

К
О
Р
У
В

ПРОЕКТ
Успех

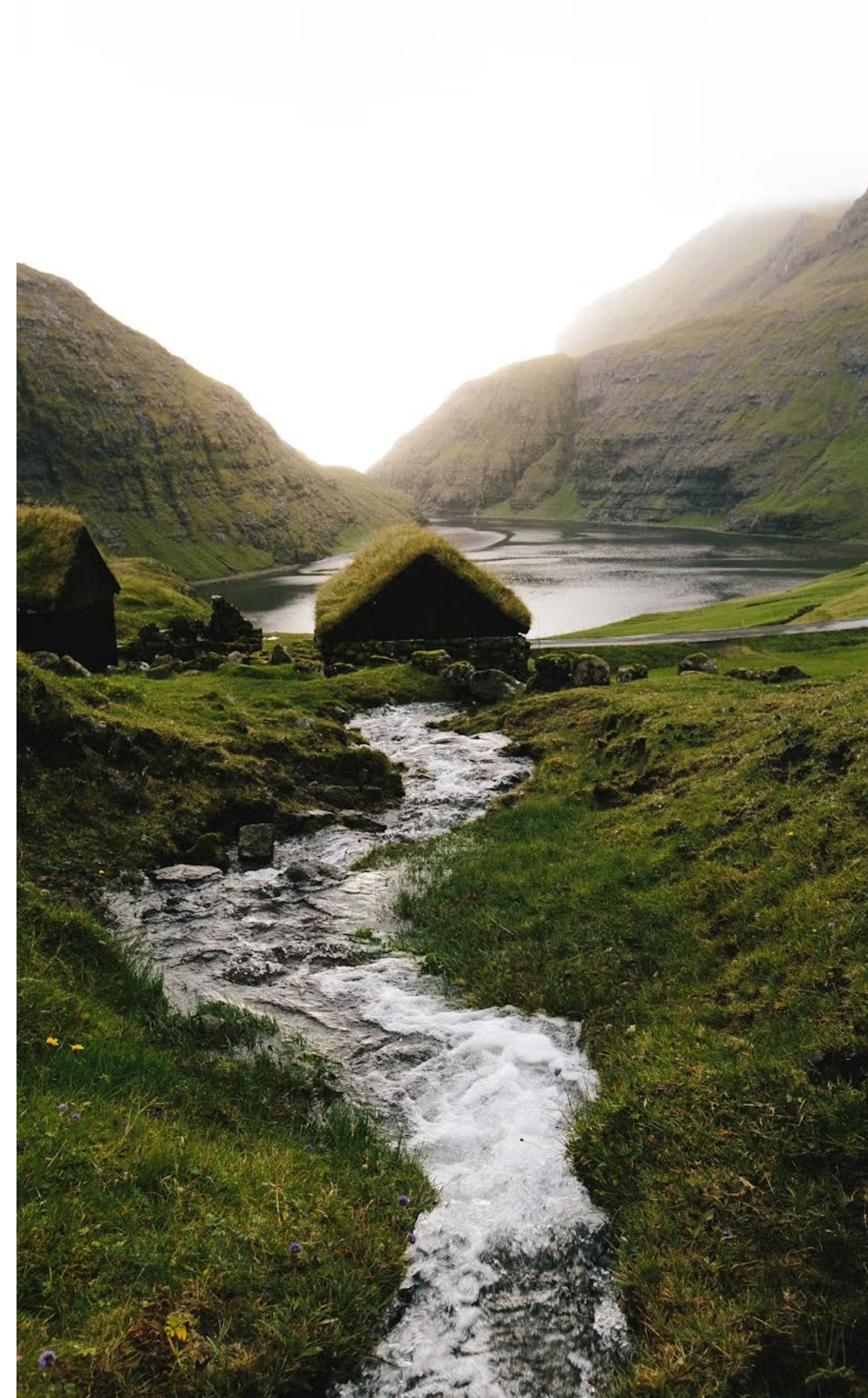
Стан потоку

1 КРОК

ВВЕДЕННЯ

Психологічний потік — це стан глибокої зосередженості та повної залученості в діяльність, у якій людина відчуває задоволення та ефективність своєї роботи.

Термін "потік" був введений угорсько-американським психологом Міхай Чіксентміхайі. Він вивчав моменти, коли люди відчувають найбільше задоволення, і виявив, що це відбувається під час повного занурення в діяльність.



