

---

## IV. Модель личности и общие принципы развития

---

Школа – семинар «Геймификация жизни»

*Лаборатория психологии счастья и развития*

# ПЭРА



Просветление

Совершенство

100

Зона смысла

Смысл

50...

Интеграция

28-45

Интерес

8-18

Самостоятельность

8-12

Социализация

4-7

Выживание

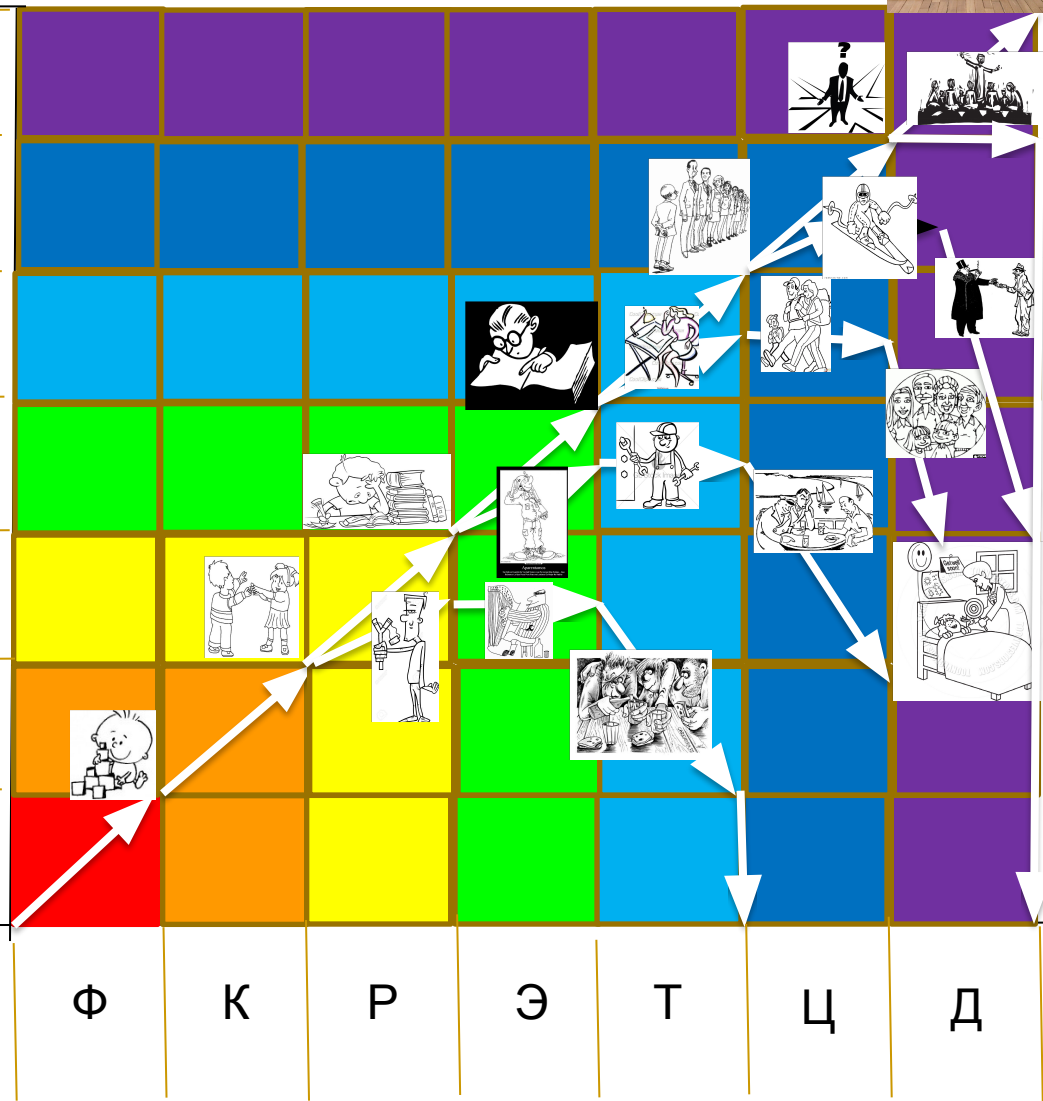
2-3

Беспомощность

Необходимость

