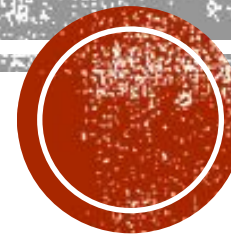


# ТЕОРИЯ ПОТОКА М.ЧИКСЕНТМИХАЙИ

Работу выполнила студентка 2 курса  
УПБ-2601-01-00 Бадина Мария.



# ПЛАН

- **Основная идея**
- **Пути к освобождению**
- **Господство над судьбой**
- **Оптимальное переживание**
- **Усложнение и рост личности**
- **Радость и качество жизни**
- **Придать смысл**
- **Цели — в себе**
- **Жить «вопреки»**
- **8 компонентов «потока»**



# ОСНОВНАЯ ИДЕЯ

- Поток(flow)- это состояние оптимального переживания человека — полного слияния со своим делом, поглощения им, когда не ощущаешь времени, самого себя, когда вместо усталости возникает постоянный прилив энергии.
- Психолог Михай Чиксентмихайи обнаружил его, исследуя жизнь творческих личностей, но «поток» — не исключительное достояние каких-то особых людей. «Поток» не снисходит на нас как благодать, а порождается нашими осмысленными усилиями, он в наших руках. А состояние «потока» — одна из самых прекрасных вещей в нашей жизни.



- **«Счастье — это состояние, к которому каждый должен готовиться, выращивать его и хранить внутри себя. Люди, научившиеся контролировать свои переживания, смогут сами влиять на качество своей жизни. Только так каждый из нас может приблизиться к тому, чтобы быть счастливым».**



# ПУТИ К ОСВОБОЖДЕНИЮ

Во-первых, мудрость нельзя представить в виде формулы и планомерно применять: этот путь должен самостоятельно пройти каждый индивид.

Во-вторых, знание о том, как контролировать свое сознание, зависит от эпохи.



# ГОСПОДСТВО НАД СУДЬБОЙ

- Всем нам приходилось испытывать мгновения, когда мы ощущаем не удары безымянных сил, а контроль над своими действиями, господство над собственной судьбой. В эти редкие минуты мы чувствуем воодушевление, особую радость. Эти чувства надолго остаются в нашем сердце и служат ориентиром для нашей жизни.



# ОПТИМАЛЬНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ

- Оптимальное переживание достигается в ситуациях, когда индивид может свободно направлять внимание на достижение своих целей, потому что ему не нужно бороться с внутренним беспорядком и защищаться от каких-либо угроз. Мы называем подобное состояние состоянием потока, потому что в эти моменты как будто плывем по течению, нас несет поток.



# УСЛОЖНЕНИЕ И РОСТ ЛИЧНОСТИ



- В результате переживания потока наша личность становится уникальной, потому что преодоление препятствий неизбежно делает человека более способным, более умелым. Если мы выбрали цель и сконцентрировали на ней всю свою психическую энергию, все, что мы будем делать, принесет нам радость. Состояние потока важно не только потому, что оно позволяет нам получать удовольствие от настоящего, но и потому, что оно укрепляет нашу уверенность в себе, которая побуждает нас осваивать новые умения и совершать достижения во благо человечества.





# РАДОСТЬ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

попытаться подстроить внешние условия под  
наши цели

изменить восприятие нами внешних условий  
так, чтобы они лучше соответствовали нашим  
целям



# ПРИДАТЬ СМЫСЛ

- Для того чтобы превратить всю свою жизнь в одно яркое и захватывающее «потокное» переживание, недостаточно просто научиться контролировать содержание своего сознания в каждый данный момент.
- Необходимо также иметь глобальную систему взаимосвязанных жизненных целей, которая способна придать смысл каждому конкретному делу, которым занимается человек.
- Если просто переключаться с одного вида потоковой деятельности на другой без всякой связи между ними и без всяких глобальных перспектив, то очень вероятно, что, оглянувшись назад на прожитую жизнь, вы не обнаружите в ней смысла. Задача теории «потока» — научить человека достигать гармонии во всех своих начинаниях.



