

# Состояние «потока»



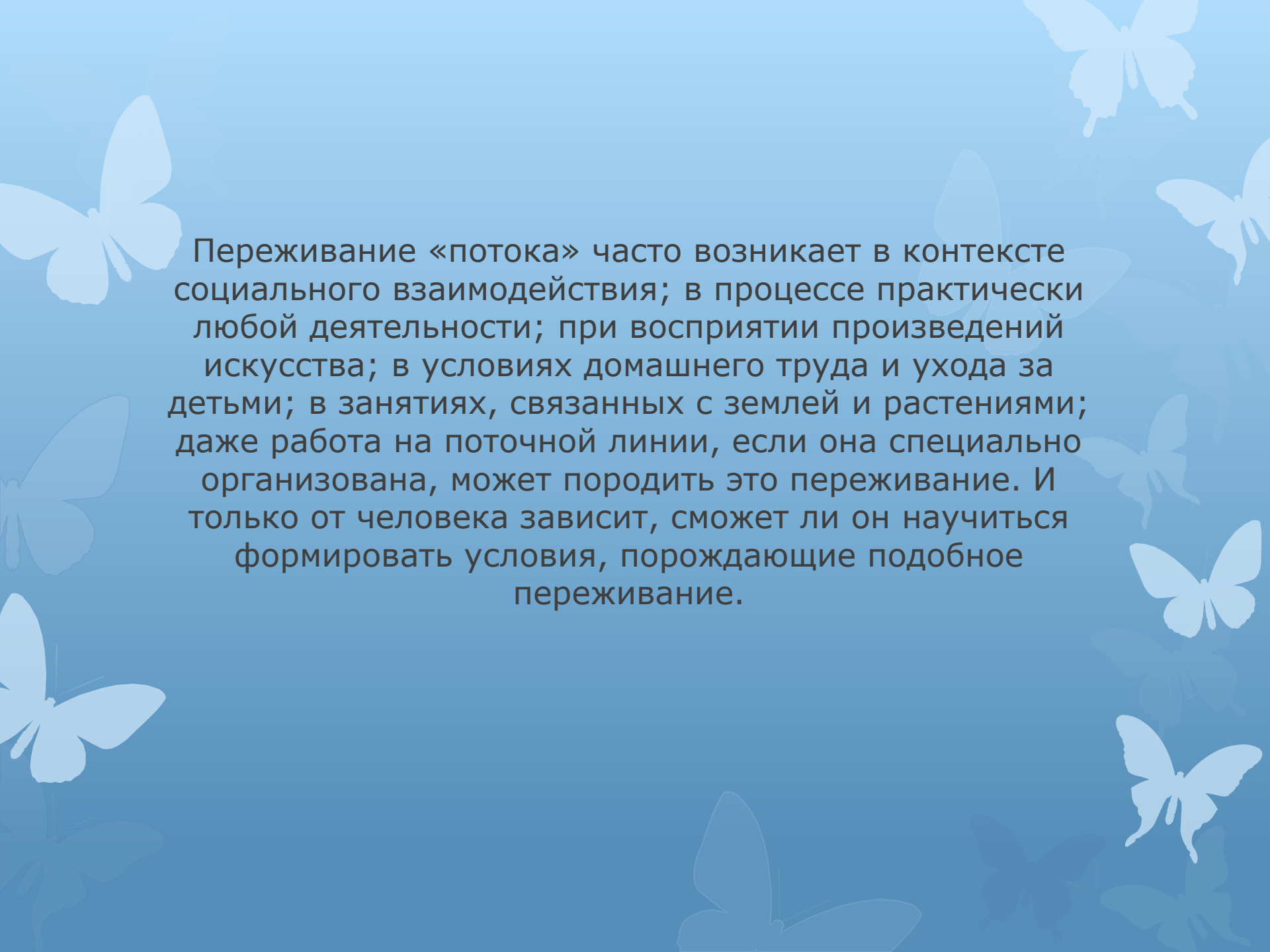
*Выполнили: Рябова Карина*

*И Хафизова Алина*

# Феноменология

Три десятилетия назад в психологии возник и быстро завоевал популярность новый термин – «поток» (flow). Термин взят из самоотчетов респондентов М.Чиксентмихайи, которые часто употребляли его при описании пережитого ими состояния наслаждения и глубокого удовлетворения, доставляемого им вовлечением, глубоким погружением в процесс деятельности.