Подавление

Зависимость



Ф

К

Р

Э

Т

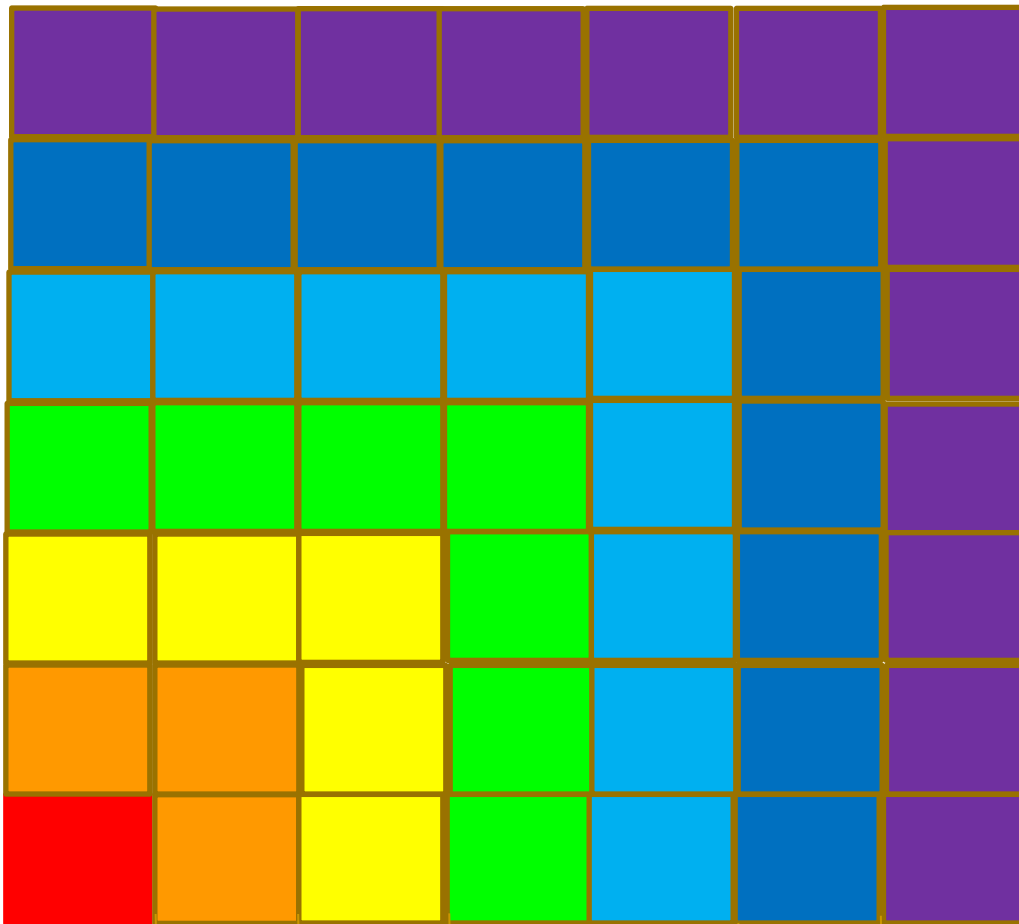
Ц

Д

Возраст



# Зоны развития



Ф

К

Р

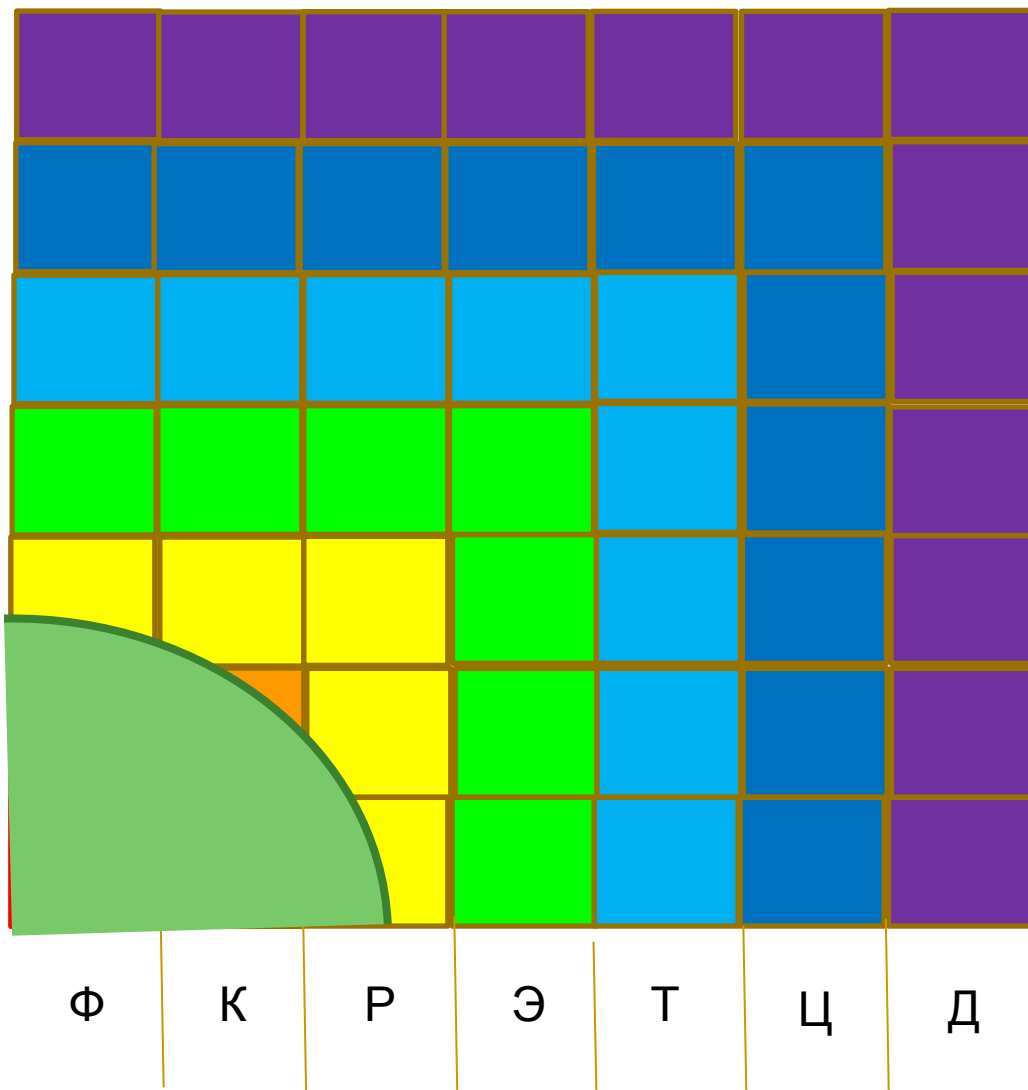
Э

Т

Ц

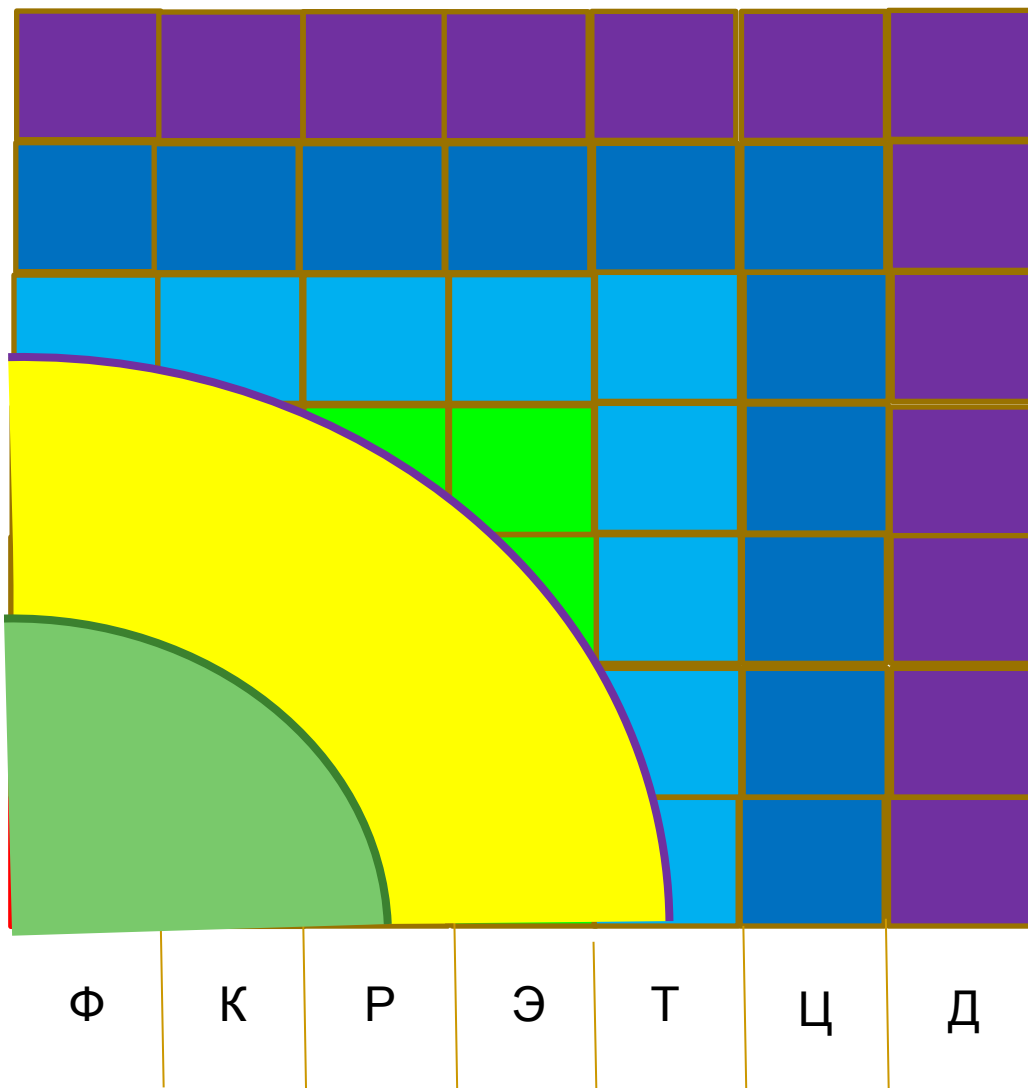
Д

# Зоны развития



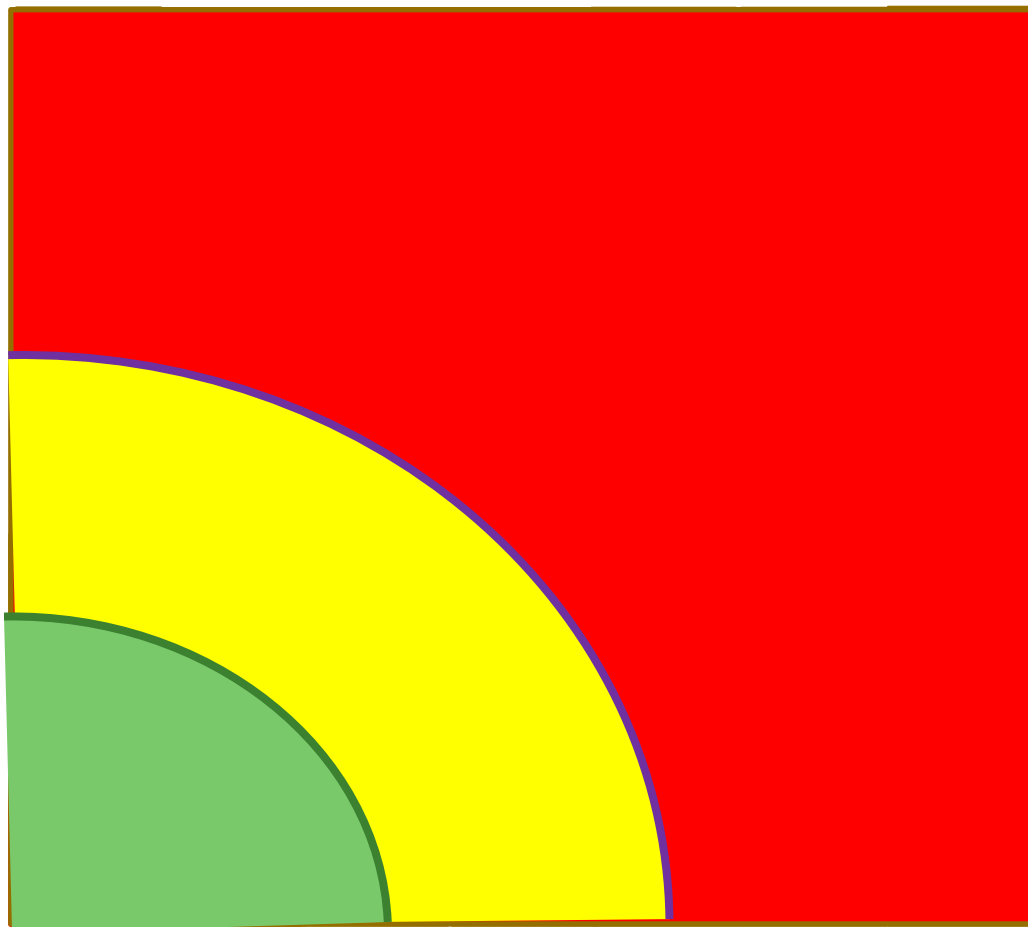
- Действующее Я – Тело

# Зоны развития



- Действующее Я – Тело
- Чувствующее Я – Душа