2 КРОК

УМОВИ

ПОТОКУ

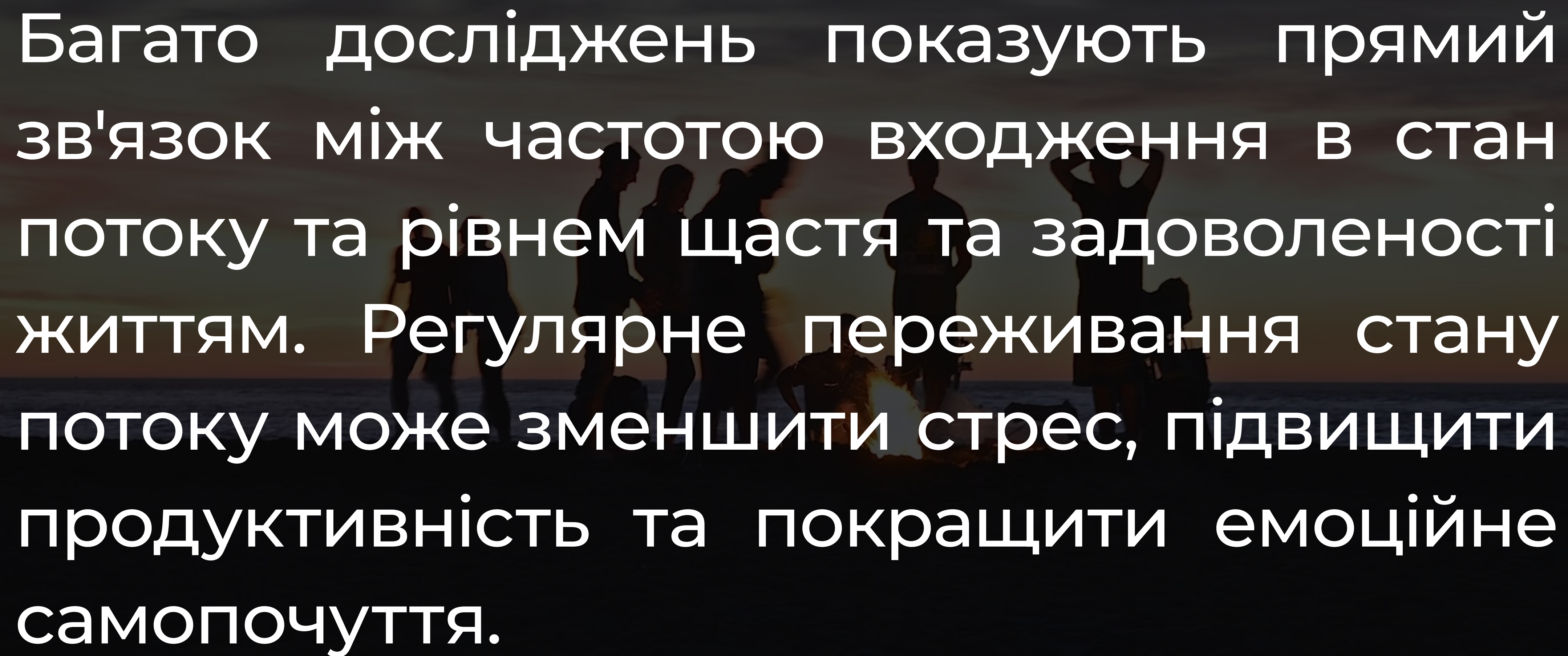
An aerial photograph showing a dark, winding river or stream that meanders through a vast, dense forest of lush green trees. The river's path is highly irregular, with many sharp turns and small islands of forest. The overall scene is a rich, natural landscape.

Перегляньте відео про потік за посиланням

ПОРАДИ ЩОДО ВХОДЖЕННЯ В СТАН ПОТОКУ:

- *Знайдіть свою пристрасть*
- *Встановіть чіткі цілі*
- *Мінімізуйте відволікання*
- *Практикуйте однозадачність*
- *Використовуйте позитивне ставлення*
- *Встановіть час для занять*
- *Зменшення "фальшивих" розваг*
- *Практикуйте медитацію та майндфулнес*
- *Аналізуйте і адаптуйте*



The background of the image shows a group of people silhouetted against a bright sunset or sunrise over the ocean. The people are standing on a beach, some with their arms raised, suggesting a moment of joy or relaxation. The sky is a mix of orange, yellow, and dark blue, and the water is dark with some white foam from waves.