# ЦЕЛИ — В СЕБЕ

- «Аутотелической личностью» мы называем человека, способного превратить реальные или потенциальные угрозы в приносящие радость задачи. Это человек, который никогда не скучает, редко тревожится, обращает внимание на то, что происходит вокруг него, а взявшись за какое-либо дело, легко увлекается им, входя при этом в состояние потока.





- Сам термин «аутотелическая личность» обозначает «личность, цели которой находятся в ней самой», он отражает самодостаточность, автономность личности, ее способность самостоятельно ставить цели. Для большинства людей цели, как правило, задаются биологическими инстинктами или формируются обществом, то есть источники целей находятся «вовне».



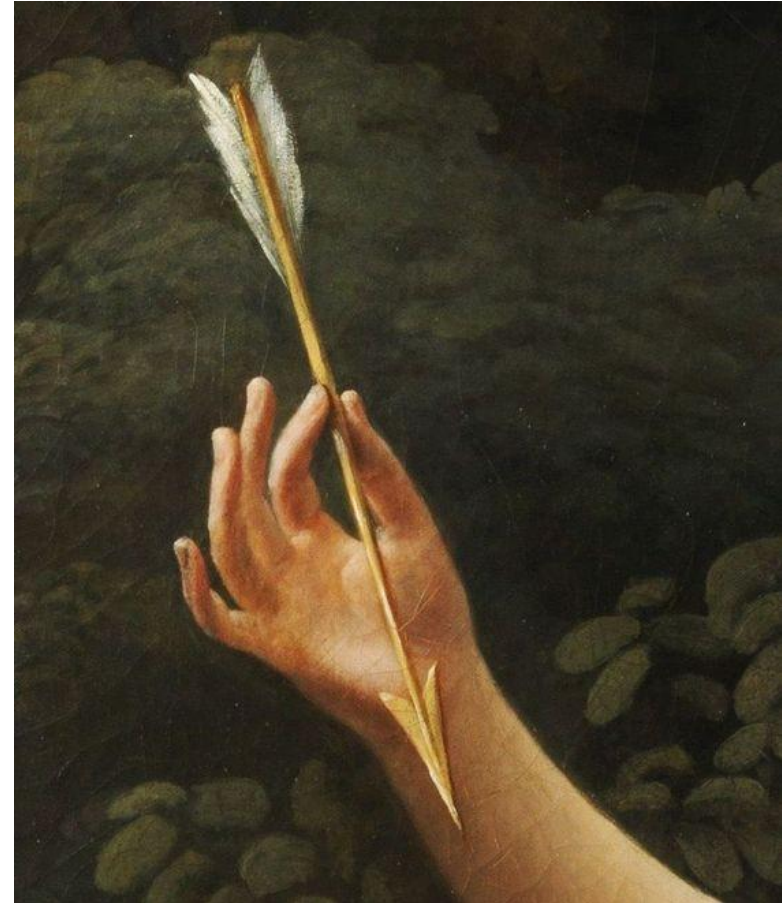
# ЖИТЬ «ВОПРОКИ»

- Примеры того, как люди находят в жизни «поток», несмотря на выпавшие им несчастья, собрал и обработал профессор Миланского университета Фаусто Массимини.
- В одну из изучаемых им групп входили молодые люди, в результате травм или несчастных случаев получившие паралич конечностей.
- Одним из самых неожиданных результатов его исследований было то, что даже спустя годы после происшедшего с ними несчастья эти люди неоднозначно оценивали трагический случай, изменивший их жизнь.
- С одной стороны, это была трагедия. Но с другой, именно она открыла для них неведомый, намного более совершенный мир — мир «ограниченного выбора».
- Те пациенты, которые смогли справиться с новыми задачами и проблемами, возникшими вследствие их увечья, говорили о появлении у них ясных и отчетливых целей в жизни, которых не было раньше.
- При этом молодые люди испытывали настоящую гордость от того, что научились жить не «благодаря», а «вопреки».