# Зоны развития



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

Ф

К

Р

Э

Т

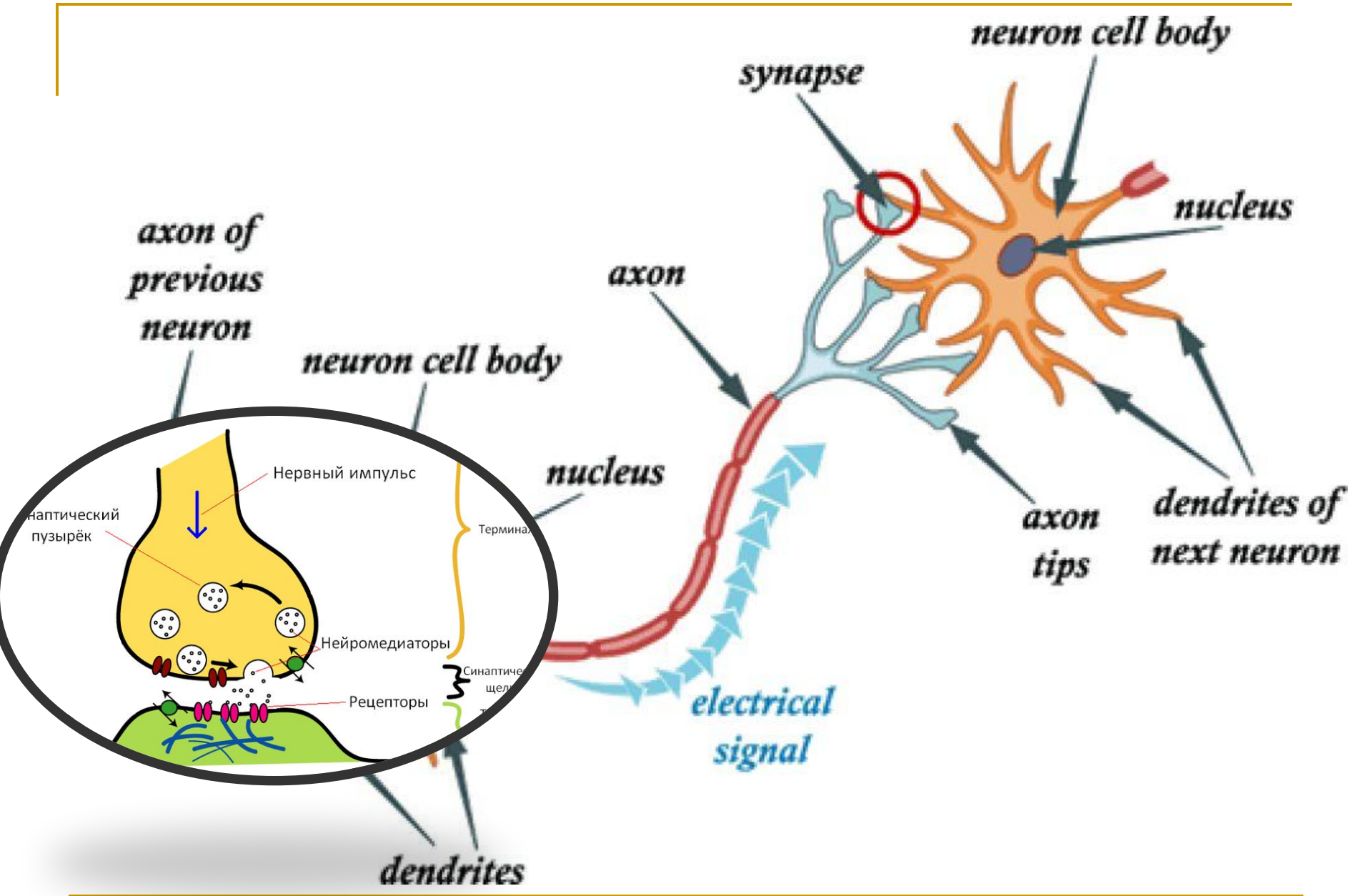
Ц

Д



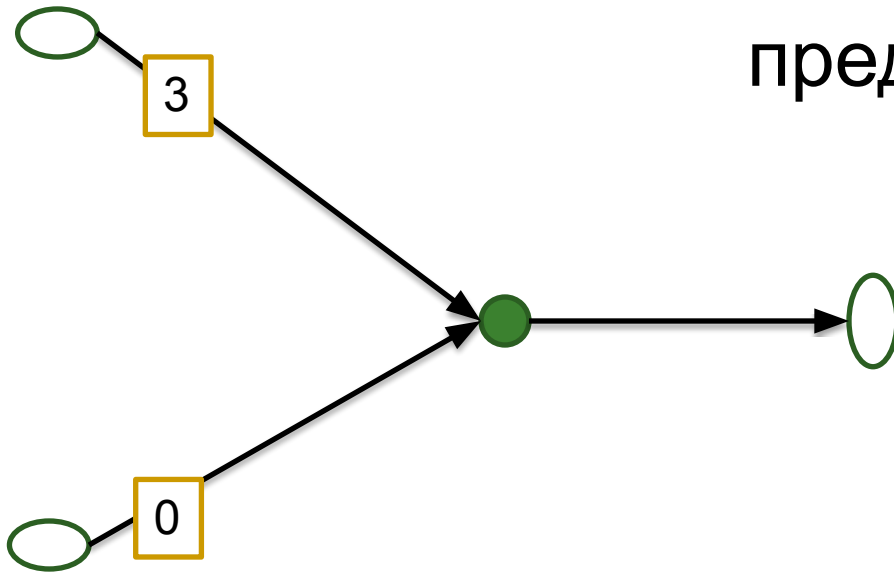
# ФИЗИОЛОГИЯ ПРОЦЕССА РАЗВИТИЯ



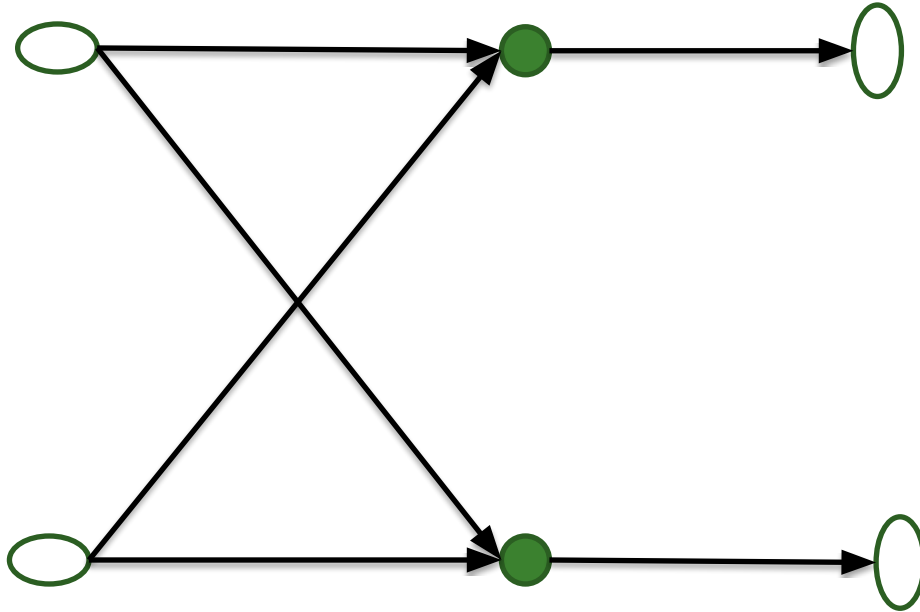


# Модель нейрона

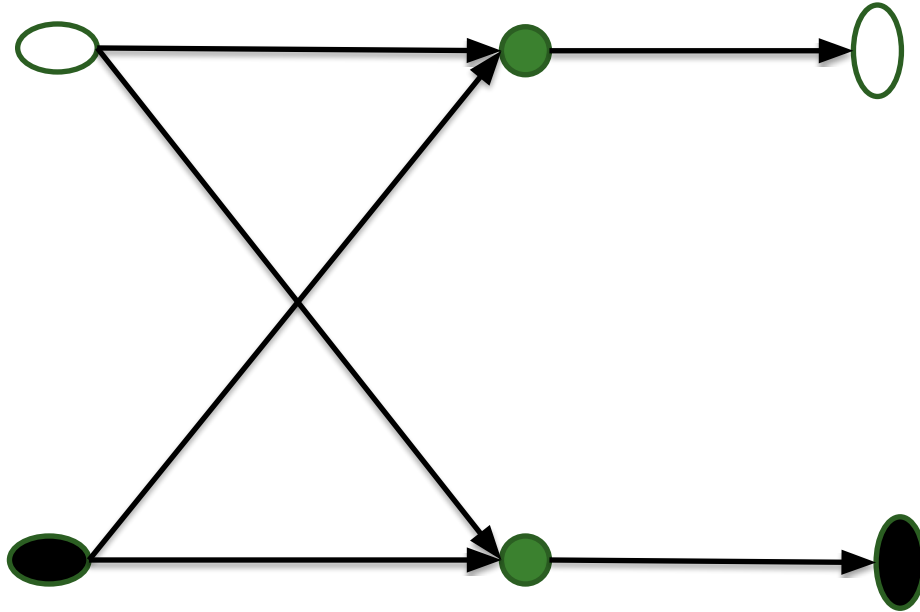
- Сила воздействия синапса зависит от предыдущего опыта



