

СОСТОЯНИЕ ПОТОКА В КОМПЬЮТЕРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

STATUS OF FLOW IN COMPUTER ACTIVITY

Тимиргалеев А.Р.
Timirgaleev A.R.

Аннотация. Компьютерные игры за короткое время приобрели огромную популярность. В ряде исследований отмечается, что игровая деятельность в интернете тесно связана с опытом потока, который, имеет существенное значение для развития индивидуальности и счастья жизни. Состояние потока является таким состоянием человека, когда его подсознание максимально активизируется и начинает направлять его действия, что существенно повышает его работоспособность. Активно предпринимаются попытки тщательного изучения данного феномена для погружения человека в состояние потока.

Ключевые слова: состояние потока, опыт потока, мотивация, увлеченность, компьютерные игры.

Abstract. Computer games for a short time has gained immense popularity. In a number of studies, indicate that gaming activities on the Internet is closely linked with the experience of flow, which is essential for the development of individuality and happiness of life. Flow state is the condition of man, when his subconscious activates maximum and begins to guide actions, which significantly increases its efficiency. Actively attempts a careful study of this phenomenon for immersion of a person in a state of flux.

Key words: the state of flow, flow experience, motivation, dedication, computer games.

Двадцать лет назад Михай Чиксентмихайи сформулировал понятие, которое позднее он назвал «поток» - ощущение полного, активного вовлечения в занятие, приносящего радость и удовлетворение [Е. Деболд, 2002].

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. Потокое состояние не является уникальным состоянием, его испытывают многие люди вне зависимости от рода занятий. Поток можно научиться.

Михай Чиксентмихайи выделил несколько условий для состояния потока:

1. Четко поставленная, сложная, но выполнимая задача.
2. Знания, умения и навыки для выполнения задачи.
3. Высокая концентрация.

Наиболее актуальным представляется нахождение в состоянии потока человека, увлеченного компьютерной деятельностью, играми.

Компьютерные (в частности онлайн-овые) игры за короткое время приобрели огромную популярность. В ряде исследований отмечается, что игровая деятельность в интернете тесно связана с опытом потока, который, по мнению М.Чиксентмихайи, имеет существенное значение для развития индивидуальности и счастья жизни. Опыт потока, или аутоотелический (т.е. «самоцельный») опыт ориентирован прежде всего на процесс, а не на

результат. Такой ауто телический опыт характеризует наивысший уровень личностного развития. В связи с этим игровая деятельность служит типичным примером ауто телического опыта, так как мотив игровой деятельности заключен в ней самой, то есть совершаемые действия не побуждаются каким-то результатом, а значимы для индивида сами по себе. М. Чиксентмихайи предполагает, что средовые условия редко оказывают воздействие на нас непосредственно. Фактически любые внешние условия – это условия, воспринимаемые человеком, то есть воздействие этих условий осуществляется только через нашу субъективную интерпретацию.

Описание потока идентично ощущениям, которые переживает игрок, полностью погруженный в игру. В течение этого опыта, игрок игнорирует внешние факторы и не следит за временем [Р. Холт, 2000].

С точки зрения игрового дизайна, для создания состояния потока необходимо три основных элемента, которые с легкостью смогут «погрузить» в компьютерную игру:

1. Игра обладает внутренней мотивацией, игроку должно быть интересно.
2. Игра предлагает достаточное количество вызовов способностям игрока.
3. Игрок нуждается в чувстве контроля над происходящим в игре.

М. Чиксентмихайи описывает поток как управление лодкой, плывущей по течению. Возможность управлять ею свободно дарит ощущение контроля над каждым действием. А нахождение в течении приносит чувство контроля над игрой в целом, вызывая состояние потока.

Для погружения в состояние потока необходимо соблюдать баланс между сложностью занятия и способностью участника. При высокой сложности занятие довлеет над игроком, и он разворачивается. Если наоборот, то начинает скучать. К счастью, людям свойственно приспособление, а потому существует расплывчатая, но безопасная область равновесия [М. Чиксентмихайи, 1990].

Можно сказать, что поле исследований игровой деятельности в рамках состояния потока представляется достаточно важным и актуальным. С одной стороны, во многих исследованиях показано, что «поток» является надежным предсказателем принятия игроками новых игр. Теория опыта потока также используется для изучения внутренней и внешней мотивации игроков в MMORPG. С другой стороны, компьютерные игры часто используются как один из методов изучения феноменов потока и послепроизвольного внимания [Moller et al., 2010].

Литература

1. Войскунский А.Е., Смылова О.В., Аветисова А.А. Исследование опыта потока в деятельности, опосредствованной информационными технологиями // Технологии информационного общества – Интернет и современное общество. Труды VI Всероссийской объединенной конференции. Санкт-Петербург, СПб ГУ.
2. Макалатия А.Г. Особенности внимания в состоянии поглощенности деятельностью // Психология сегодня. М., 1996. – С.113–114.
3. Csikszentmihalyi M. Beyond boredom and anxiety: experiencing flow in work and play. San-Francisco: Jossey-Bass, 2000. 272 p.

4. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психол. журн. 1999. – С. 86–103.
5. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. – М.: Тривола, 1995. – 347 с.

УЧАСТИЕ ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ К ВУЗУ

PARTICIPATION IN EXTRA-CURRICULAR ACTIVITIES AS A FACTOR OF ADAPTATION THE UNIVERSITY

Тихомирова Е.В., Мозголина А.А.
Tihomirova E.V., Mozgolina A.A.

Аннотация. Статья посвящена внеучебной деятельности высшего учебного заведения, которая нацелена на саморазвитие, самоорганизацию каждого участника образовательного процесса, способствует актуализации им собственных адаптивных возможностей. Авторы анализируют полученные результаты исследования, сравнивая студентов-первокурсников с разной степенью вовлеченности во внеучебную деятельность ВУЗа по показателям адаптивности и самоэффективности.

Ключевые слова: самоорганизация, адаптация, ресурс, совладание, самоэффективность

Abstract. The article is devoted to extracurricular activities of higher education institutions, aimed at self-development, self-organization of each participant in the educational process, helps to actualize their own adaptive capacity. The authors analyze the results of a study comparing first-year students with different degrees of involvement in extra-curricular activities of the University in terms of adaptability and self-efficacy.

Keywords: self-organization, adaptation, resource, coping, self-efficacy

Изменения в жизни общества современной России влекут за собой ряд проблем, затронувших молодежь. Сегодня актуализируется оптимизация воспитательного пространства высшей школы, которая в числе первостепенных задач ставит формирование общей культуры личности, адаптации взрослеющего человека к жизни в демократическом обществе, в котором важными ценностями являются стремление к достижениям, первенству и самоэффективности. Незаменимым средством воспитания и становления личности студентов является внеучебная воспитательная работа.

Исследуя данную тему, мы пришли к следующей гипотезе о том, что воспитательная работа в высшем учебном заведении, нацеленная на саморазвитие, самоорганизацию каждого участника образовательного процесса, способствует актуализации им собственных адаптивных возможностей. По данным многочисленных исследований (С.Н. Михневич, В.А. Павлова, Ф.И. Перегудов, Ф.П. Тараненко, Е.И. Рабина и др.), студент, обладающий навыками самоорганизации, становится активным субъектом студенческой