

Михай Чиксентмихайи является  
основателем теории потока или теории  
оптимального переживания

---

# ЧТО ТАКОЕ ПОТОК?

Поток, или потоковое состояние (flow), — это состояние, в котором человек полностью включён в то, чем он занимается, что характеризуется полным вовлечением и нацеленностью на успех в процессе деятельности. Он забывает себя и может не ощущать в этот момент никаких эмоций, но затем вспоминать это время, как одухотворенное и очень счастливое.

# МИХАЙ ЧИКСЕНТМИХАЙ ВЫДЕЛИЛ НЕСКОЛЬКО УСЛОВИЙ ДЛЯ СОСТОЯНИЯ ПОТОКА:

*Четко поставленная, сложная, но выполнимая задача.* Составить план работы, провести эксперимент, забить противнику гол, пройти новый уровень в компьютерной игре, подумать над вопросом как разбогатеть и т.д. Перечень задач не ограничен. Гораздо легче попасть в «поток», если задача новая, интересная. Возникает вдохновение и на его волне попасть в поток очень просто.

*Достаточный арсенал для выполнения поставленной задачи. Способности и умения человека, а также необходимые средства, должны соответствовать сложности задачи на момент ее выполнения.*

*Высокая концентрация.* Сюда относится способность человека концентрироваться на задаче и погружаться в дело. Это качество тренируется (например, путем медитации). Для концентрации важен интерес, новизна дела. Нужно также банально уметь выделять время на выполнение задачи, быть в этот момент эмоционально заряженным (не усталым) и отключать все отвлекающие факторы (телефон, интернет, домашних).

## ПРИЗНАКИ СОСТОЯНИЯ ПОТОКА.

Потеря чувства самоосознания. Растворение эго.  
Исчезновение восприятия себя. Отсутствие не  
относящихся к деятельности мысли или  
абсолютное внутреннее молчание. Искажённое  
восприятие времени (человек не замечает, как  
проходит время).

**КАКИЕ ЛЮДИ ЧАЩЕ ИСПЫТЫВАЮТ  
СОСТОЯНИЕ ПОТОКА?**

# ГРУППОВОЙ ПОТОК

Чиксентмихайи исследовал также возможность группового потока. Это не что иное, как слаженная творческая работа в команде. Очень ярко проявляется это свойство и в командных играх. Групповой «поток» словить труднее, так как все участники команды должны работать как одна рука, но если он получается, такой поток порождает огромное количество энергии. Возможно поэтому групповые виды спорта (футбол, хоккей, волейбол) являются самыми популярными у болельщиков.