# Простейшая нейросеть

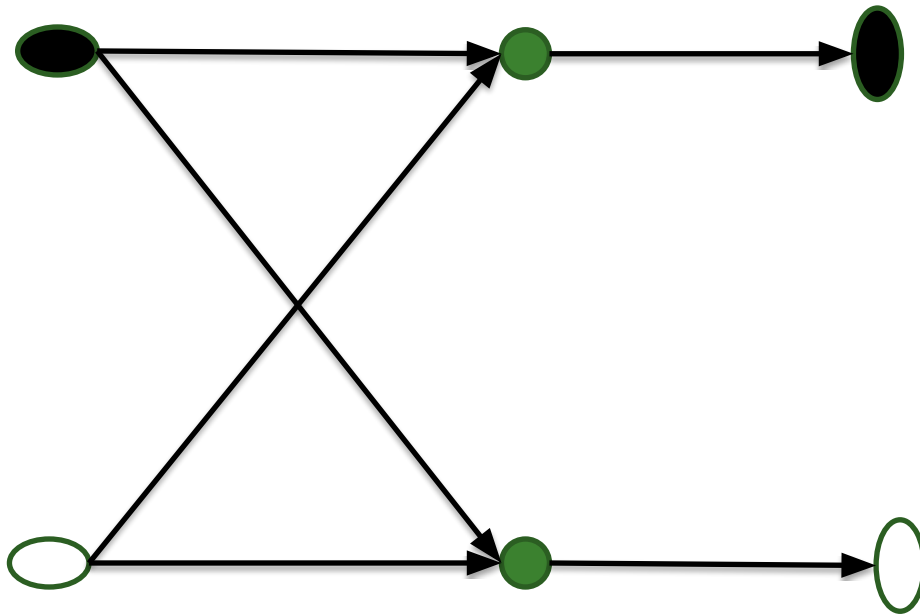


# Простейшая нейросеть



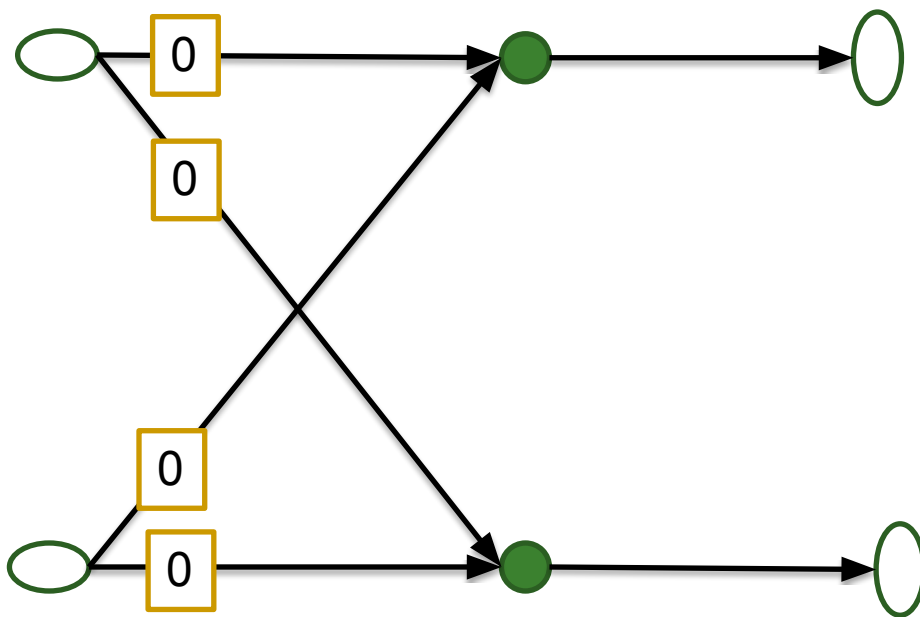
Направо

# Простейшая нейросеть

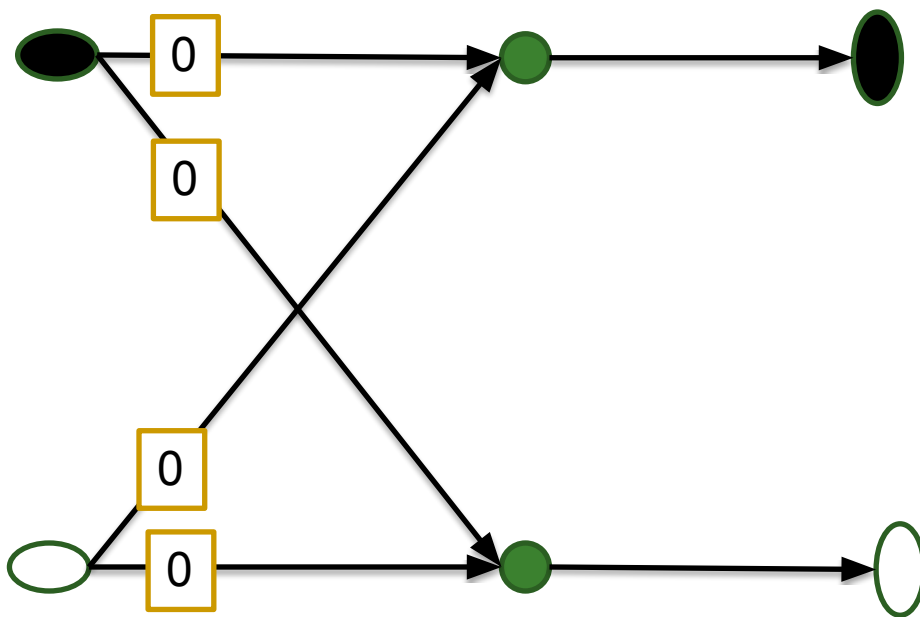


Направо

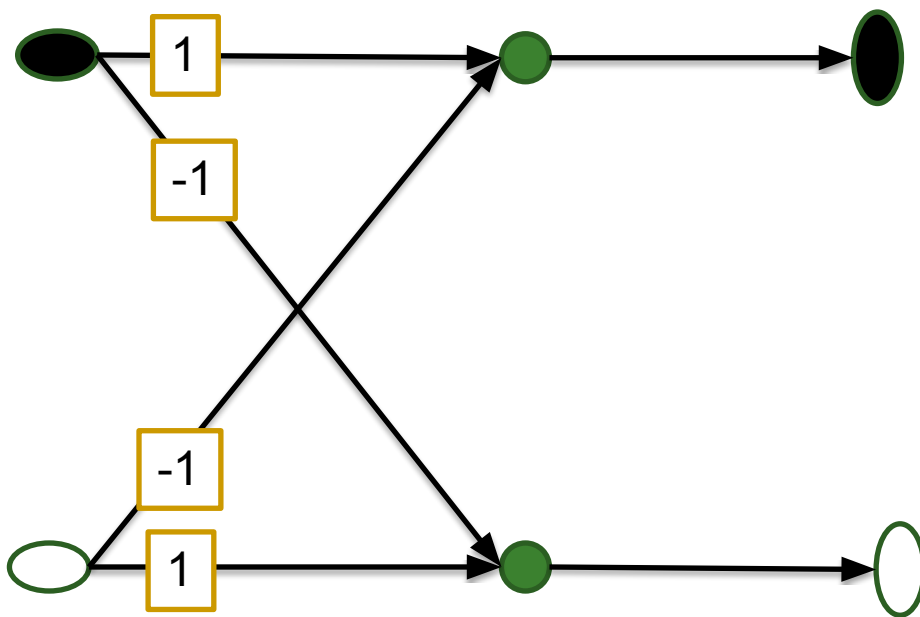
# Процесс обучения



# Процесс обучения

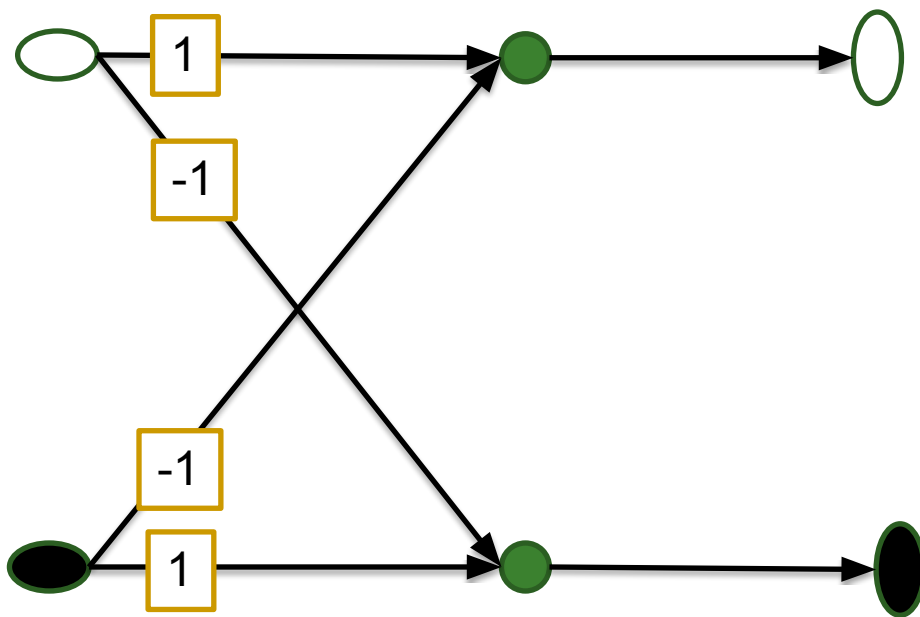


