Урок 2-3. Оценка значимости информации. Эмоции и стресс.

2021

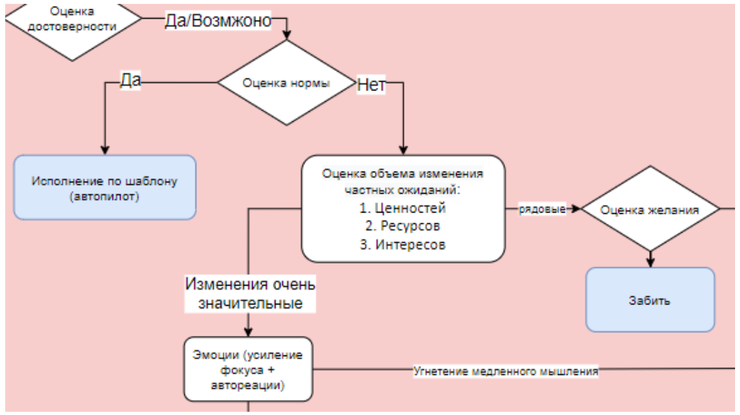
СКАЧАНО С WWW.SW.HELP - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Оценка соответствия норме

1. Необходимо, чтобы выбрать эффективный способ реакции на происходящее
2. Если все близко к норме – реакция запускается из справочника шаблонов на данное событие (если реакция предусмотрена).
3. Большинство информации останавливается на этом уровне
4. Если вышло отклонение от нормы – запускается переоценка **связанных с информацией частных ожиданий по точкам мотивации**
   a. Ценностям
   b. Интересам в рамках потребностей по всем бенефициарам
   c. Ресурсам по всем бенефициарам

5. Норма – это второй фильтр (после исключения дублей). Она нужна, чтобы не реагировать на информацию, которая ничего не меняет. Информация, отличающаяся от нормы, вызывает у человека дальнейший расход энергии на его отработку.

Привычки и шаблоны	
Событие / Смысл	Реакция
Идем на работу	Проверить карточки и ключи
Красный свет	Нажать на тормоз
Ожидание сложной работы	Ленимся
...	...



Значимость информации

Мышление получило информацию, которая не относится к норме. Дальше происходит:

1. Переоценка **достоверностей** смыслов по теореме Байеса и причинно-следственных цепочек между ними включенных в ожидания.
2. Если изменения очень значительные (**сумма** изменений частных ожиданий превышает 50%) – запускается ветка эмоциональной реакции.
3. Порог 50% может двигаться вниз у эмоциональных людей и вверх у неэмоциональных (у детей он ниже и ближе к 25% и растет со взрослением).
4. Часто, за счет того, что в данный момент не происходит поиск новых решения, а лишь изменяется оценка существующих частных ожиданий. Поэтому и говорят – «глубоко вдохните 10 раз». Т.е. переведите в медленное мышление, которое способно все прогнозы пересчитать точнее.
5. После осаждения эмоций или если изменения не очень значительные – информация (событие) передается на осмысление в медленное мышление.

Информация			Информация		
Единица инфы	Смысл	Достоверност	Связи и из достовернос	Значимость $\Delta U(X_i)$	Закрытие значимости $U(X_{i,нов})$ Цель / Источник
Знания (инфа)					
События (прошлое)					
Программы действий				---	----

Значимость изменений по информации (значимость информации) =

$$Sig(I) = \sum_{benef} \sum_{interests} U\Delta$$

Например, человек долго очень голоден. Эту информацию нервная система будет доставлять в мозг постоянно. Но т.к. изменения в ожиданиях она не несет – это не включит эмоции, хоть и желание поесть будет доминирующим.

Значимость по информации сохраняется в справочнике информации и будет закрыта сформированным новым ожиданием (решение проблемы). По факту не исполнения этого ожидания (вдруг) мышление получит новую информацию, которая перезапишет значимость на себя.

Как мы прогнозируем вероятности и ожидания в быстром мышлении

Критический ресурс человека – время. Поэтому в быстром мышлении не производятся новые смыслы, а лишь:

1. По Байесу изменяется достоверность существующих
2. По Байесу изменяется достоверность причинно-следственных связей между ними.

