

*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
Чиксентмихайи -
человек,
одержимый
счастьем.**



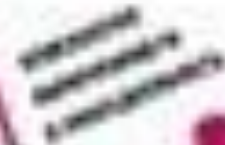
Михай Чиксентмихайи (Mihaly Csikszentmihalyi), директор Центра исследований качества жизни Клермонтского университета (США)

**Михай Чиксентмихайи (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.*

МАКШИН ЭЛЕКТРОННАСАН

В ПОДСКАХ ПОТОКА



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СОЛОН»
УЛ. ДАШДОРЖИЙН ГИЙН
УРХУУ 100140 УЛААНБААТАР

ИЗД. 2023

О чем книга

Это отчасти психологическое исследование, отчасти руководство, помогающее нам стать хозяевами собственной жизни. Опрос тысяч людей показал, насколько часто мы не отдаем 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.**

МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

МИХАИЛ ЧИКСЕНТМИХАИ

ПОТОК

ВСЕЛОГЪЯ АНТИМАЛЬГОС ВЕРЖИКАВЪЯ



ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ КРИТИКА...
ОБЪЕДИНЕННЫЕ И ТРАКТИВЫ
The New York Times Best Review



**Почему книга достойна прочтения
Каждая новая книга Чиксентмихайи -
событие. Универсальное значение ее в
том, что она дает очень простые и
действительные 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.**



или создавать контуры, но есть
работы над картиной, которая будет
важна для него и для других.

важна для него и для других
важна для него и для других

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 необходимость справляться 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 Чиксентмихайи 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» Чиксентмихайи 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 свидетельство), 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, Чиксентмихайи 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.