# Процесс обучения

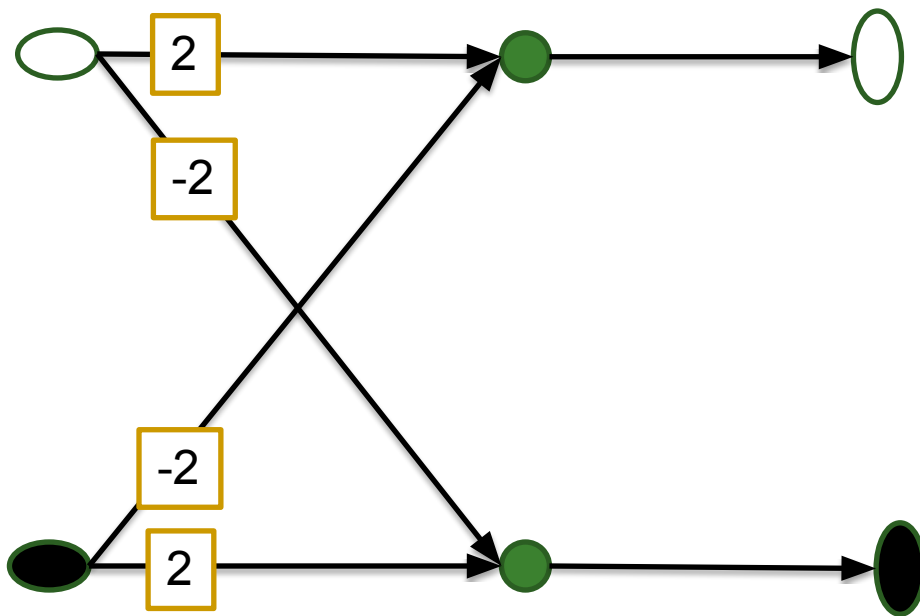




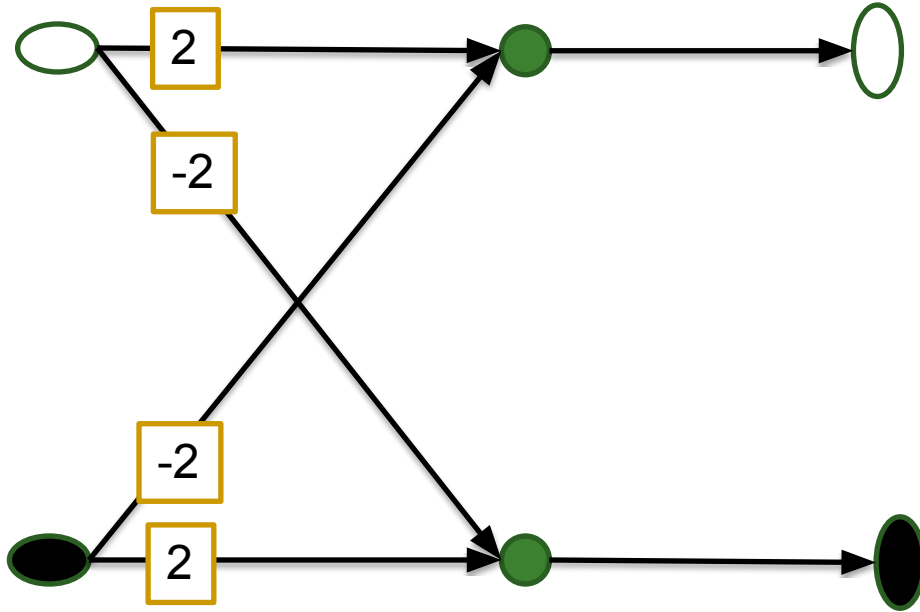
# Процесс обучения



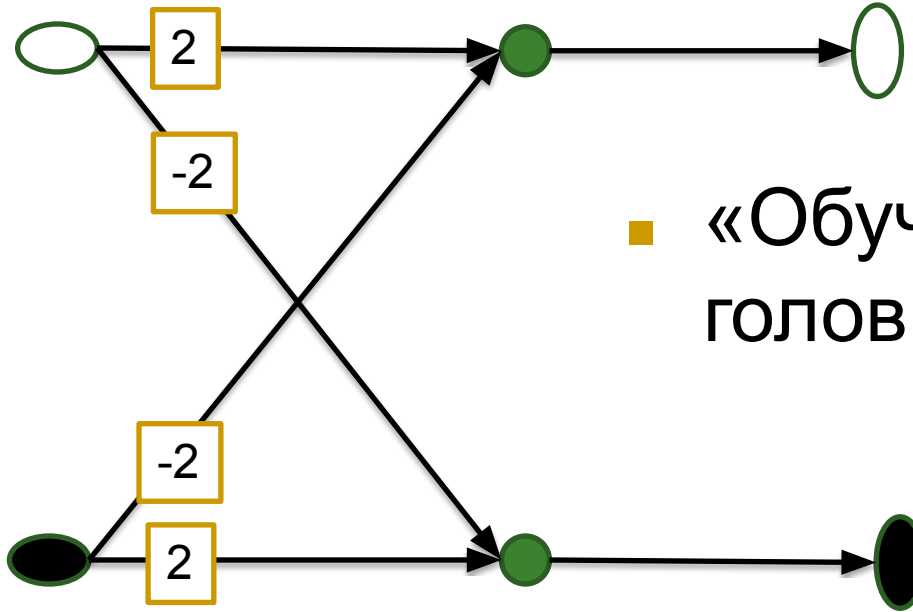
# Процесс обучения



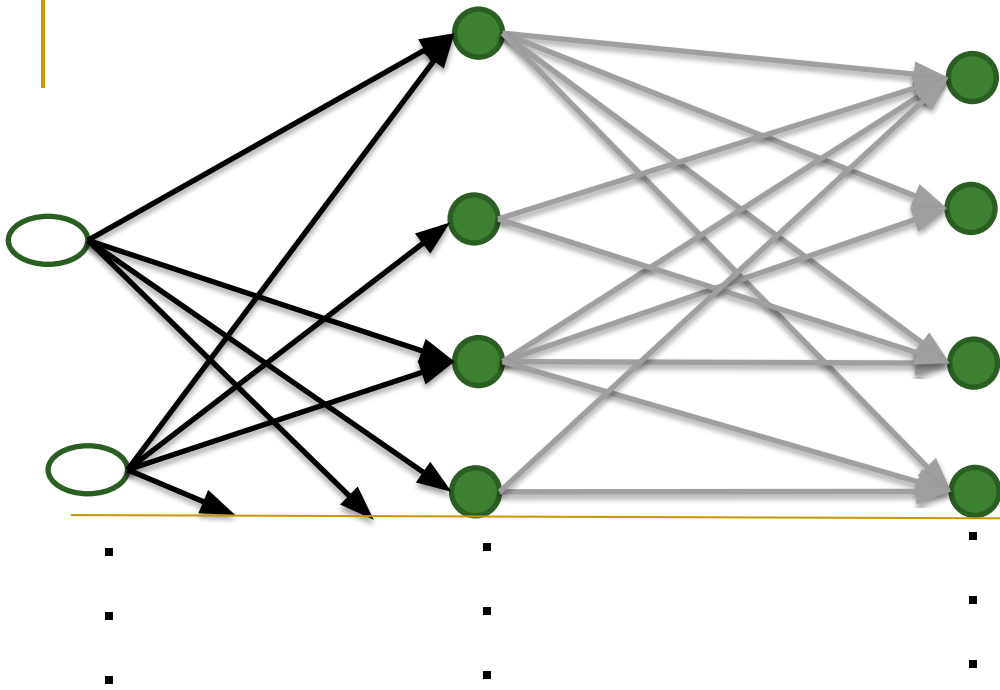
# Нейросеть в действии



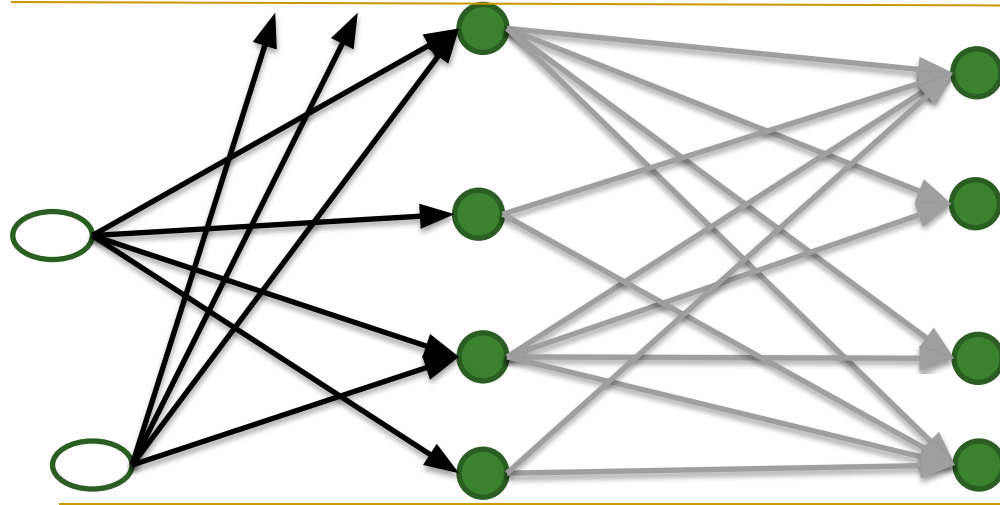
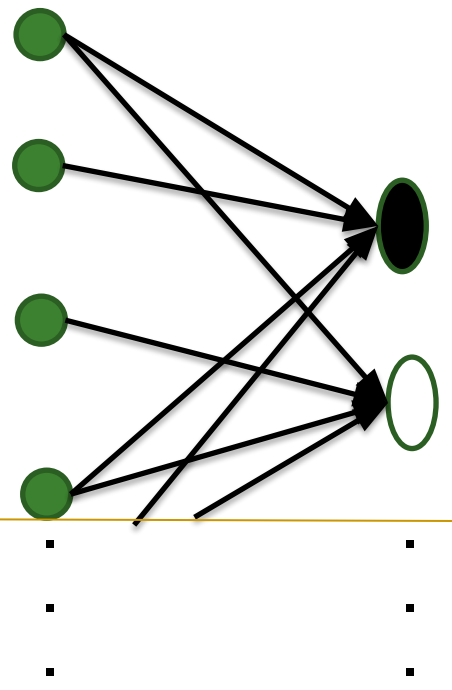
# Нейросеть в действии



