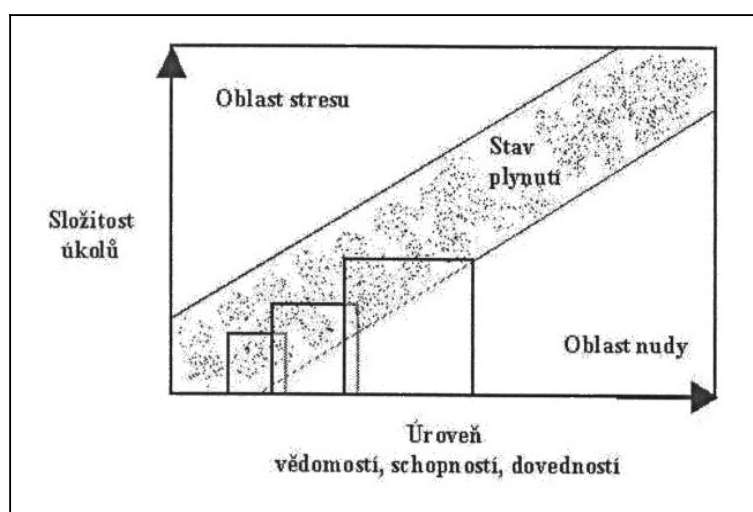


Stav plynutí – stav flow

V návaznosti na dokument popisující východiska a **principy zážitkové pedagogiky** se zmíním o zážitku a jeho spojení s tzv. stavem flow.

Často se vyskytují situace, kdy dochází k „**absolutnímu zážitku**“, tedy k situaci, kdy je člověk **zcela ponořen do konkrétní aktivity**. Franc (2007) tyto zážitky definuje jako „**vrcholné**“. Czikszenmihalyi (1996) je definuje svou **teorií plynutí** (tzv. teorie flow). Při tomto stavu dochází k **naprostému pohlcení konkrétní herní aktivitou**, přičemž účastník se může dostávat na hranice svých sil, psychických i fyzických a dochází tedy k rozvoji jeho osobnosti, k sebepoznání a následná **reflexe vše ohraničí** a zužitkuje. Stav flow demonstruje následující obrázek.

Obrázek 1 - Stav flow



Zdroj: Czikszenmihalyi, 1996.

Jak obrázek ukazuje, jedná se při stavu plynutí o **přímou souvislost složitosti úkolů s úrovní vědomostí, schopností a dovedností konkrétního člověka**. Stav plynutí – flow se nachází v oblasti, kdy složitost a úroveň problémů zcela odpovídá hranici schopností a vědomostí. Pokud by

Cordatum Praha o.s. © 2013

Veškerý obsah uvedený v tomto dokumentu podléhá autorským právům dle autorského zákona. Veškeré další šíření obsahu v jakékoli formě je výslovně zakázáno a v případě zjištění porušení bude toto právo důrazně vymáháno. Šíření obsahu je možné pouze s výslovným souhlasem autora.

byla úroveň úkolu nižší než schopnosti, bude docházet u dotyčného **k nudě**, naopak pokud by úkol svým obsahem přesahoval tyto schopnosti, začne se jednat o **stres**. Je tedy třeba najít odpovídající **rovnováhu**.

Czikszentmihalyi (1996, s. 309-312) definuje 4 body, aby bylo navození tohoto stavu možné. Jedná se o :

- stanovení si cíle a priorit (jen ten, kdo ví, co chce – a nemusí se jednat o zásadní rozhodnutí o životní cestě – může někam směřovat a něčeho dosáhnout)
- ponoření se do příslušné aktivity (nebát se spontánnosti a ztráty kontroly, umět se poddat běžným činnostem a učit se mít z nich radost)
- věnovat pozornost tomu, co se děje (sledovat a úmyslně hledat situace a aktivity, které mi mohou příjemný stav flow navodit a to nejen aktivity volnočasové, ale i nezbytné a neoddiskutovatelné povinnosti)
- naučit se mít radost z toho, co právě prožíváme (nečekat na budoucnost a nevracet se do minulosti, umět si užít přítomnost, i maličkosti...)

A jaké aktivity mohou stav flow podporovat? V zásadě se může jednat o **jakoukoli činnost, která člověku přináší uspokojení** (Czikszentmihalyi, 1996). Nejčastěji tomu ale bývá při sportu, poslechu či aktivní tvorbě hudby, při józe, někteří si toto potěšení mohou navodit při zkoumání, je to tedy jakési potěšení „z vědy“, z objevování nových zákonitostí, pochopení vztahů a systémů, možnost vidět „dál“. Stejně tak se tyto stavy mohou vyskytovat při **pracovních aktivitách**, rutinních i méně běžných. Czikszentmihalyi uvádí, že samotná láska k moudrosti může stav flow nastartovat. Dnes, když se bohužel vyskytuje trend plýtvání volným časem je velmi důležité naučit se s tímto stavem pracovat a považovat jej za **běžnou součást života**. Už i proto, že náš čas je omezený, život plyne a proto je třeba snažit se o jeho smysluplné a intenzivní využití.

Veškeré naše programy s tímto principem pracují.

Soupis bibliografických citací:

CSIKSZENTMIHALYI, M. 1996. *O štěstí a smyslu života: Můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?* vyd. 1. Praha: Lidové noviny, 1996. 399 s. Orig.: The psychology of optimal experience. ISBN 80-7106-139-5

FRANC, D. 2007. *Učení zážitkem a hrou.* vyd. 1. Praha: Computer Press, 2007. 200 s. Orig.: Outdoor and experimental learning. ISBN 978-80-251-1701-9

Zdroj: Mgr. B. Pytlíčková (2009)

Cordatum Praha o.s. © 2013

Veškerý obsah uvedený v tomto dokumentu podléhá autorským právům dle autorského zákona. Veškeré další šíření obsahu v jakékoliv formě je výslovně zakázáno a v případě zjištění porušení bude toto právo důrazně vymáháno. Šíření obsahu je možné pouze s výslovným souhlasem autora.