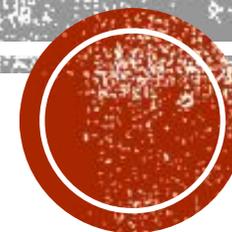


ТЕОРИЯ ПОТОКА М.ЧИКСЕНТМИХАЙИ

Работу выполнила студентка 2 курса
УПБ-2601-01-00 Бадьина 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».



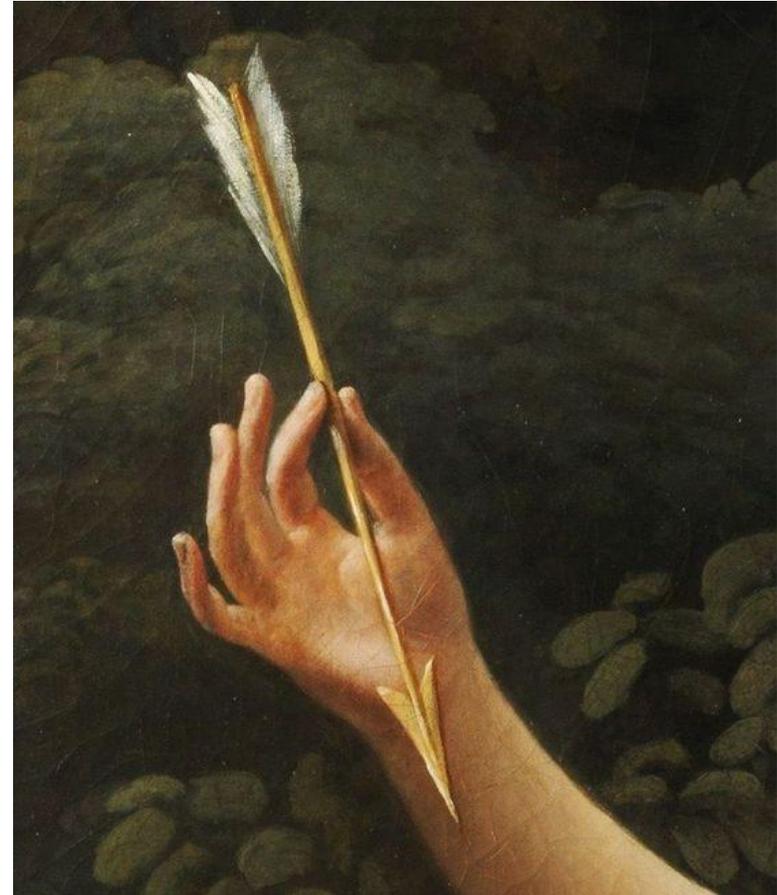
ЖИТЬ «ВОПРОКИ»

- 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».

