



# Теория потока М. Чиксентмихайи

УП6-2601-01-00

Кунаева Александра

# ПЛАН

- Об авторе
- Основные идеи теории
- Книга
- Основные понятия
- «Поток»
- Оптимальное переживание
- Радость в повседневности
- Придать смысл
- Аутотелическая личность
- Жизнь «вопреки»
- 8 компонентов потока
- Теория потока
- Концепция «состояния потока»
- Список нескольких черт деятельности, которые способствуют переживанию потокового состояния
- Выводы



# Об авторе



□ Михай Чиксентмихайи — автор термина и теории «потока», один из наиболее авторитетных и уважаемых психологов мира. Американский психолог венгерского происхождения, 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, многие из которых переведены на разные языки мира, в том числе на русский. Его считают одним из наиболее широко цитируемых психологов современности в нескольких областях, относящихся к психологии и бизнесу.

# Основные идеи теории

- Поток — состояние оптимального переживания человека, полное слияние со своим делом. Приносит чувство воодушевления и особую радость.
- Независимо от различия культурных уровней, все люди описывают состояние радости примерно одинаково.
- Люди, научившиеся контролировать свои переживания, могут сами влиять на качество своей жизни.

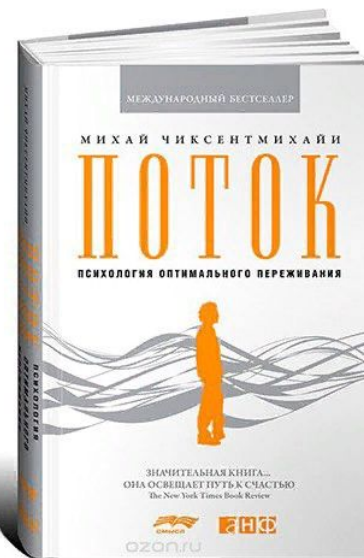
# Книга

- Теория потока описана в книге Михайа Чиксентмихайи «Поток. Психология оптимального переживания», которая вышла в свет в 2011 году.

Книга:

“Поток”

Чтение на выходных  
для ума и души



# Основные понятия

- Психоло́гия — наука, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека и групп людей.
- Поток – 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.



# «ПОТОК»

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.

# Оптимальное переживание

Вопреки распространенному мнению, лучшие моменты нашей жизни приходят к нам не в состоянии расслабленности или пассивного восприятия. Конечно, и расслабленность может доставлять удовольствие, например после тяжелой работы. Но наилучшие моменты обычно случаются, когда тело и разум напряжены до предела в усилии добиться чего-то трудного и ценного.

*Как само оптимальное переживание, так и условия его возникновения одинаковы для всех культур и народов.*

Мы сами порождаем оптимальное переживание: когда ребенок дрожащими пальцами ставит последний кубик на вершину самой высокой башни, которую он когда-либо строил, когда пловец делает последнее усилие, чтобы побить свой рекорд, когда скрипач справляется со сложнейшим музыкальным пассажем.

Для каждого из нас существуют тысячи возможностей, задач, через которые можно раскрыть себя. Непосредственные ощущения, испытываемые в эти моменты, не обязательно должны быть приятными. Во время решающего заплыва мышцы спортсмена могут болеть от напряжения, а легкие разрываться от недостатка воздуха, он может терять сознание от усталости — и тем не менее это будут лучшие моменты его жизни.



# Радость в повседневности

В ходе развития человечества каждая культура вырабатывала определенные защитные механизмы, облегчающие человеку его существование. Сюда относятся и религия, и искусство, и философия. Одной из их задач было помочь человеку справиться с разрушающим воздействием вселенского хаоса, помочь поверить, что человек может контролировать то, что с ним происходит, помочь почувствовать удовлетворение жизнью и судьбой.

Однако подобные механизмы обеспечивают только временную защиту. Со временем устоявшиеся религиозные верования «изнашиваются», утрачивая способность обеспечивать необходимое нам душевное спокойствие.

