней всегда по собственной воле.
 - Имеются четко сформулированные правила.
 - У Игры есть границы во времени и пространстве
 - Игру можно в любой момент прекратить (имеется стратегия выхода)
 - Игра имеет понятные желательно измеримые результаты
 - Игра имеет внутреннюю цель – повышение тона
 - Участник осознает «игровой» характер процесса
-

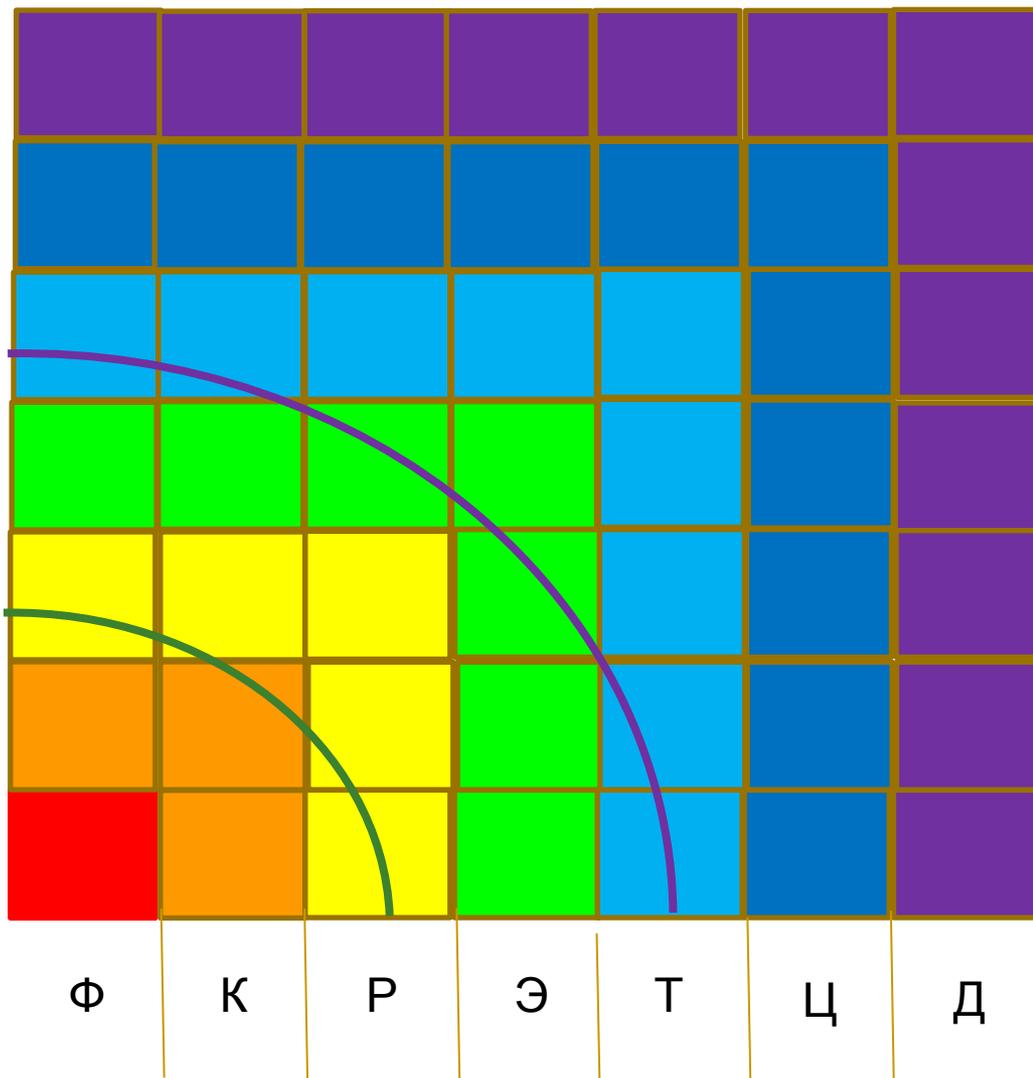
Игра

“Игра – свободная, являющаяся самоцелью, деятельность. Конец игры не подчиняет себе всего процесса, но каждый момент ее ценен и дорог. Можно бросить игру посередине и, тем не менее, найти в ней полное удовлетворение, можно довести ее до конца и снова начать с тем же интересом. Одни и те же игры можно каждый день повторять и они не наскучат. Можно в процессе работы находить удовлетворение и высшую радость и, таким образом, превращать работу в игру, что бывает, например, у гениальных исследователей, художников или поэтов...” – Уильям Штерн

Игра

*«Игра – забава, устроенная по правилам» - Владимир
Иванович Даль*

Игра – «практика Духа»



- Действующее Я – Тело
- Чувствующее Я – Душа
- Управляющее Я - Дух

Способы изменений

- Перепроживание (Курс)
- Рациональный анализ (размышление чувств) - позитивирование
- Изменение вторичного опыта
- Формирование нового альтернативного опыта, привычки, навыки
- Магия

Процесс Геймификации. Пример:

Применяем принципы Игры к конкретной цели:

- А я по настоящему этого хочу или действую по инерции?
- Правила – что делаем завтра, и послезавтра, как я выделяю время для реализации цели, как я пойму что цель достигнута...
- Границы - сроки реализации, срок действия правил, могу ли я изменить правила
- Возможность прекратить - есть ли внешние обязательства? Если да есть ли «контракт», готов ли я его реализовать
- Измеримые результаты – имеются ли измеримые конечные и промежуточные результаты
- Кайф – приносит ли мне удовольствие процесс реализации цели (если нет переписываем правила)
- Чувствую ли я себя «творцом» этого процесса, могу я посмотреть на это «снаружи»

Что не может быть предметом Игры?

АКСИОМЫ

Невозможно добиться повышения интегрального тона путем понижения тона другому



Повышение тона другому – инструмент повышения собственного тона

Что не может быть предметом Игры?

- Процессы и объекты, взаимодействие с которыми нет возможности прекратить
- Рождение, смерть и другие необратимые объекты и процессы
- Если в игру вступают другие участники – необходим контракт

Масса игры зависит от уровня тона (УРЛ)

Итого 1

- Существует мера Счастья – УРЛ (уровень тона). УРЛ объективная характеристика уровня развития, относительно стабилен и имеет определенную объективную динамику изменений
-

Итого 2

- Существует большое количество показателей уровня тона, дающие, в совокупности, возможность получить оценку уровня тона человека в данный момент и период времени
-

Итого 3

- Существует универсальный метод повышения тона - Игра. То есть в любой момент времени, в зависимости от конкретной ситуации, возможно использовать Игру, которая будет способствовать повышению тона. Такую технику можно подобрать при любых обстоятельствах жизни - всегда есть возможность повышения тона.
-

Что дальше

- Техники поддержания высокого СУТ
- Формирование полной карты навыков развития (7*7)
- Борьба со стрессорами
 - Решение эмоциональных проблем
 - Решение социальных проблем
 - Борьба с зависимостями
 - Работа с негативными эмоциями
 - Техники понижения значимости
- Технология преодоления кризиса Интеграции

Домашнее задание

- **Моделировать игры в отношении жизненных ситуаций**
 - Перехват ограничивающих убеждений
 - Проблем нет - есть задачи
 - «Хвастаться» - фиксировать и подчеркивать позитивный опыт
 - Формировать позитивный фон жизни
 - Меньше жестких убеждений
 - Находить подтверждения «правильным» ожиданиям (Ловить ветер в спину)
 - Плохо – это хорошо
 - Позитивирование