М.Чиксентмихайи определяет «поток» как *состояние узконаправленной бесстрессовой продуктивности, когда большая часть полезной работы происходит на бессознательном уровне, не требуя каких-либо сознательных усилий.*



Переживание «потока» часто возникает в контексте социального взаимодействия; в процессе практически любой деятельности; при восприятии произведений искусства; в условиях домашнего труда и ухода за детьми; в занятиях, связанных с землей и растениями; даже работа на поточной линии, если она специально организована, может породить это переживание. И только от человека зависит, сможет ли он научиться формировать условия, порождающие подобное переживание.

# Признаки потока:

- Чувство слитности со своими действиями
  - Полная управляемость ситуацией
    - Потеря самосознания
  - Трансцендентные переживания
    - Аутотеличность опыта
- Чувство глубокого удовлетворения, наслаждения, упоения процессом деятельности

## Итог:

Потоковое состояние – это состояние, при котором внимание, мотивация и ситуация соединяются, вызывая нечто вроде продуктивной гармонии или обратной связи.

Это переживание такой силы и глубины, что люди, испытавшие его, готовы затратить очень много усилий, лишь бы оно повторилось. Деятельность, в которой оно возникает, несет цель и удовлетворение сама по себе.

# Условия возникновения потока:

Ключевое условие возникновения: интенсивная и устойчивая концентрация внимания на ограниченном стимульном поле.

Чтобы это условие было выполнено, обычно прибегают к произвольной концентрации внимания. Однако она зависит исключительно от субъекта – от его навыков и мотивации. Этому способствуют «внешние ключи», которые усиливают концентрацию и тем самым обеспечивают состояние «потока».

## «Вызовы ситуации»

Экспериментально доказано, что войти в «поток» легче определенных ситуациях. Ситуациях, которые способствуют изучению субъектом своих возможностей, попытке их расширения, выходу за пределы известного, творческим открытиям и исследованиям нового. Иначе говоря, это ситуации, которые удовлетворяют «центральную человеческую потребность» в трансцендировании.

## Итог:

Состояние потока действует, как магнит, побуждающий нас учиться, т.е. выходить на новые уровни задач и мастерства. В идеале человек должен постоянно развиваться, выполняя дело, которое ему нравится. Для того. Чтобы достичь оптимального состояния, необходимо сделать первоначальное усилие .

Те, кто познал «поток», стремятся его поддерживать, и это является мощным стимулом для внутреннего роста. Те же, кто не познал его, имеют опыт тревоги или скуки и стараются скомпенсировать его досугом, т.е. дополнительно уменьшают свой шанс обрести состояние «потока» в работе.



# Механизмы и структура потока

*Потоковое состояние*- состояние полного единения с деятельностью и ситуацией. Его можно считать оптимальным состоянием внутренней мотивации, при которой человек полностью включен в то, что он делает. Это ощущение свободы, радости, чувства полного удовлетворения и мастерства, когда некоторые потребности, в том числе и базовые, обычно игнорируются. Человек забывает о времени, голоде, своей соц.роли и т.д.

М. Чиксентмихайи выделил 8 характеристик оптимального переживания, без которых состояния «потока» достичь невозможно:

1. Ясные цели. (Различные ожидания и правила)
2. Концентрация и фокус внимания.
3. Потеря чувства самосознания.
4. Искаженное восприятие времени.
5. Обратная связь об успешности получается немедленно.
6. Ощущение полного контроля над ситуацией или деятельностью.
7. Деятельность сама по себе воспринимается как награда.
8. Равновесие между уровнями способностей субъекта и сложности задания.

## Итог:

Четко поставленные, реалистичные цели, разумные ожидания, возможность полностью сосредоточиться на работе, регулярная обратная связь и, конечно, наличие у человека соответствующих способностей в зависимости от типа работы и навыков ее выполнения и увлеченность выполняемой деятельностью являются необходимыми условиями, без которых состояния «потока» достичь невозможно.

# Динамика и функции потока

«Поток» не снисходит на человека как благодать, а порождается осмысленными усилиями, поэтому он может быть вызван самим человеком. В потоке удовольствие сливается с усилиями и смыслом, вызывая питающее энергией активное состояние радости и счастья.

Спасибо за внимание!

Будьте счастливы!