Такая переоценка достоверности происходит **только в 1 шаг (напрямую меняется достоверность у смысла или его прямой предпосылки) у большинства людей.**

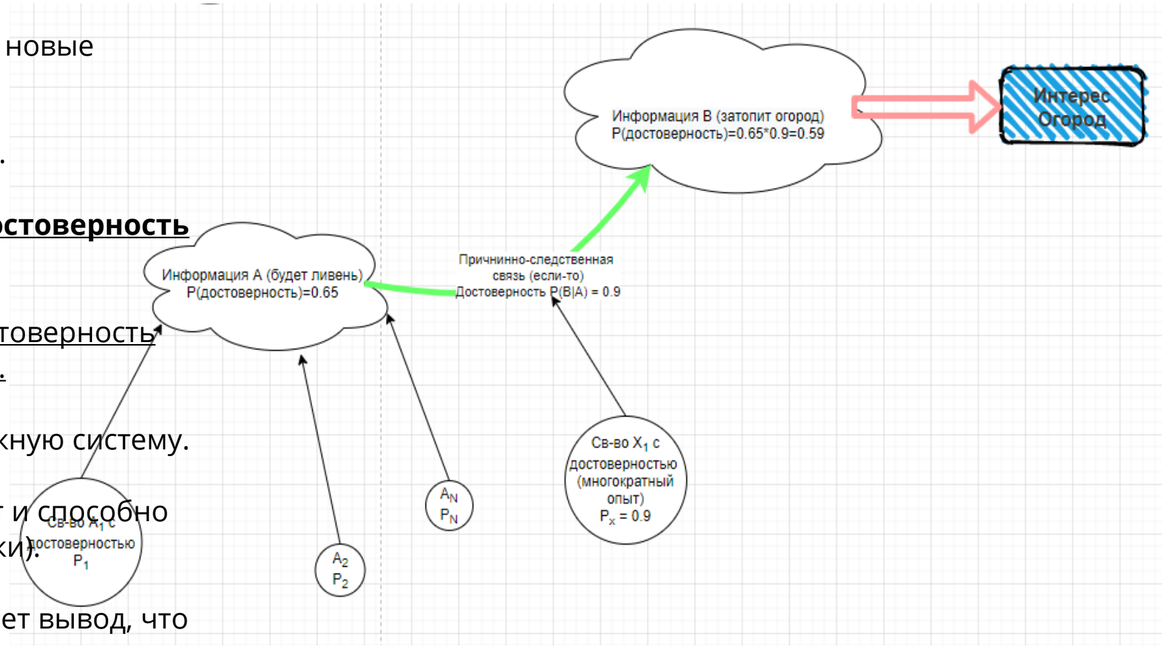
Достоверность (вероятность прогноза) результата = Достоверность предпосылки * Достоверность причинно-следственной связи между результатом и предпосылкой (P(AB) = P(A)*P(B|A)).

Например, пришел новыйпрогноз, что ливня не будет или в огороде построили дренажную систему.

У людей с наиболее развитым мышлением быстрое мышление охватывает чужой опыт и способно успеть выдать прогноз в 2 шага (т.е. изменить достоверность предпосылки предпосылки).

Например, я увидел прогноз, что давление будет высоким еще 2 дня – не каждый сделает вывод, что ливня точно 2 дня не будет.

При этом **достоверность смыслов и связей, приводящих к ожиданию, которое создаст настроение, похожее на текущее будет значимо завышена**. **А приводящих к ожиданию, которое создаст противоположное настроение – занижена:** сейчас же все хорошо! Значит негативный опыт недостоверен и наоборот.



Не понимаю.. Что мне с этого?

Для того, чтобы мышление стало переоценивать ожидания, информация (смысл) должна быть с ними связана.

Если ожидания по потребностям комфорта человека связано с кол-вом денег (деньги в банке), но при этом связки «прогноз кол-ва денег зависит от надежности банка» нет, то человек не воспримет информацию «ликвидность банковской системы упала до критической» как значимую.

Именно поэтому, для того, **чтобы добиться желаемой реакции, сообщением той или иной информации, надо явно озвучивать связки между смыслами**: «.., что приведет к банкротству 70% банков всей страны, 5.000.000 человек потеряют свои сбережения».

Как мы прогнозируем состояния и вероятности в быстром мышлении

Пример

Например, ситуация:

Ожидание на выходные – смотреть футбол. Жена сказала что, пригласила в гости друзей, пока вы ведете домой машину после разноса от начальника с плохим настроением.

Опыт по поводу друзей в гостях:

- Жарили шашлыки – было круто
- Напились, подрались – месяц не разговаривали
- Дуся приезжала на новой машине – жена сильно расстроилась из-за зависти
- Смотрели вместе пранки – смеялись в голос

Мышлением достоверность связи со 2 и 3 событием будет оставлена как есть, а по связи, приводящей к состояниям 1 и 4 – сильно занижена. В итоге по интересам дружбы и безопасности будет сформирован **значимый негативный прогноз** и предложение будет отклонено. Если же это все происходит в день зарплаты на фоне премии – то мышление занизит достоверности 2 и 3 (сейчас же все хорошо! Значит негативный опыт недостоверен) – и предложение либо пройдет, либо пойдет в медленное мышление на обдумывание.