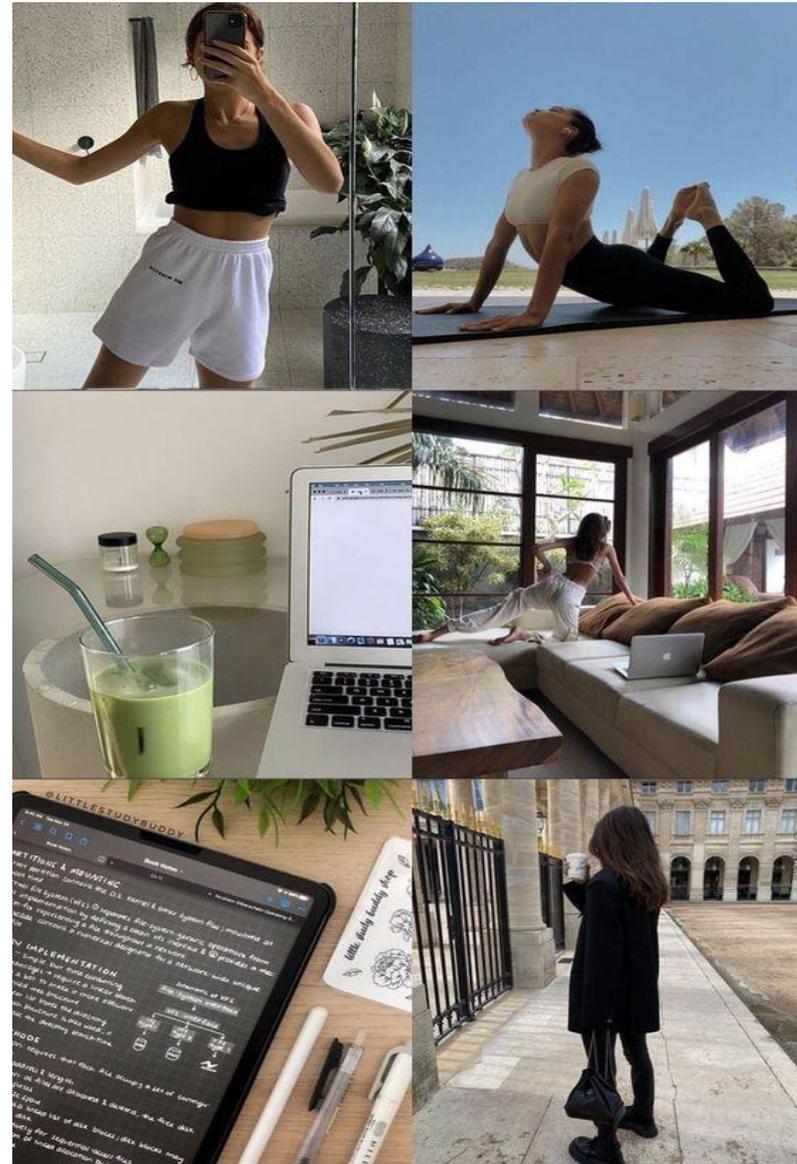


8 КОМПОНЕНТОВ «ПОТОКА»

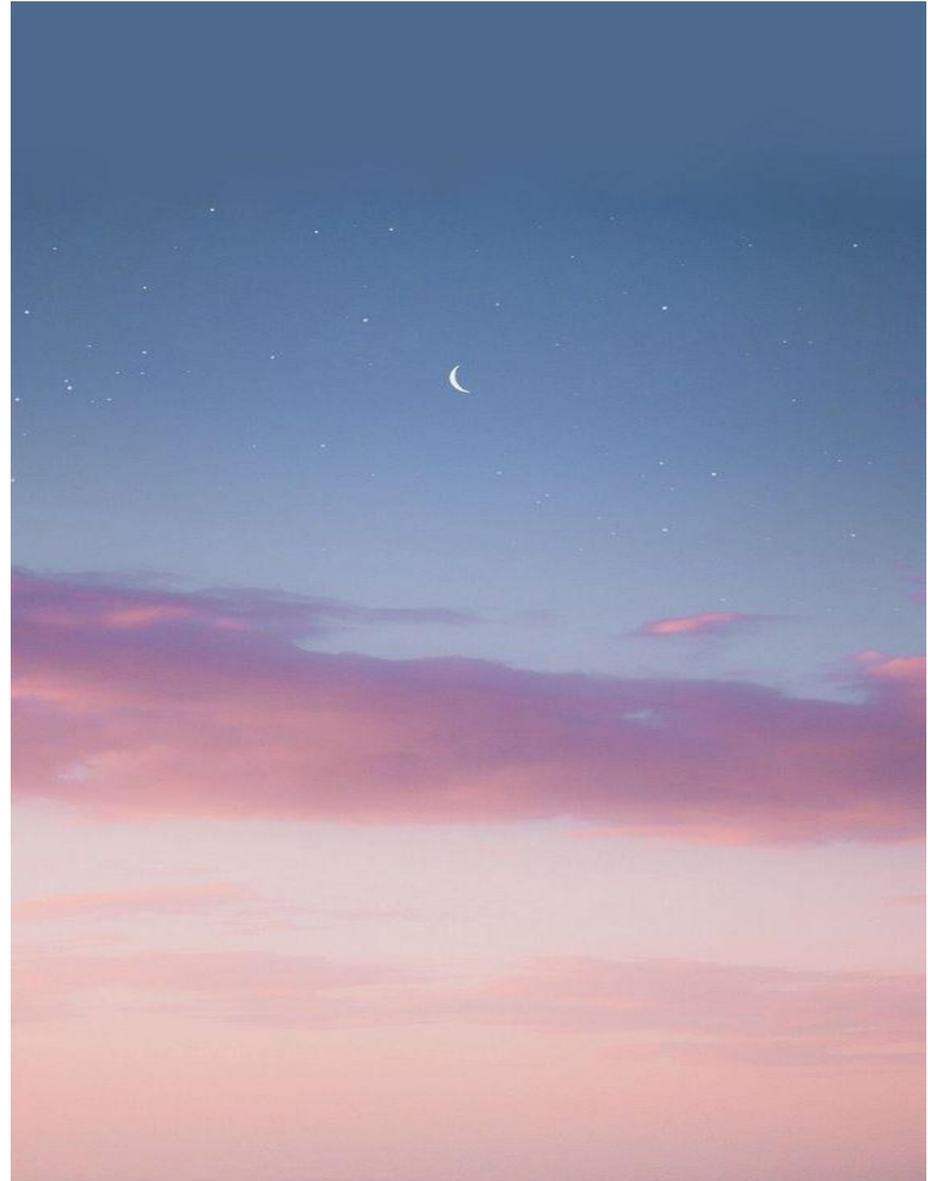
- Выполнимость деятельности,
достижимость цели,
решаемость задачи.
 - Возможность
сконцентрироваться на том,
что человек делает.



- 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!!!