*Ключ к счастью лежит в умении контролировать себя, свои чувства и впечатления.*

Лишенные духовной опоры, люди часто находят решение проблемы удовлетворенности жизнью в коллекционировании всевозможных удовольствий и развлечений, основанных на генетических программах или определяемых обществом. Многие сегодня идут по жизни, руководствуясь жадой богатства, власти или секса.

Однако качество жизни нельзя повысить таким способом. Ключ к счастью лежит в умении контролировать себя, свои чувства и впечатления, находя таким образом радость в окружающей нас повседневности.

# Придать смысл

Для того чтобы превратить всю свою жизнь в одно яркое и захватывающее «потокое» 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.

# Аутотелическая личность

- «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».
- У аутотелической личности большая часть целей вытекает из сознательной оценки своих переживаний и отражает её истинные потребности. Аутотелическая личность способна трансформировать хаос внешней среды в опыт «потока».

# Жизнь «вопреки»

- 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».

# ВОСЕМЬ КОМПОНЕНТОВ «ПОТОКА»

Когда люди описывают свои переживания в моменты радости, они упоминают как минимум один из следующих компонентов (а нередко и все восемь):

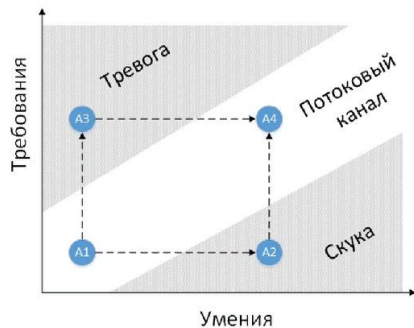
- Выполнимость деятельности, достижимость цели, решаемость задачи.
- Возможность сконцентрироваться на том, что человек делает.
- Четкие цели.
- Четкая и немедленная обратная связь для корректировки движения к цели.
- Полная поглощенность проблемой, освобождение сознания от забот и тревог повседневной жизни.
- Ощущение полного контроля за происходящим.
- Отсутствие у человека в потоке мыслей о себе самом (однако после 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.

Комбинация всех этих условий вызывает то чувство глубокой радости, ради которого испытавшие его люди готовы снова и снова затрачивать невероятное количество усилий и времени.

# Теория

На основании их рассказов о том, что ощущают герои книги, занимаясь любимым делом, автор разработал теорию потока. Эта теория основывалась на понятии потока – состоянии полной поглощенности деятельностью, когда все остальное отступает на задний план, а удовольствие от самого процесса настолько велико, что люди будут готовы платить только за то, чтобы заниматься этим.