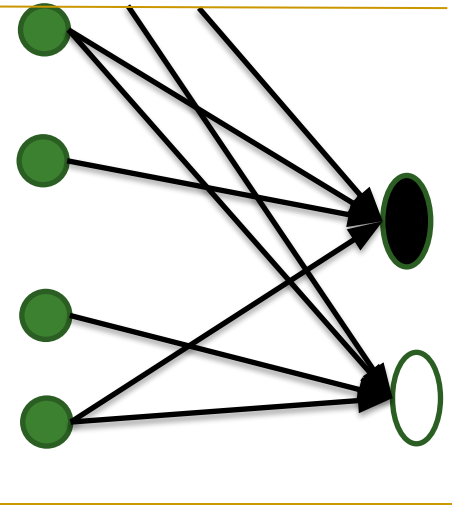
- «Обучены» около 3% ГОЛОВНОГО МОЗГА



⋮



⋮



---

Процесс развития – образование новых и  
изменение имеющихся структур  
синаптических связей

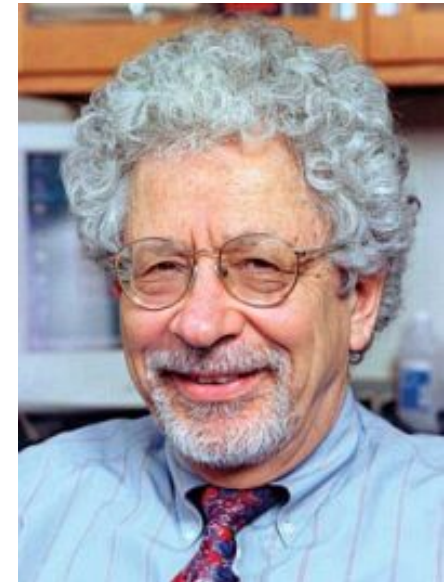
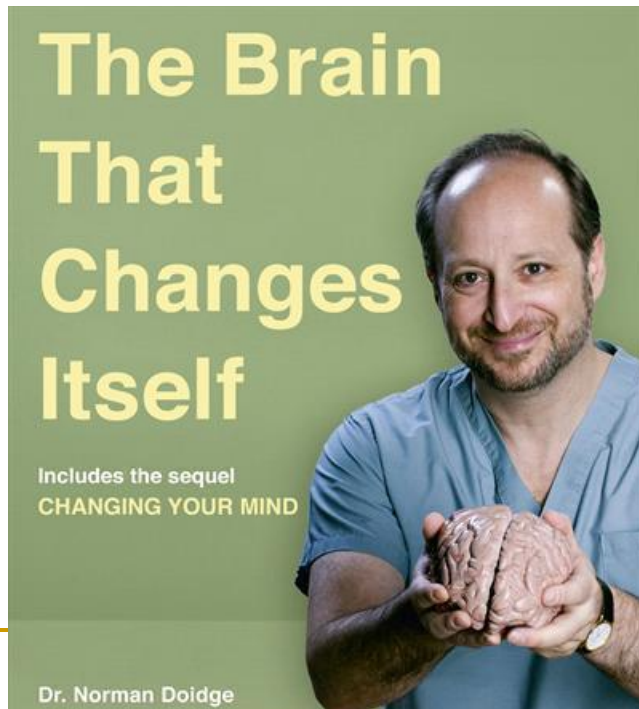
# Модель личности

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

---

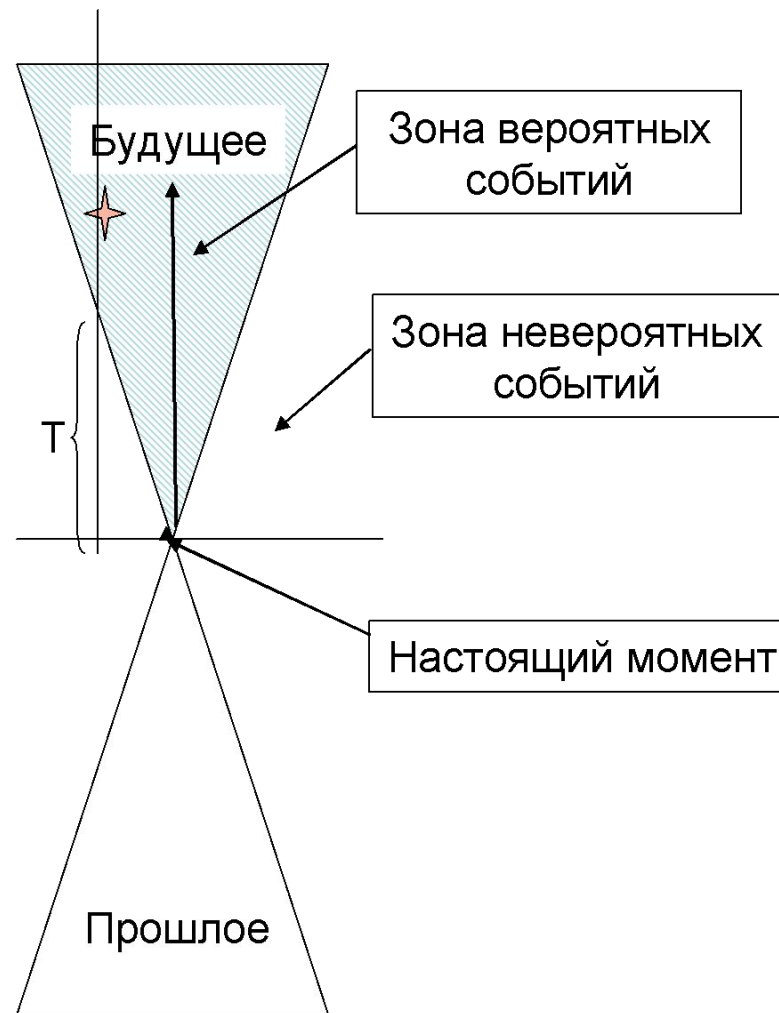
# Выводы

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

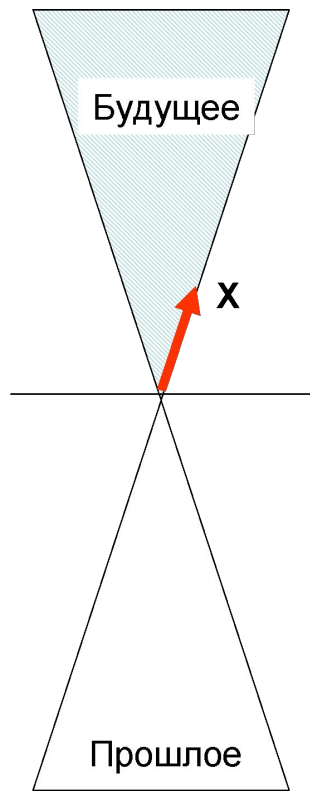
# Техники

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

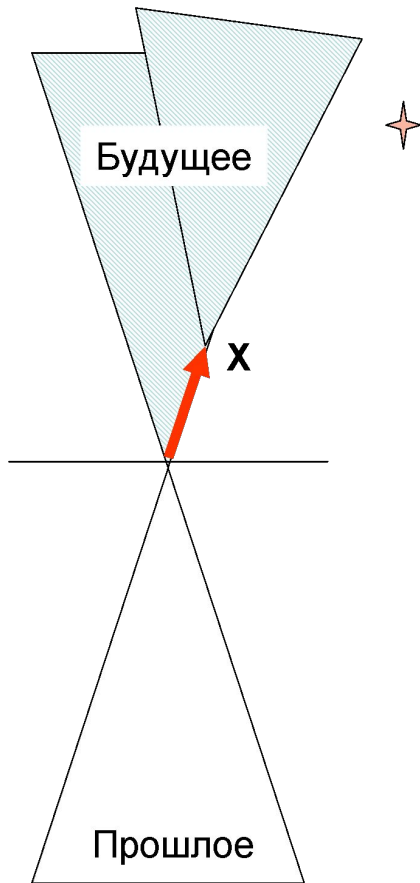
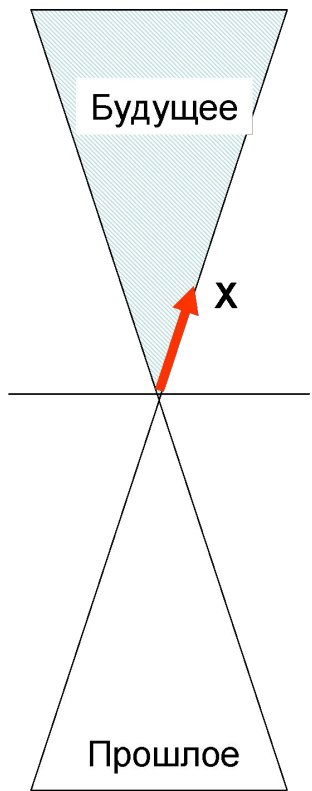
# Техника достижения недостижимого



