

Обзор книги¹ «Поток: психология оптимального переживания» М. Чиксентмихайи

К. А. Бочавер, аспирант факультета социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет,
konstantin.bochaver@gmail.com

В статье рассматриваются новые для российской психологической терминологии понятия, а также основы позитивной психологии М. Чиксентмихайи и теории потока. Дается описание роли и функции состояния потока и оптимального переживания и их связи с мотивацией, целью и другими важнейшими феноменами. Предлагается комплексное определение центрального понятия работы «поток» для интеграции в практическую психологию.

Ключевые слова: поток, счастье, оптимальное переживание, мотивация, позитивная психология, обзор, самодетерминация

Одним из важнейших предметов клинической психологии является психическое здоровье человека и способы его достижения. Основой психического здоровья может считаться способность активно совладать с трудными жизненными ситуациями и субъективное состояние благополучия, которое, среди прочего, опирается на развитые навыки постановки и достижения целей, высокую самооценку, уверенность в своих силах, ощущение цельности и подлинности (authenticity) собственной личности.

Не менее важной задачей с точки зрения практики и теории клинической психологии является проблема сохранения психического здоровья личности в стрессовых ситуациях, перед лицом испытаний, во время перенесения болезни или экстремальных нагрузок. В зависимости от образа жизни, профессии и социальных условий эти проблемы с различной частотой встречаются в жизни большинства людей, что определяет актуальность исследований в данной области.

Теоретическое и прикладное направления работы с психическим здоровьем, его достижением и поддержанием находят свое развитие в «теории потока». Упомянутые выше и многие другие компоненты психического здоровья рассматриваются в изданной в России в 2011 году монографии, написанной профессором Чикагского университета Михаем Чиксентмихайи. Российскому читателю он известен, прежде всего, тем, что совместно с Мартином Селигманом создал направление позитивной психологии, изучающее основы благополучия и гармоничной жизни. Его книга «Поток: психология оптимального переживания»

¹ Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. 461 с.

представляет собой обзор важнейших областей жизни человека (работа и отдых, здоровье, семья, отношения к настоящему и будущему) с точки зрения процесса достижения – то есть решения разнообразных задач: преодоления стресса, переоценки приоритетов, улучшения качества жизни, совладания с трудностями, постановки целей и эмоциональной гармонизации.

В основе теории М.Чиксенмихайи лежит гуманная идея о том, что ощущение счастья, тесно связанное с понятием успеха и гармоничной жизни, обусловлено в несоизмеримо большей мере субъективными установками индивида, нежели его объективной социальной реальностью. Анализируя результаты многочисленных эмпирических исследований, собственных и проведенных совместно с американскими и европейскими коллегами, автор убедительно показывает, что удовлетворенность жизнью и успешность множества людей, считающих себя счастливыми, измеряется не согласно престижу их профессий, физическому здоровью или достатку, а в связи с наличием определенных установок на оптимальные переживания (*optimal experience*), которые «складываются в ощущение овладения собственной жизнью, <...> причастности к определению содержания собственной жизни». Как пишет автор, «это переживание наиболее близко к тому, что мы обычно называем «счастьем»». Теория оптимального переживания связана с ключевым для М.Чиксентмихайи понятием потока (*flow*) – особого состояния, при котором мотивация человека определяется удовольствием от процесса, состояния, основанного на автономной сосредоточенности, высокой концентрации и полной поглощенности деятельностью. Важнейшими условиями для вхождения в состояние потока являются навыки эмоционального самоконтроля и самоанализа, управления вниманием, позитивной переоценки реальности и видения конкретных целей. Для понимания автономности, возникающей в состоянии потока, автор использует понятия аутоотелической («*autotelic*» от греческого «само по себе» и «цель») деятельности, которая совершается ради нее самой, а не вознаграждения. Особенностью аутоотелической личности М.Чиксентмихайи считает неэгоцентрический индивидуализм как обладание важной целью, стоящей выше личных интересов. Ярким примером возникновения подобной цели автор называет переоценку тяжелого и однообразного труда в сокращение мировой энтропии.

В монографии «Поток» можно найти данные исследований, проводившихся в группах, различных по профессиональной и культурной принадлежности (врачи, рабочие, элитные спортсмены, люди творческих профессий и др.), обобщенные автором с целью найти основные механизмы вхождения в состояние потока. Это состояние, повышая эффективность труда, творчества, обучения, физической активности, детерминирует удовлетворенность жизнью за счет предельной концентрации на процессе и результативности, в свою очередь вызывающей позитивные эмоции за счет достижения поставленных целей. Этот механизм близок к широко известному феномену самодетерминации (*self-determination*), описанному Э.Л.Деси и Р.М.Райаном.

Помимо общего вектора, направленного на достижение состояния потока и укрепление через него психического здоровья, М. Чиксентмихайи и его коллеги дали прикладной коррекционной психологии ряд диагностических и эффекторных методов, которые в настоящее время активно применяются во всем мире и

начинают занимать свое место в методическом инструментарии отечественных клинических психологов.

The Review of M. Csikszentmihalyi's Book “Flow: The Psychology of Optimal Experience”

K. A. Bochaver, Post-graduate student, Moscow State University of Psychology and Education, konstantin.bochaver@gmail.com

New for the Russian psychology concepts of “flow”, “optimal experience”, and foundations by M. Csikszentmihalyi are analyzed in the article. Their functions, specific features, connections with motivation, aim and other phenomena are discussed. The complex definition of the “flow” to integrate into practical psychology is proposed in article.

Keywords: flow, happiness, optimal experience, motivation, positive psychology, review, self-determination.