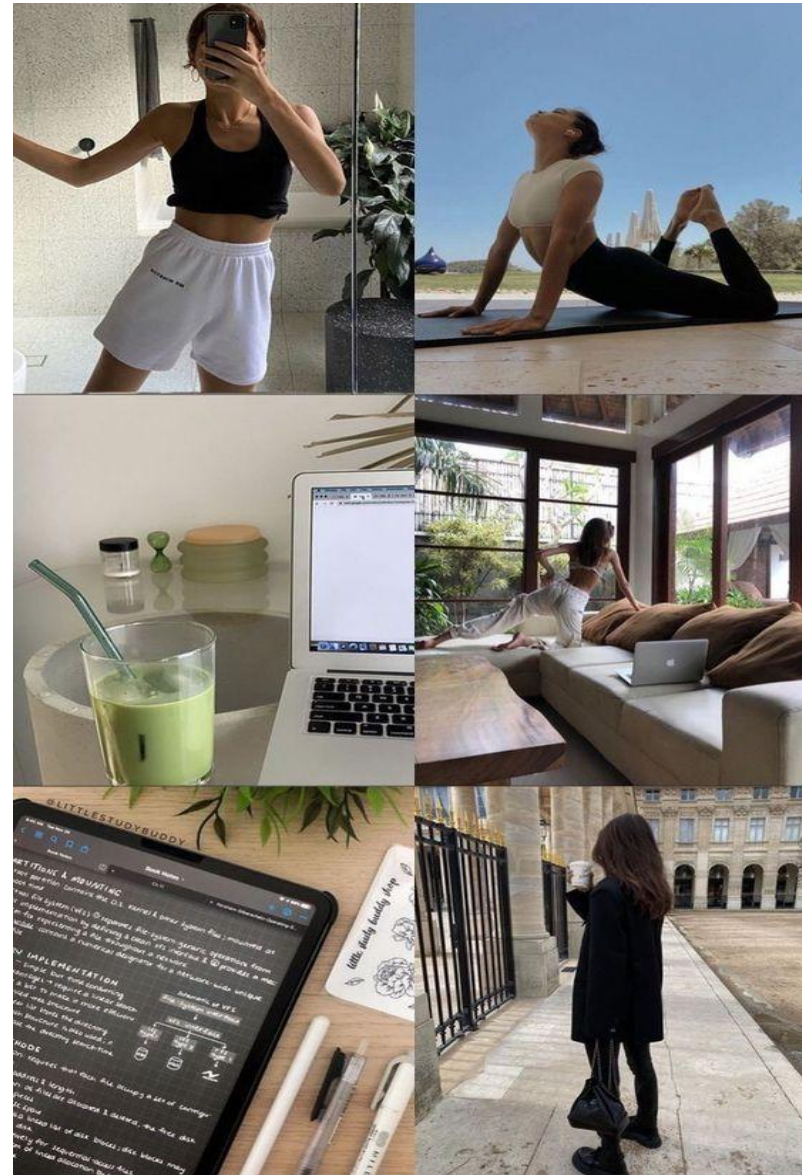


# 8 КОМПОНЕНТОВ «ПОТОКА»

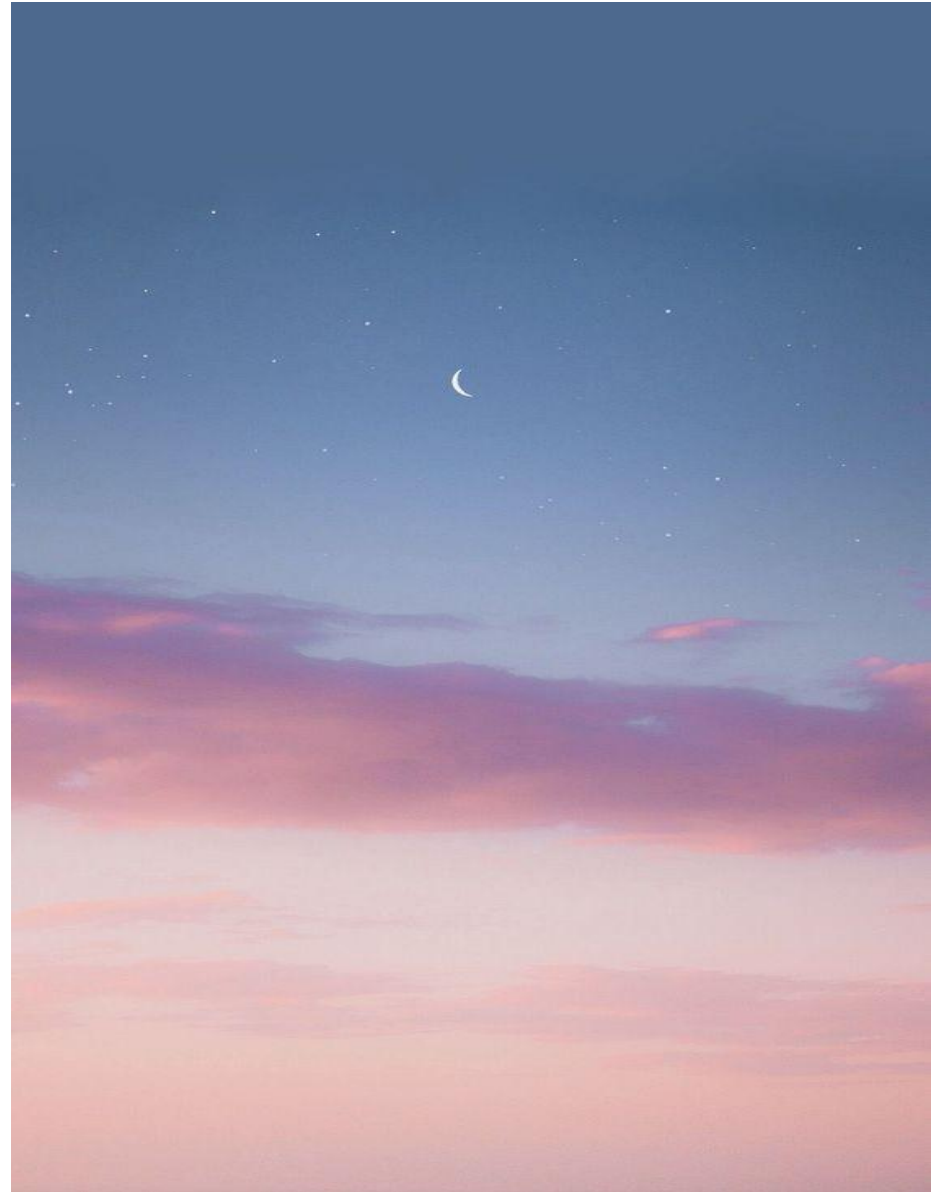
- Выполнимость деятельности,  
достижимость цели,  
решаемость задачи.
  - Возможность  
сконцентрироваться на том,  
что человек делает.



- Четкие цели.
- Четкая и немедленная обратная связь для корректировки движения к цели.



- Полная поглощенность проблемой, освобождение сознания от забот и тревог повседневной жизни.
- Ощущение полного контроля за происходящим.





- Отсутствие у человека в потоке мыслей о себе самом (однако поле того, как человек побывал в «потоке», его индивидуальность становится более сильной, более яркой).
- Ощущение течения времени в процессе «потока» может варьировать в широких пределах: секунды тянутся как часы, часы пролетают как секунды.



# СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

- <https://core.ac.uk/download/pdf/38540393.pdf>
- <https://www.pinterest.ru>
- <https://www.psychologos.ru/articles/view/affiliaciya>



Спасибо за внимание!!!