## Теория потока Михая Чиксентмихайи



---

Четкое понимание  
задач и целей

---

Интерес к  
руководителя  
личности сотрудника

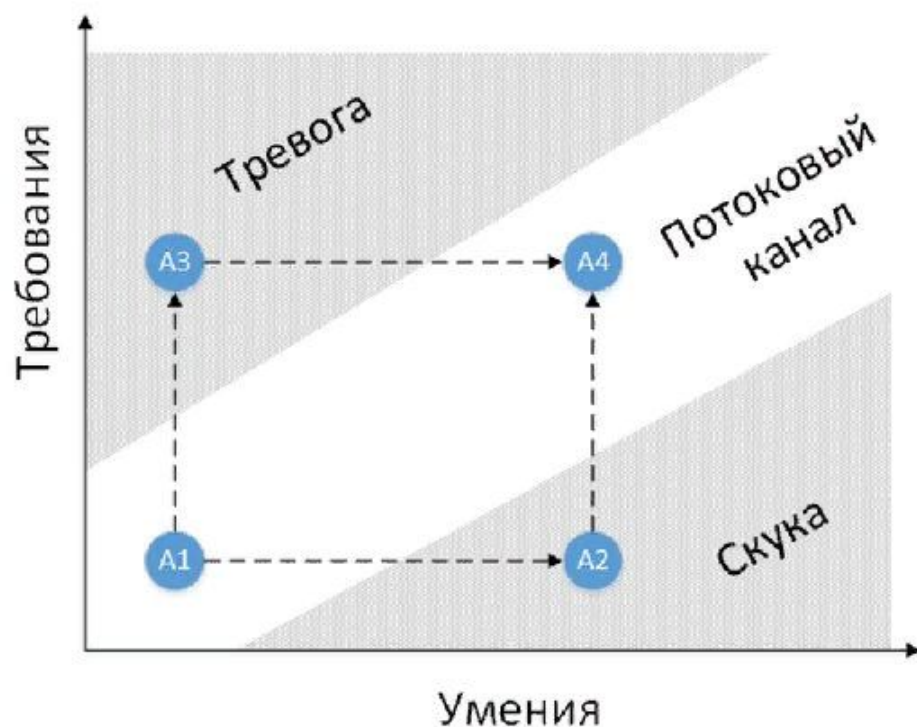
---

Возможности  
выбора и  
ответственности



# Теория потока

## Михая Чиксентмихайи



---

Четкое понимание  
задач и целей

---

Интерес к  
руководителя  
личности сотрудника

---

Возможности  
выбора и  
ответственность

# Концепция «состояния потока»

- М. Чиксентмихайи задумался о том, может ли процесс труда быть для работника источником наслаждения, удовольствия, особого состояния, поглощающего целиком и создающего ощущение необходимости, самооценности, вершины самореализации, незаменимости?



# Список нескольких черт деятельности, которые способствуют переживанию потокowego состояния

- Ясные цели (различные ожидания и правила);
- Концентрация и фокус внимания;
- Потеря чувства самосознания;
- Искажённое восприятие времени;
- Прямая и незамедлительная обратная связь;
- Равновесие между уровнем способностей субъекта и сложности задания;
- Ощущение полного контроля над ситуацией или деятельностью.



Деятельность сама по себе воспринимается как награда, так что она осуществляется без усилий.

Потоковое состояние не является уникальным состоянием, его испытывают многие ученые, исследователи, успешные бизнесмены, руководители и рядовые люди.

Нахождение в потоковом состоянии не ограничивается какой-то одной определенной сферой, процессом. Оно распространяется на все сферы деятельности, в которые вовлечен конкретный человек.

Это состояние часто описывается исследуемыми как ощущение получения удовольствия от самореализации, повышенной и обоснованной уверенностью в себе, ярко выраженным повышением коммуникативных способностей, умением четко и ясно выражать свои мысли, убеждать собеседника, эффективно решать проблемы любой сложности или находить неординарные способы их решения.

В потоковом состоянии повышаются показатели усвоения информации, активизируется память, способности к анализу информации, наблюдается легкая форма беспокойства, в связи с повышенной активностью.

Окружающими человек вне потокового состояния и в потоке часто воспринимается как два разных человека.

# Выводы

Таким образом, чтобы испытать подлинные вершины духовного взлёта, занимаясь трудом, важно не просто себя настроить, сузить свой духовный мир до мельчайших подробностей профессиональных проблем, важно, чтобы мир профессиональных задач, проблем и ситуаций был многообразным, сложным, неповторяющимся, богатым «вызовами».

Если выполняемая работа вроде бы связана с несложными задачами, а субъект труда мечтает о «состоянии потока», возможны 2 варианта:

- Искать способы рационализации своей трудовой деятельности, самому ставить проблемы и формировать «вызовы»;
- Сменить работу, если труд жёстко регламентирован и требует от работника исполнительности, а не инициативы.



# Источники информации

- Н. Мясищев «Психология отношений» 1960 г.
- В.А. Ядов «Человек и его работа» 1967г.
- О.Г. Носкова «Психология труда. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений»
- М. Чиксенмихайи «Поток. Психология оптимального переживания»

*Спасибо за внимание!*