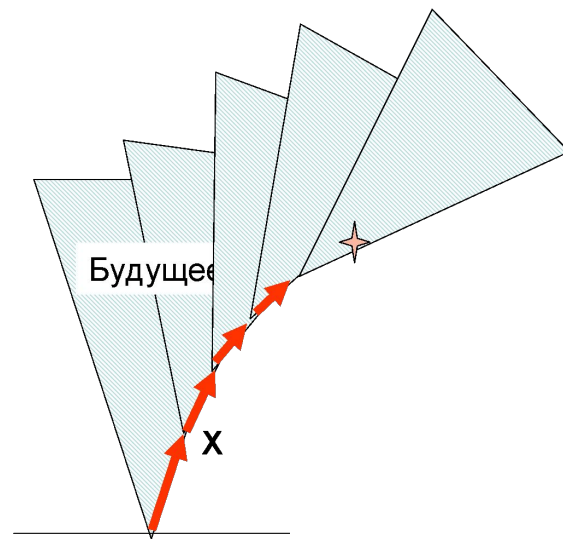
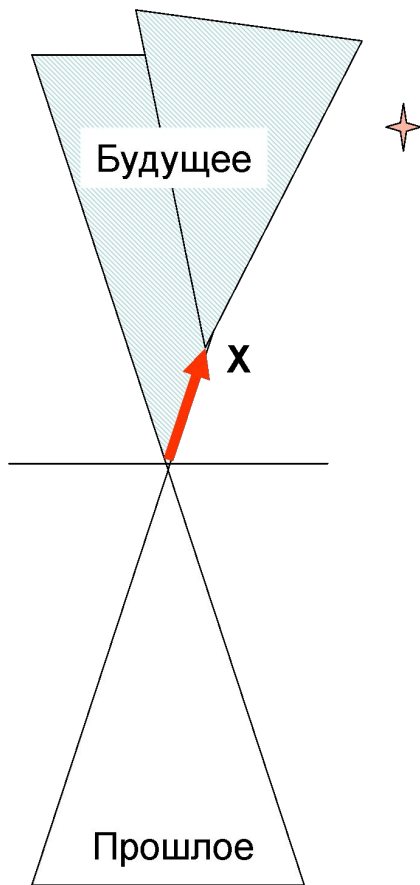
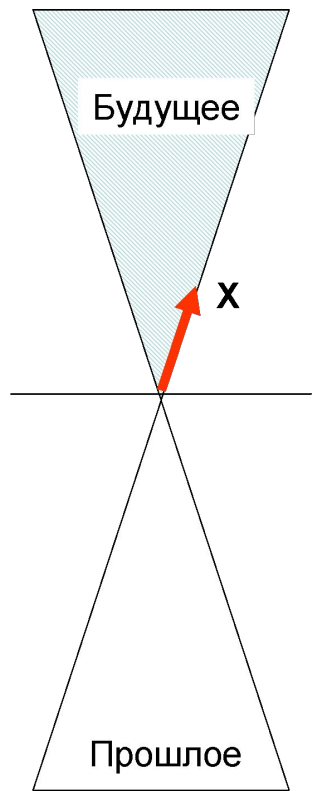
# Техника достижения недостижимого



# Техника достижения недостижимого

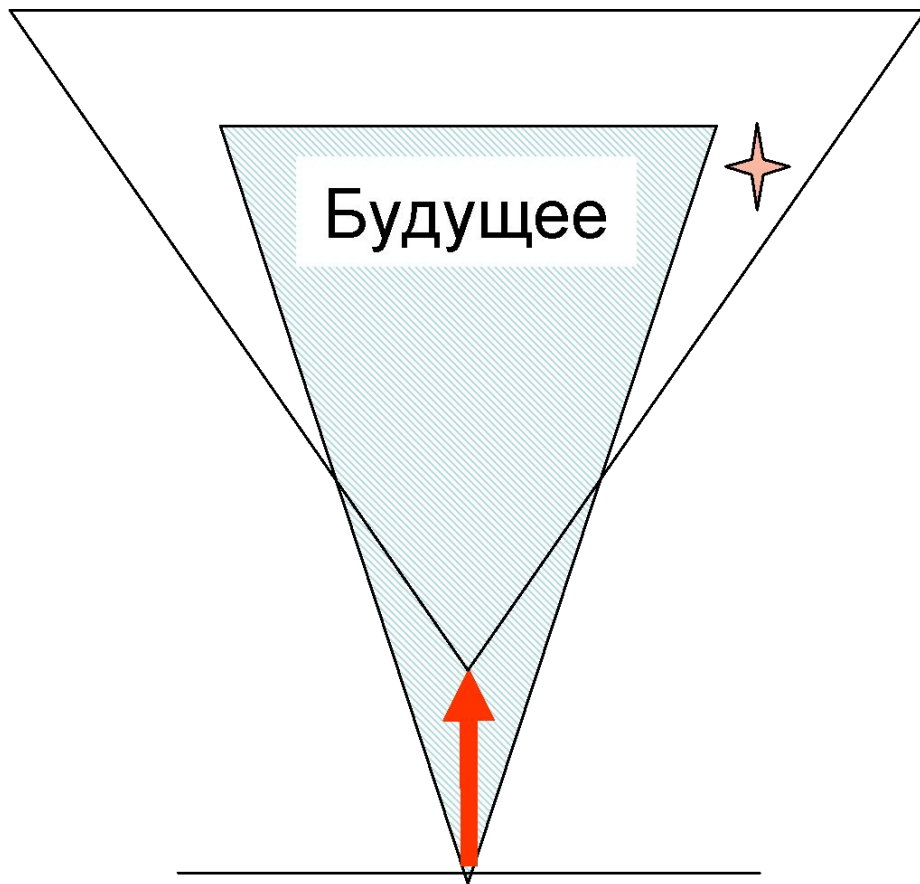


# Техника достижения недостижимого





# Техника достижения недостижимого

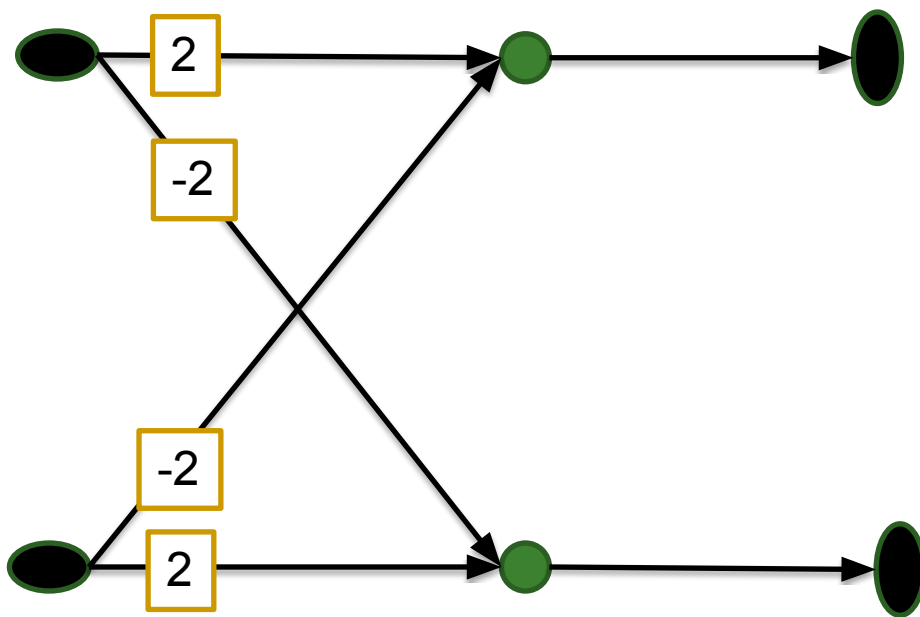


# Модель личности

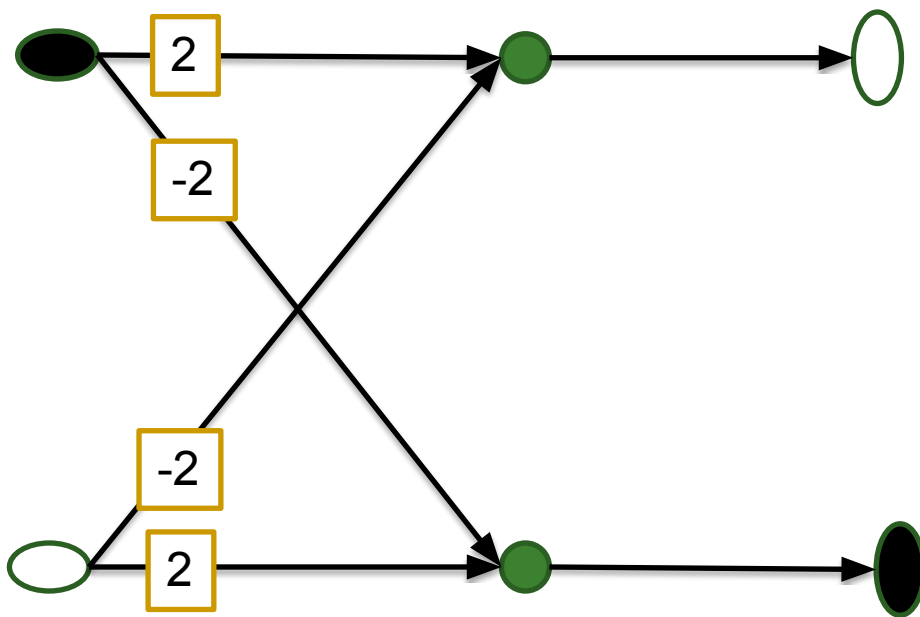
Переобучение более сложный процесс нежели обучение