Багато досліджень показують прямий зв'язок між частотою входження в стан потоку та рівнем щастя та задоволеності життям. Регулярне переживання стану потоку може зменшити стрес, підвищити продуктивність та покращити емоційне самопочуття.

3 КРОК

ФАЛЬШИВІ

РОЗВАГИ

Питання	Варіанти відповіді
Чи приносить вам ця розвага задоволення?	Так (2) / Іноді (1) / Ні (0)
Чи відчуваєте ви себе краще після цієї розваги?	Так (2) / Іноді (1) / Ні (0)
Чи сприяє ця розвага розвитку корисних для життя навичок?	Так (2) / Можливо (1) / Ні (0)
Чи можете ви легко зосередитися на цій розвазі?	Так (2) / Іноді (1) / Ні (0)
Чи відчуваєте ви контроль над цією розвагою?	Так (2) / Можливо (1) / Ні (0)
Чи ставили ви перед собою чіткі цілі перед початком цієї розваги?	Так (2) / Іноді (1) / Ні (0)
Чи відволікались ви під час цієї розваги?	Ні (2) / Іноді (1) / Так (0)
Чи відчували ви під час цієї розваги емоції, які вам не подобаються?	Ні (2) / Іноді (1) / Так (0)
Чи відчували ви після завершення цієї розваги відчуття втраченого часу?	Ні (2) / Іноді (1) / Так (0)
Чи відчували ви після завершення цієї розваги бажання повторити її?	Так (2) / Можливо (1) / Ні (0)

Питання	Варіанти відповіді
Чи відчуваєте ви відповідальність за цю розвагу?	Так (2) / Можливо (1) / Ні (0)
Чи можете ви легко відмовитися від цієї розваги, якщо вона вам набридла?	Так (2) / Можливо (1) / Ні (0)
Чи відчуваєте ви, що ця розвага робить вас кращою людиною?	Так (2) / Можливо (1) / Ні (0)
Чи можете ви поділитися цією розвагою з іншими людьми?	Так (2) / Можливо (1) / Ні (0)
Чи покращує розвага якість сну?	Так (2) / Можливо (1) / Ні (0)
Чи покращує розвага соціальну взаємодію?	Так (2) / Можливо (1) / Ні (0)
Чи допомагає вирішувати реальні проблеми?	Так (2) / Можливо (1) / Ні (0)
Чи покращує розвага рівень вашого здоров'я?	Так (2) / Можливо (1) / Ні (0)
Чи відволікає вас розвага від важливих справ та обов'язків?	Ні (2) / Іноді (1) / Так (0)
Чи підвищує розвага вашу продуктивність та креативність?	Так (2) / Можливо (1) / Ні (0)

Фальшива розвага: від 0 до 10 балів. Цей рівень вказує на розваги, які негативно впливають на особу, можливо, відволікаючи або викликаючи негативні емоції.

Мало корисна розвага: від 11 до 20 балів. Розваги цього рівня мають деяку користь, але все ще не є оптимальними для особистісного розвитку або добробуту.

Частково корисна розвага: від 21 до 30 балів. Ці розваги можуть мати позитивний вплив, але ще мають певні обмеження.

Корисна розвага: від 31 до 40 балів. Найвищий рівень, що відзначає розваги зі значним позитивним впливом на життя.

4 КРОК

ЩОДДЕННИК
ПОТОКУ

Дата	Діяльність	Виклик (так/ні)	Відповідає навичкам (так/ні)	Зосередженість на складних цілях (так/ні)	Чи є фальшивою розвагою?	Свідоме вклю- чення веселоців (так/ні)	Зв'язок з іншими (так/ні)	Почуття після
------	------------	--------------------	------------------------------------	---	--------------------------------	--	---------------------------------	------------------



4 КРОК

ДЕБРИФІНГ

Які з ваших щоденних діяльностей найчастіше призводять вас до стану психологічного потоку?

Чи зміниться ваш підхід до планування дня, знаючи про важливість стану потоку для вашого добробуту?

Які зміни ви можете внести у своє життя, щоб частіше відчувати стан потоку?

ДЗ

Підготувати коротку презентацію або звіт про особистий досвід входження в стан потоку впродовж тижня, використовуючи “Щоденник потоку” як основу для аналізу.



ПРОЄКТ ЩАСТЛЯ

