

Теория «потока» М.  
Чиксентмихайи в организации  
познавательной деятельности

---

Подготовила: Смирнова Таисия гр.381

# Что такое поток?

- Поток, или потоковое состояние (flow), — это состояние, в котором человек полностью включён в то, чем он занимается, что характеризуется полным вовлечением и нацеленностью на успех в процессе деятельности. Он забывает себя и может не ощущать в этот момент никаких эмоций, но затем вспоминать это время, как одухотворенное и очень счастливое.

# Михай Чиксентмихай выделил несколько условий для состояния потока:

- Четко поставленная, сложная, но выполнимая задача. Составить план работы, провести эксперимент, забить противнику гол, пройти новый уровень в компьютерной игре, подумать над вопросом как разбогатеть и т.д. Перечень задач не ограничен. Гораздо легче попасть в «поток», если задача новая, интересная. Возникает вдохновение и на его волне попасть в поток очень просто.
- Достаточный арсенал для выполнения поставленной задачи. Способности и умения человека, а также необходимые средства, должны соответствовать сложности задачи на момент ее выполнения.

- Высокая концентрация. Сюда относится способность человека концентрироваться на задаче и погружаться в дело. Это качество тренируется (например, путем медитации). Для концентрации важен интерес, новизна дела. Нужно также банально уметь выделять время на выполнение задачи, быть в этот момент эмоционально заряженным (не усталым) и отключать все отвлекающие факторы (телефон, интернет, домашних).

# Признаки состояния потока.

- Потеря чувства самоосознания. Растворение эго. Исчезновение восприятия себя. Отсутствие не относящихся к деятельности мысли или абсолютное внутреннее молчание. Искажённое восприятие времени (человек не замечает, как проходит время).

**Спасибо за внимание!**