

# *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» —  
потокowego 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  
Чиксентмих  
айи -  
человек,  
одержимый  
счастьем.**



**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.**

МЫСЛИ ВРЕСТЕРМОНАМ

# В ПОДСКАХ ПОТОКА



ИЗДАНИЕ ПЕРВОЕ  
ПОДГОТОВИЛ К СВЕДЕНИЮ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

ИЗДАТЕЛЬСТВО

## 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.**

МЕДИАСКОПЫ И СОТРУДНИКИ

МИХАИЛ ЧИКСЕНТМИХАИ

# ПОТОК

ИСКУССТВО АВТОМАЛЬНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ



ЭКОНОМИКА И БИЗНЕС  
ОБЩЕСТВЕННЫЕ НАУКИ И ПРАВО  
The New York Times Best Seller



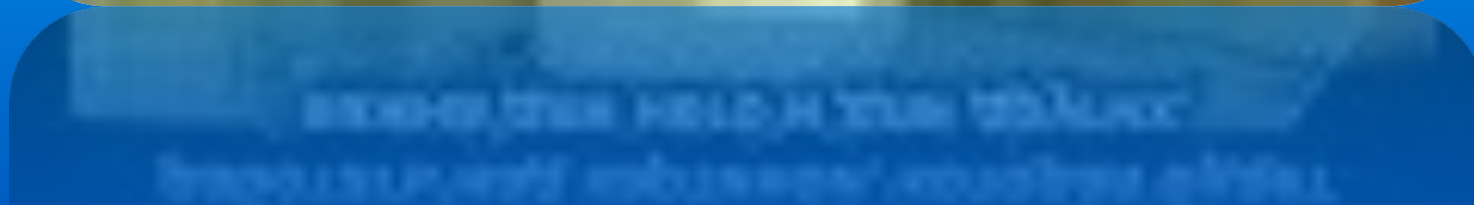
**Почему книга достойна прочтения  
Каждая новая книга Чиксентмихайи -  
событие. Универсальное значение ее в  
том, что она дает очень простые и  
действенные подсказки по  
самореализации, полезные для любого  
человека - от медсестры и  
домохозяйки, до ученого и  
предпринимателя - в процессе самых  
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.



## **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,  
потокковое состояние не может быть  
достигнуто.**

**исотоковое состояние также  
подразумевает некоторого рода  
сфокусированное внимание; было  
замечено, что создаваемая медитация  
(безучастное свидетельство),  
йога и боевые искусства, похоже,  
улучшают способность человека к  
достижению потоккового 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.**