|  |  |
| --- | --- |
| **The Best Teenage Drug** | **Лучший юношеский наркотик** |
|  |  |
| MTV asked teenagers what makes them happy. The answer was not what most worried, weary parents might think (‘sex, drugs and rock ’n roll ?’). Spending time with the family was the top answer. Their heroes ? For half of them : their parents. Katie Henson is not surprised : ‘Adolescence doesn’t have to be a problem.’ She has found the best drug for teenagers : flow. | MTV поинтересовалось у подростков, что делает их счастливыми. Ответ был не таким, которого опасались, потерявшие терпение родители (секс, наркотики и рок-н-ролл). Время, проведённое с семьёй, было наиболее популярным ответом. Их идолы? Половина из них, таковыми считает своих отца и мать. Кэти Хэнсон не удивлена: «Юность не должна быть проблемой». Она отыскала лучший наркотик для подростков: потоковое состояние. |
|  |  |
| The school for success | Школа для успеха |
|  |  |
| The teenage years tend to be seen as problematic, with traditional psychological research and media portrayals focusing on topics such as teen pregnancy, substance abuse, violence, suicide, eating disorders and academic difficulties. Positive psychology holds an alternative view of adolescents, believing that most teenagers will be well behaved and will not become delinquents, addicts or dropouts. Indeed, less than 10% of families with adolescents experience serious relationship difficulties. Even so, the view that adolescence is a period of high trauma, stress and delinquency has prevailed for many years. A great deal of research into adolescence has focused on educational attainment and has tried to unpick the reasons why particular groups tend to perform poorly in their schooling. Positive psychology offers many theories that may help understand poor academic performance amongst adolescents. One of the keys is ‘flow’. | Люди склонны видеть в юности проблемы из-за традиционной науки психологии и стереотипов со стороны СМИ, акцентирующих на таких темах, как подростковая беременность, злоупотребление наркотиками и алкоголем, жестокость, самоубийства, нарушенное питание и проблемы в школе. Позитивная психология придерживается альтернативной теории о юности, предполагающей, что большинство подростков будут достойно себя вести и не будут становиться преступникам, наркоманами и тунеядцами. В самом деле, менее 10% семей с подростками испытывают серьёзные проблемы в отношениях. Даже в этих условиях, теория о том, что юность — это период сильных травм, стресса и провинности, который преобладает много лет. Много исследований о подростках направленны на достижения в учёбе и попытались определить причины, по которым отдельные группы детей не в силах хорошо себя показать в обучении. Позитивная психология предлагает множество теорий, которые могут помочь понять отсутствие успехов в обучении у подростков. Одна из них потоковое состояние. |
|  |  |
| Many research studies have found that the occurrence of flow is associated with beneficial outcomes in adolescents, such as increased concentration, enjoyment, happiness, strength, motivation, self esteem, optimism and future mindedness. These findings remain valid even when other factors such as socio-economic status, academic grades and ethnic background are taken into account. Researchers have also found that adolescents who spend more time in flow are happier, more cheerful, friendlier and more sociable. In addition, flow has also been found to be positively associated with intrinsic motivation and enjoyment in adolescents, and negatively associated with pessimism. Adolescents who experience few periods of flow tend to be more bored, less involved, less enthusiastic and less excited. | Много научных исследования установили, что поток ассоциируются с приобретёнными выгодами для подростков, такими как повышенное внимание, удовлетворение, счастье, сила, мотивация, самоуважение, оптимизм и готовность к будущему. Эти аспекты останутся в силе, даже если другие факторы, такие как социоэкономический статус, учёная степень или народность, будут приняты в расчёт. Исследователи также открыли, что юноши и девушки, которые проводят больше времени в потоке, счастливее, радостнее, дружелюбнее и общительнее. Вдобавок, поток напрямую связан с внутренней мотивацией и удовлетворением у подростков и предупреждает пессимизм. Юноши и девушки, испытавшие несколько этапов потокового состояния, более уставшие, менее активны, менее увлечённые и менее эмоциональны. |
|  |  |
| Adolescents spend the majority of their time in compulsory education. Consequently, the occurrence of flow within the school setting is perhaps the most important area on which future research should focus. Researchers have already confirmed that for the majority of teenagers school is a dull and uninspiring place. In fact, the boredom is so commonplace that most teens consider tedium to be a normal part of their development. However, for those students who do attempt to engage positively with the education system the benefits are great. For example, students who experience high levels of flow have higher levels of commitment to their education and higher achievement rates than their low flow peers, with the amount of flow experienced during an academic course being a better predictor of success than measures of scholastic aptitude. However, it is not clear from these studies whether these beneficial outcomes are due to the flow experienced whilstengaged in academic activities or the tendency for flow activities to become preferentially replicated, meaning that the adolescents who experience higher levels of flow tend to engage in more schoolwork because they find it intrinsically rewarding. On average, high-flow students spend seven hours more per week engaged in productive activities than low flow students. Furthermore, high flow students also spend more time engaged in schoolwork and homework and less time watching television. | Подростки проводят большую часть времени в школе. Вследствие этого, поток в школьной обстановке возможно наиболее важная сфера, на которой должны акцентировать будущие исследования. Учёные уже подтвердили, что для большинства детей школа — скучное и неинтересное место. Действительно, эта скука так утомительна, что большинство тинэйджеров не видят школу как часть их нормального развития. Тем не менее, для тех студентов, которые стараются заниматься обучением, выгоды просто огромны. Например, обучающиеся, которые испытали высокие уровни потокового состояния, обладают более высокой ответственностью к своему обучению и более высокими достижениями, чем их ровесники, значение потокового состояния, прочувствованное в течение школьных лет, лучший показатель успеха в будущем, чем просто склонность к научной деятельности. Однако не ясно из исследований, являются ли эти выгоды результатом потокового состояния, пока дети вовлечены в обучение, или тенденции к предпочтительному копированию потоковой деятельности, означающие, что подростки, которые испытали высшие уровни потока, склонны вовлекаться в школьную работу сильнее, потому что они считают это действительно важным. В среднем, студенты высокого потока проводят на 7 часов в неделю больше, занимаясь продуктивной деятельностью в школе и дома и меньше времени тратят на ТВ. Образовательная деятельность, как оказалось, задаёт устойчивый поток в тинэйджерах, но если нам необходимо интенсивно создавать образованное окружение, способствующее развитию потока, тогда обязательно исследовать типы знаний, которые вернее приводят к потоковому состоянию. |