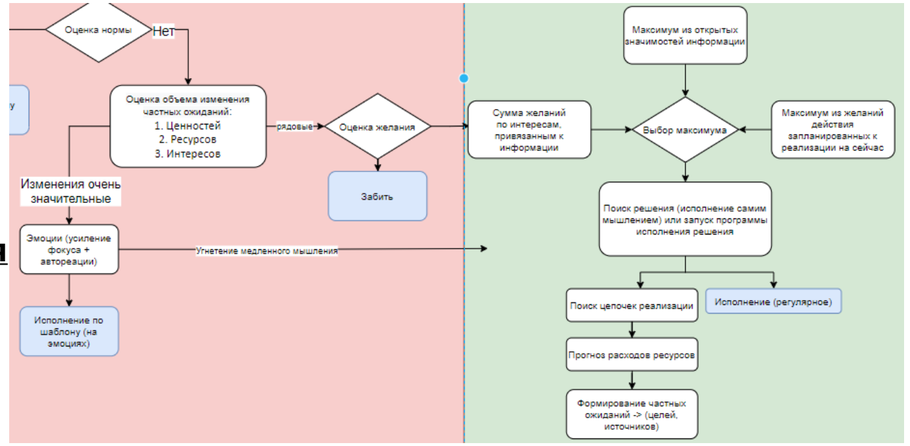
Как этим управлять

1. Не допускать плохого настроения (об этом в следующем модуле)
2. С помощью воли и выработанной привычки, если прогнозируются не срочные базовые интересы – откладывайте принятие решения.

Эмоции

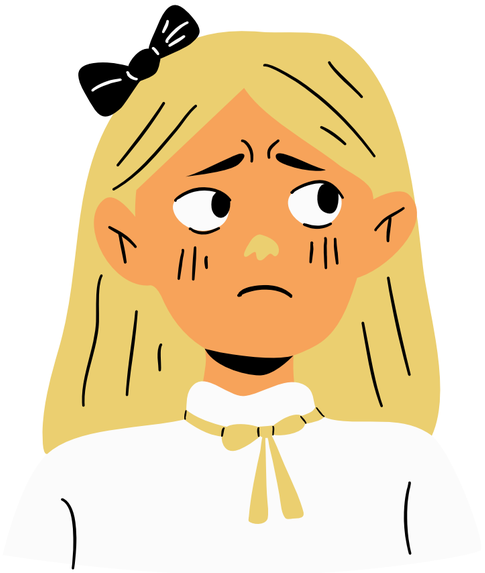
Эмоции – это бустерная протопрограмма. Она:

1. Запускается в зависимости от оценки значимости изменений по ожиданиям и **блокирует медленное мышление (чтобы не отвлекались на расчет сайд-эффектов, затрат ресурсов) + обращения быстрого мышления к справочникам ценностей.**
2. **Запускает вспомогательные** по отношению к действиям **программы** (они готовят тело к исполнению основных программ реагирования) и **переводит фокус мышления на связанные с изменением ожиданий программы реагирования:**
    a. Страх – ожидаем негативное состояние по базовым потребностям (дрожать, сжиматься, готовность к обороне)
    b. Злость – обычно реакция на нарушение интересов: (фокусировка зрачков, дрожание уголков губ как готовность показать зубы). Злость обычно имеет цель.
    c. Гнев – развитие злости в сторону атаки. Обычно в ответ на несправедливость. (адреналина побольше (замедление времени, увеличение расхода энергии) и фокус на агрессивных программах)
    d. Вина (опустить глаза) – негативный прогноз вследствие своих действий. Поиск защиты.
    e. Радость, восторг (улыбка пошире) – позитивное изменение ожиданий.
    f. Удивление – эмоция на что-то новый смысл (вдохнуть и раскрыть глаза пошире).



