

*Презентация о теории  
ПОТОКА  
Чиксентмихайи.*



*Подготовила учитель биологии  
высшей категории школы – лицей №8  
с классами для одарённых детей  
города Павлодара  
Синицыны Ирина Юрьевна.*





*Михай Чиксентмихайи  
(Mihaly Csikszentmihalyi,  
29 сентября 1934, Риека) —  
профессор психологии,  
бывший декан факультета  
Чикагского университета,  
известный по своим  
исследованиям тем  
счастья, креативности,  
субъективного  
благополучия, однако более  
всего известен благодаря  
своей идее «потока» —  
потокового состояния,  
изучаемого им в течение  
нескольких десятилетий..*

*Чиксентмихайи — автор  
нескольких бестселлеров и более  
чем 120 статей для журналов и  
книг. Его считают одним из  
наиболее широко цитируемых  
психологов современности в  
нескольких областях,  
относящихся к психологии и  
бизнесу.*

*Михай  
Чиксентмих-  
ай -  
человек,  
одержимый  
счастьем.*



*Михай Чиксентмихайи (Mihaly Csikszentmihalyi), директор Центра исследований качества жизни Клермонтского университета (США)*

*Михай Чиксентмихай (р. 1934) - один из наиболее признанных и авторитетных во всем мире психологов. В юности он эмигрировал в США из Европы, где родился и вырос, и после окончания Чикагского университета занимается исследованиями, принесшими ему всемирную славу.*

*Заслуженный профессор и директор  
центра исследований качества  
жизни Клермонтского  
университета (США), член  
Американской академии  
образования, Американской  
академии наук и искусств и  
Национальной академии  
исследований досуга, автор около 20  
книг, наиболее известная из  
которых - "Поток" - переведена на  
30 языков.*



## *О чем книга*

*Это отчасти психологическое исследование, отчасти руководство, помогающее нам стать хозяевами собственной жизни. Опрос тысяч людей показал, насколько часто мы не отдаляем себе отчета в том, что происходит в нашей эмоциональной жизни.*

*В результате мы впадаем в одну из двух крайностей: занимаясь делами, мы чаще всего пребываем в стрессе и тревоге из-за работы и множества обязательств, а в моменты досуга - начинаем испытывать скуку.*

*Ключ к решению этой проблемы  
Чиксентмихайи видит в том, чтобы  
ставить перед собой задачи,  
заставляющие максимально  
задействовать наши умения и таланты  
и научиться получать радость от  
полной включенности в повседневные  
занятия. Уроки книги кажутся  
простыми, но при этом они  
действительно показывают путь к  
максимальной самореализации и  
счастью.*

Михаил Чижевский

Михаил Чижевский

# ПОТОК

Биологическая эзотерика для жизни



Знаменитая книга...  
она покажет путь к счастью  
Ричард Бах (Richard Bach)



*Почему книга достойна прочтения  
Каждая новая книга Чиксентмихайи -  
событие. Универсальное значение ее в  
том, что она дает очень простые и  
действенные подсказки по  
самореализации, полезные для любого  
человека - от медсестры и  
домохозяйки, до ученого и  
предпринимателя - в процессе самых  
рутинных занятий жизни - от  
повседневных профессиональных  
занятий до мытья посуды и  
выгуливания собаки.*



*Для кого эта книга  
Для людей всех профессий и  
возрастов, для всех, кто хочет  
жить полнокровной жизнью и  
получать удовольствие  
каждый день, а не от случая к  
случаю.*



чтобы создавать культуры, то есть  
работают над картиной, которая будет  
личной для него и его зрителей»

«Важно, чтобы народ и земля возвращались  
к своим истокам, чтобы они вернулись к тому, что было у них

## *Ключевые понятия Счастье, самореализация, психология, повседневность.*

*Как показывает глубокое исследование жизни тысяч людей, лежащее в основе книги «В поисках потока», мы часто живем, не задумываясь о своей внутренней жизни и не соприкасаясь с ней. В результате этой невнимательности мы постоянно разрываемся между двумя крайностями: в течение большей части дня мы испытываем беспокойство, стресс на работе и необходимостьправляться со своими обязанностями, а свободное время мы проводим, ничего не делая, пассивно и скучно.*

*Книга «В поисках потока» –  
это книга о психологии, а  
также книга самопомощи.  
Это руководство для тех, кто  
хочет управлять своей  
жизнью.*



*Имя «Mihály Csíkszentmihályi» имеет венгерское происхождение. «Mihály» означает «Михаил», «Csík» — регион в Трансильвании (ныне Румыния), «szent» значит «святой». Таким образом, «Csíkszentmihályi» — название поселения в регионе Чик, получившее имя в честь Св. Михаила. Буква «i» в фамилии является венгерским постфиксом, означающим «из» (наподобие «де» или «фон» во французском или немецком языках). Буквально: «Михаил из Св. Михаила в [регионе] Чик».*

*Сам Чиксентмихай демонстрирует чувство юмора, предлагая произносить свою фамилию как «чикс сенд ми хай» (англ. *chicks send me high*), что в переводе означает: «Девчонки вызывают у меня кайф» [1].*

*В работе «Flow: The Psychology of Optimal Experience» Чиксентмихай знакомит читателей с теорией, согласно которой люди наиболее счастливы, если пребывают в особом потоковом состоянии — напоминающем Дзэн состоянии полного единения с деятельностью и ситуацией.*

*Состояние потока можно считать оптимальным состоянием внутренней мотивации, при которой человек полностью включён в то, что он делает*

*Вероятно, каждый испытывал  
это ощущение,  
характеризующееся свободой,  
радостью, чувством полного  
удовлетворения и мастерства,  
когда некоторые потребности, в  
том числе и базовые, обычно  
игнорируются. Человек забывает  
о времени, голоде, своей  
социальной роли и т. д.*

*В интервью журналу «Wired» Чиксентмихайи описывает поток следующим образом:*

*[Б]ыть полностью вовлечённым в деятельность ради неё самой. Это отпадает. Время летит. Каждое действие, движение, мысль следует из предыдущей, словно играешь джаз. Всё твоё существо вовлечено, и ты применяешь свои умения на пределе.*



*Чтобы достичь состояния потока, необходимо найти равновесие между сложностью задачи и навыком субъекта. Если задача слишком легка, потоковое состояние не может быть достигнуто.*

*исотоковое состояние также подразумевает некоторого рода сфокусированное внимание; было замечено, что сознаваемая медитация (безучастное свидетельствование), йога и боевые искусства, похоже, улучшают способность человека к достижению потокового состояния*



*Вкратце, поток можно  
описать как состояние, при  
котором внимание,  
мотивация и ситуация  
соединяются, вызывая нечто  
вроде продуктивной гармонии  
или обратной связи.*

*В своей культовой книге  
выдающийся ученый Михай  
Чиксентмихайи  
представляет совершенно  
новый подход к теме  
счастья.*

*Счастье для него сродни вдохновению, а состояние, когда человек полностью поглощен интересным делом, в котором максимально реализует свой потенциал, Чиксентмихай называет потоком.*

*Автор анализирует это плодотворное состояние на примере представителей самых разных профессий и обнаруживает, что эмоциональный подъем, который испытывают художники, артисты, музыканты, доступен в любом деле.*

*Более того, к нему надо стремиться – и не только в целенаправленной деятельности, но и в отношениях, в дружбе, в любви. На вопрос, как этому научиться, и отвечает книга.*