|  |  |
| School-related activities were found to create the most flow in teenagers, but if we want to actively create a learning environment that is conducive to flow experiences, then it is beneficial to examine the types of learning that are most likely to lead to flow. Exams, individual work and group work all produced above average levels of flow, whereas listening to the teachers give presentations and watching educational videos provided few flow opportunities. The scholastic subjects that tend to lead to the highest levels of flow experience are vocational courses, computer sciences and the arts. Of the academic subjects studied in schools, mathematics produces the highest levels of flow, while subjects such as English and science have much lower levels and history is consistently found to be the least flow-inducing subject. | Экзамены, самостоятельная работа и групповые занятия обеспечивают поток выше среднего, тогда как слушать преподавателей на презентациях и смотреть обучающие видео повлечёт низкие возможности потока. Школьные предметы, располагающие к наиболее высокому уровню потокового состояния, — это профессиональные курсы, информационные технологии и мировая художественная культура. Из академических предметов, преподаваемых в школе, математика располагает к максимальному уровню потока, а такие дисциплины как английский язык и техника имеют гораздо более низкий уровень, а также история также определена как абсолютно не стимулирующий к потоковому состоянию дисциплина. |
|  |  |
| Flow is highly beneficial for teenagers who are able to experience it. Not only do they perform better academically (which will positively impact upon their future lives), but they are also happier, more motivated and optimistic. Since flow is so beneficial in academic settings, educators may wish to keep the theory of flow in mind when designing future curriculums. If we can engage teenagers and teach them how to find flow in their tasks and activities, they are more likely to lead focused, engaged and happier lives. | Поток крайне полезен для подростков, которые способны чувствовать его. Не только совершенствуя свои академические навыки (которые позитивно будут влиять на их дальнейшую жизнь), но они также счастливее, более мотивированы и оптимистичны. С тех пор как поток стал так полезен в образовательной среде, преподаватели могут придерживаться теории потока, разрабатывая учебный план на будущий год. Если мы можем вовлечь юношей и девушек и научить их как находить поток в их задачах и делах, они с большим оптимизмом концентрируются, вникают и счастливее в общем. |
|  |  |
| What is flow? | Что такое поток? |
|  |  |
| Flow is a concept coined by psychologist Mihaly Csikszentmihalyi. It refers to an experience which is totally absorbing, so that time seems to pass in an instant and we become unaware of everything going on around us, even hunger, temperature and self-consciousness. Flow is thought to be highly beneficial for our happiness. The experience occurs when we become engaged in a challenging but controllable activity that requires a high level of skill. Activities which produce flow experiences are intrinsically motivating and as a result they are valuable, in that they produce a state of being that is an end in itself. Furthermore, such activities are also believed to allow an individual to flourish and function at their best levels of performance. | Поток — это концепция, построенная психологом Михаем Чиксентмихайи. Это отсылка к опыту, который включает абсолютно всё, и в этот момент мы мгновенно меняемся и перестаём замечать, что происходит вокруг нам, будь то голод, температура и самосознание. Поток — это намерение быть максимально полезным для достижения счастья. Это переживание приходит, когда мы попадаем в ситуацию контролируемой деятельности, которая требует максимального уровня умений. Деятельность, которая проявляет переживания потока, в действительности, мотивирующая и, как результат, она очень ценна, в ней они производят сущность бытия, которая является самоцелью. Кроме того, подобные действия также позволяют людям развиваться и работать на высшем уровне возможностей. |
|  |  |
| The keys | Ключевые моменты |
|  |  |
| Adolescence doesn’t have to be a problem. Flow is highly beneficial for teenagers : they are happier, perform better and are more motivated. Educators must create stimulating learning environments, with tasks and activities which are conducive to flow experiences. | Подросток не должен быть проблемой. Потоковое состояние очень полезно для тинэйджеров: они становятся счастливее, показывают лучшие результаты и более мотивированы. Преподаватели должны создавать стимулирующую образовательную среду с задачами и деятельностью, способствующими переживанию потока. |
|  |  |
| Katie Hanson is a graduate of the mapp program (MSc Applied Positive Psychology) at the University of East London. She has a keen and varied interest in all areas of positive psychology, well-being and happiness. She is currently working at Sheffield Hallam University in England, researching student well-being and success, with a particular focus on how we can predict and foster academic success amongst students who are underrepresented in higher education and who traditionally underperform academically. | Кэти Хэнсон — выпускник Университета Восточного Лондона (магистр прикладной позитивной психологии). Она обладает увлечённым и разносторонним интересом во всех областях позитивной психологии, благоденствия и счастья. На данный момент она работает в Университете Шеффилд Хэллам в Великобритании, исследуя внутренне благосостояние и успех студентов, с особым уклоном на то, как мы можем предсказать и обеспечить успех обучения среди обучающихся, которые мало представлены в высших учебных заведениях и традиционно не справляются с теоретическими задачами. |