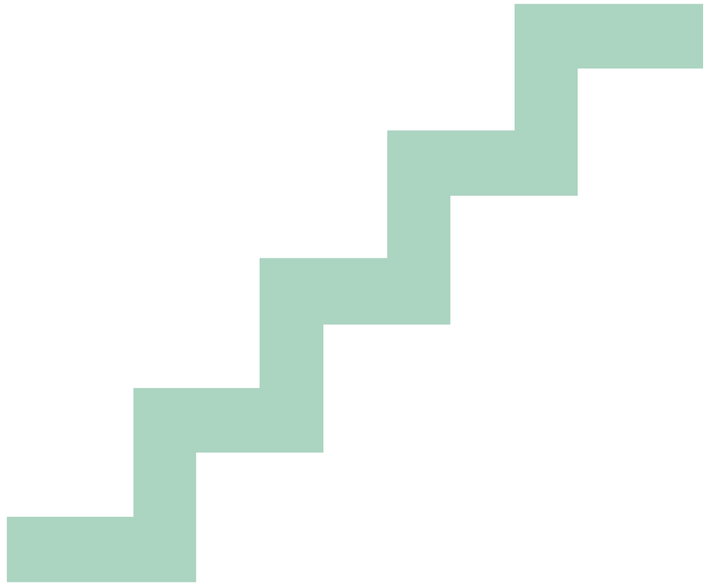
Эмоции и стресс

- **Любая негативная значимость (фактическое ухудшение состояния или ожиданий по точке мотивации на основе информации) информации вызывает стресс** (напряжение организма с целью выживания), в т.ч. выделение кортизола. Последний:
  a. Насыщает кровь глюкозой, превращая в нее в печени распадающиеся белки (больше: через аминокислоты) и жиры (меньше: через жирные кислоты) – переваривает организм, насыщая мышцы и мозг энергией.
  b. Угнетает снабжение глюкозой всех остальных органов, а так же угнетает иммунитет, пищеварение, половые функции – расход энергии и все не нужно для внешней угрозы.
- Подавление эмоций с помощью воли переводит анализ ситуации в медленное мышление, снижая уровень сайд-эффектов реализации нативных программ (наорать, убежать, дать по голове, и т.д.), но производство кортизола продолжается **до момента исчезновения отрицательного прогноза из фокуса мышления.**
  a. Если вы умеете решать ситуации спокойно и БЫСТРО – контролируйте эмоции. Если же нет – не накапливайте кортизол. Решайте эмоционально.



Бесстрессовое снижение ожидания

На практике, для того, чтобы человек не реагировал эмоционально на понижение ожидания (снижаем ЗРП, например) его меняют мелкими шагами, когда каждая отдельная информация снижает ожидание на незначимую величину, но все вместе они формируют частное ожидание, сильно отличающееся от исходного состояния.



Такую манипуляцию применяют, когда нужно понизить ожидания человека без ответной реакции.

Как справляться со стрессом

1. Уменьшить объем воспринимаемых событий: чем меньше входящей информации – тем меньше новых отрицательных значимостей.
   a. Слиться – уехать от событий в прямом или переносном смысле. Например, установите правило: неделя отдыха не дома на каждые 2 месяца работы.
   b. Перестать смотреть социальные сети
2. Снизить статусы и ожидания по «стресогенным» интересам
   a. Дауншифтинг – снижение ожиданий через привыкание к новым нормам.
3. Улучшить оценку всех событий путем:
   a. Управления настроением (дальше)
   b. Управления самооценкой (дальше)
4. Уменьшить количество волевых решений и исполнений (по которым прогноз удовлетворения от реализации интересов меньше по ценности прогноза расхода энергии)
   a. Увеличить приоритеты «стресогенных» бенефициаров и интересов – это переведет исполнение в режим «хочу»
      i. Именно поэтому добрые – счастливые, а эгоистам все тяжело: в жизни приходится много делать для других в ущерб своим интересам (т.е. решать выбор из плохого и очень плохого).
   b. Удалить «стресогенных» бенефициаров из жизни и сознания.
5. Лишить себя материальных интересов, подразумевая, что в этом мире нет ничего нашего – так очень легко отдавать.

Шаблонное исполнение и привычки

Действия (программы) попадают на уровень шаблонов и привычек – ТОЛЬКО опытным путем.

Считается, что для формировании привычки (быстрого шаблонного ответа на автопилоте) в ответ на «что-то» нужно от 20 до 90 повторений подряд (мышечно – до 10.000 повторений). При этом одновременно это «что-то» станет нормой и не будет вызывать никаких эмоций.

Привычки и шаблоны	
Событие / Смысл	Реакция
Идем на работу	Проверить карточки и ключи
Красный свет	Нажать на тормоз
Ожидание сложной работы	Ленимся
...	...

Примерно поэтому врачи скорой помощи быстро по шаблону решают проблемы, пока вокруг охают и ахают близкие. Пилоты, бойцы и т.д. – везде шаблонное повторение приводит нужным результатам.

Ключевые факторы успеха формирования привычки:

- Наличие минимальной воли для первого повторения (или внешней воли)
- Контроль отсутствия пропусков в реагировании.
- Визуализация (распечатайте) табличку с повторениями – бросить, когда визуально вы прошли уже значимую часть пути сложнее чем продолжить (если контроль внешний – можно без этого)
- Осознание опыта от действия как успешного (без этого – намного дольше).

Для контроля очень помогает мобильное приложение Due.

Так легко научиться приседать 50 раз в офисе после каждого обеда 😊

Спасибо за внимание!