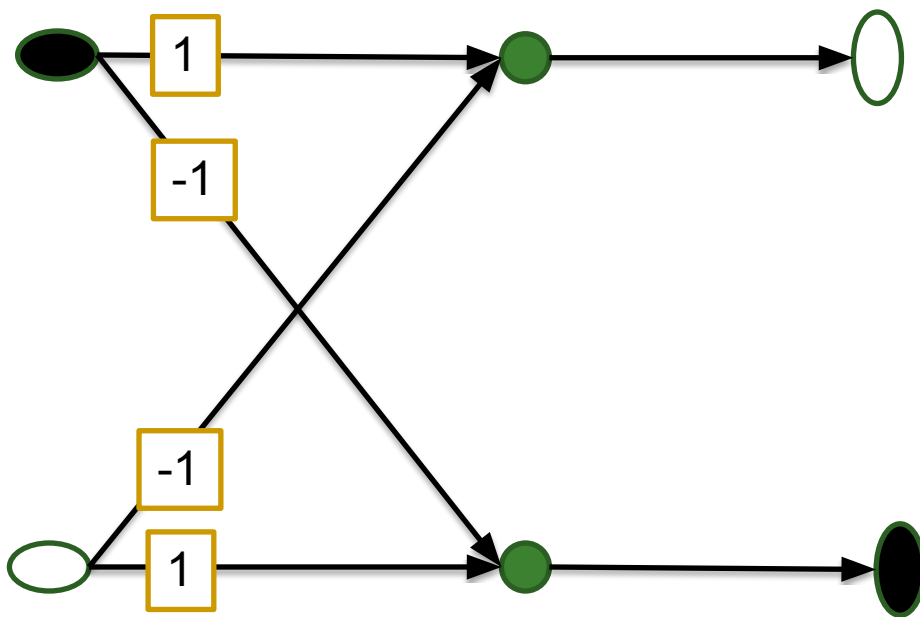
# Переобучение



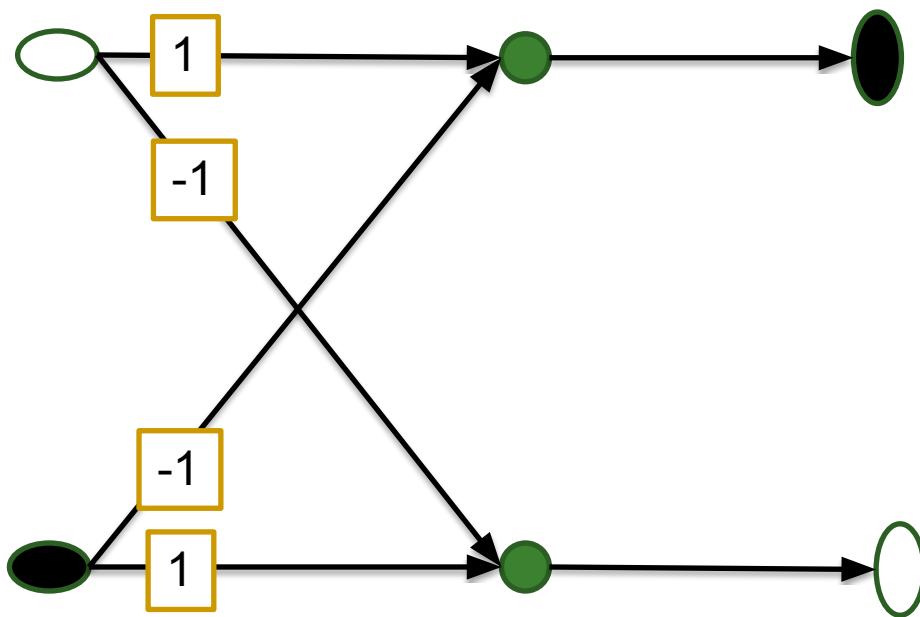
# Переобучение



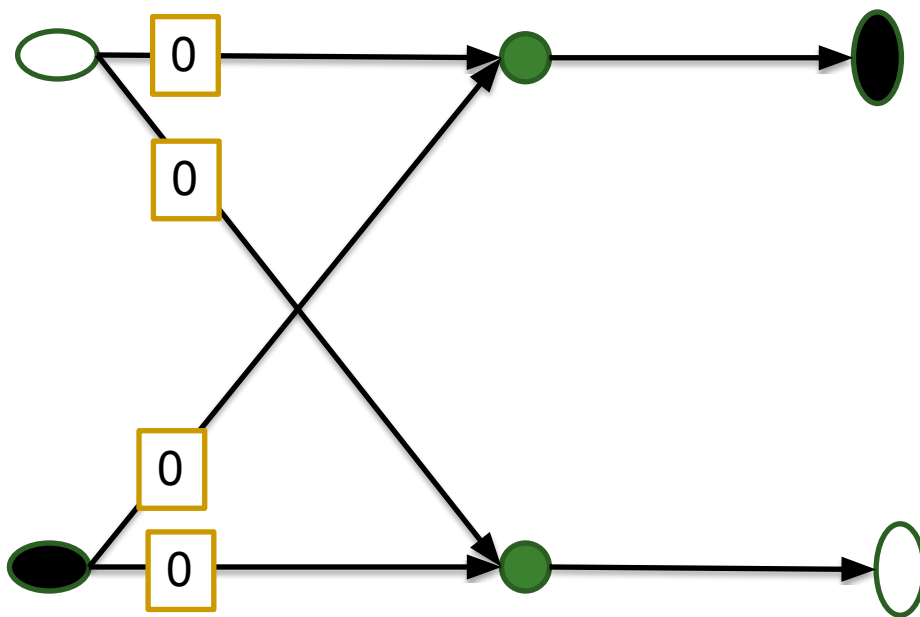
# Переобучение



# 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

<b>Заинтересованность (+)</b>	<b>Раздражение (-)</b>
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*

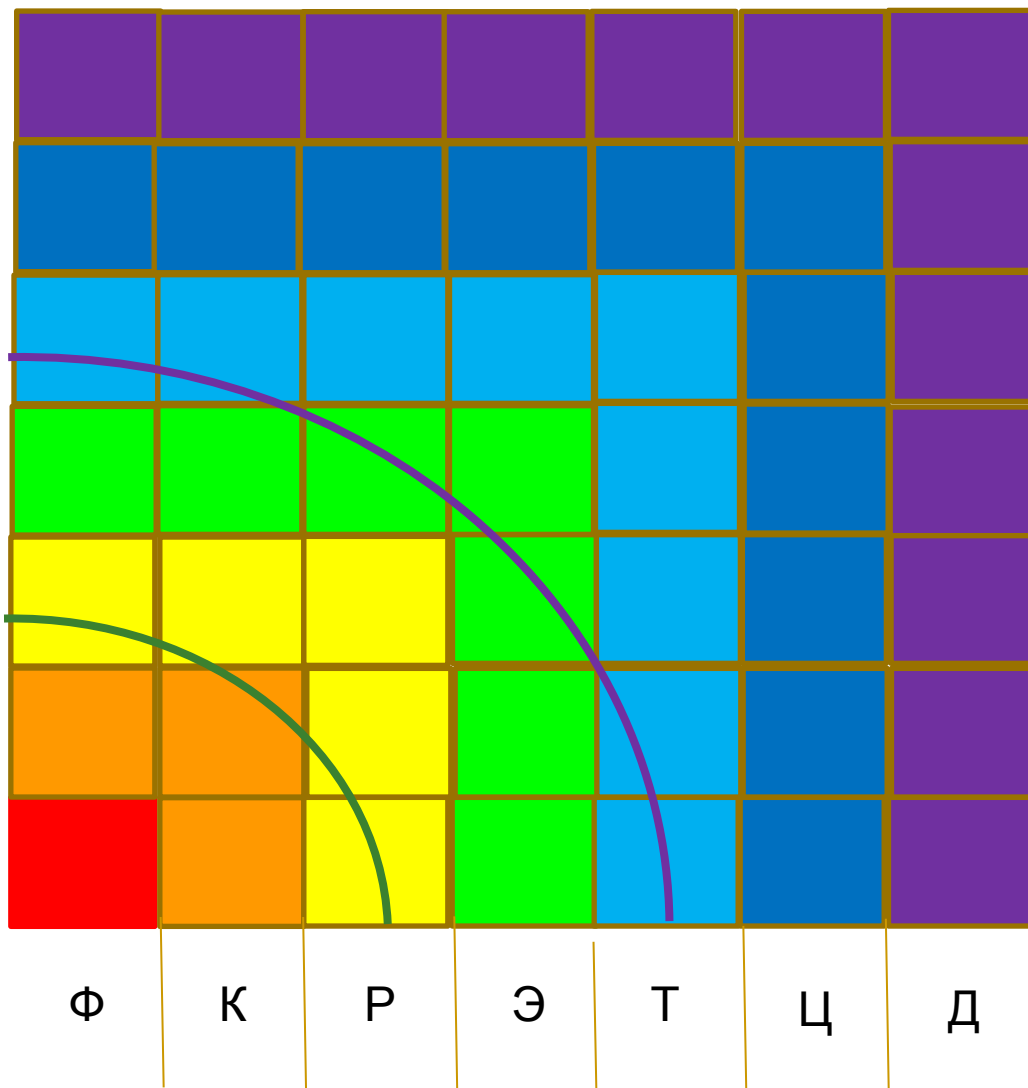
---

# 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