

Юсупов А.Р.

кандидат технических наук, доцент

кафедры производства строительных материалов, изделий и конструкции Ферганского политехнического института. Узбекистан.

ЧТО ЗНАЧИТ «СОСТОЯНИЕ ПОТОКА» ИЛИ «ПЕРЖЕИВАНИЕ ПОТОКА» В ИНТУИТИВНЫХ И ЭВРИСТИЧЕСКИХ СТРАТЕГИЯХ ПОЗНАНИЯ

***Аннотация:** статья посвящена разъяснению “состояния потока”.*

***Ключевые слова:** эвристика, интуитивизм, поток, переживание.*

Yusupov A.R.

candidate of technical sciences associate, professor

department of production of building materials,

products and designs of the Fergana Polytechnic Institute. zbekistan.

WHAT DOES “FLOW STATE” OR “FLOW EXPERIENCE”

MEAN IN INTUITIVE AND HEURISTIC COGNITIVE STRATEGIES

***Abstract:** the article is devoted to the explanation of the “flow state”.*

***Key words:** heuristics, intuitionism, flow, experience.*

Любой человек может вспомнить ситуации из своей жизни, когда ему удавалось работать с потрясающей производительностью. В такие моменты человек полностью сосредотачивается на работе, а окружающий мир совершенно не отвлекает его, будто на время перестаёт существовать. Психологи называют это явление состоянием потока [1].

Состояние потока – это особое состояние психики, для которого характерна абсолютная сосредоточенность на текущей и творческой деятельности, сопровождающаяся отсутствием посторонних мыслей и полным «отключением» от внешних отвлекающих факторов. Пребывая в этом состоянии, человек перестаёт замечать течение времени. Кроме того, ему не приходится прикладывать усилий для осуществления своей деятельности [2].

Важная особенность состояния потока заключается в том, что человек перестаёт думать вообще о чём-либо, помимо самой деятельности. Он настолько сосредотачивается на процессе, что не думает даже о цели и результате. Поэтому, поработав какое-то время в состоянии потока, он часто сам удивляется, как много успел сделать, и не понимает, когда это произошло.

Вместо термина «состояние потока» для обозначения данного понятия можно использовать слово «поток» или словосочетание «переживание потока». В английском языке используются выражения «in the flow» (в потоке) и «in the zone» (в зоне).

Автором термина и основоположником данной концепции считается венгерско-американский психолог Михай Чиксентмихайи (автор книги «Поток: психология оптимального переживания»). Он пришёл к выводу, что люди знакомы с **состоянием потока уже много тысячелетий**, и в некоторых культурах (особенно в восточных) ему всегда придавалось огромное значение [5].

Стоит отметить, что столь вдохновляющее название придумал не он сам. Добровольцы, участвовавшие в экспериментах, описывая своё состояние, часто использовали слово *flow* («поток» по-английски). Они говорили, будто их подхватывает и несёт поток, который полностью контролирует направление их мыслей и движений, а им остаётся лишь расслабиться и поддаться этому потоку [3].

Чтобы лучше понять, что такое состояние потока и как оно проявляется, рассмотрим несколько наглядных примеров:

- *Игра*. Это самый очевидный пример, поскольку в любой игре человек получает удовольствие от самого процесса и не сильно задумывается о цели.

- **Творчество.** Считается, что именно представители творческих профессий чаще всего сталкиваются с состоянием потока. Работая над очередным шедевром, поэт, художник или музыкант может на многие часы отключиться от внешнего мира, не думая ни о чём и не замечая ничего вокруг себя [4].
 - **Танец.** Это особая форма искусства. С одной стороны, танец требует от исполнителя, чтобы тот пребывал в состоянии потока, а с другой – помогает ему войти в это состояние. Это относится ко всем танцам: одиночным, парным, групповым.

Естественно же, можно привести примеры состояния потока для любого вида деятельности. И не всегда оно подразумевает, что человек увлечён процессом или получает от него удовольствие. Часто причиной может служить сильная сосредоточенность или очень большая ответственность. К примеру, травматолог, проводя сложнейшую операцию, тоже пребывает в потоковом состоянии, максимально сосредоточившись на своей работе и отключившись от всех внешних раздражителей.

Состояние потока не просто так называют ещё и «переживанием потока», ведь испытываемые при этом чувства и эмоции описать довольно сложно. Человек чувствует единение с той частью мира, которая участвует в его деятельности.

Состояние потока может возникать при любой деятельности, независимо от её природы, целей и задач. Оно может сопровождать обычную уборку, работу над сложным проектом, занятия спортом, участие в соревнованиях или выступление на сцене.

Ещё одна важная особенность состояния потока заключается в том, что человек полностью отключается от всех посторонних переживаний. Эти переживания просто несовместимы с состоянием

потока, поэтому людям, которым они свойственны, сложнее входить в данное состояние.

Михай Чиксентмихайи назвал три фактора, которые способствуют возникновению состояния потока:

- *Мотивация*. У человека должны присутствовать стимулы, мотивирующие его выполнить данную задачу как можно лучше и быстрее. Это должно быть не просто материальное вознаграждение, а нечто вдохновляющее его.
- *Внимание*. Человек должен сосредоточиться на своей деятельности. И в идеале это должно произойти за счёт естественного интереса, а не посредством волевых усилий.
- *Сопутствующие обстоятельства*. Высокая социальная значимость задачи повышает мотивацию, а комфортное рабочее место помогает сосредоточиться и работать более продуктивно.

Стратегия и практические действия творческой личности для приобретения и успешного использования состоянием потока заключаются в следующих:

- высокая мотивация. Состояние потока часто возникает само по себе, когда вы работаете над чем-то интересным и увлекательным
- ставка на простые и понятные задачи. Одно из главных препятствий, мешающих потоку – непонимание того, как решать текущую задачу. Поэтому не жалейте усилий на то, чтобы ставить перед собой понятные и решаемые задачи.
- точное планирование. Голова не будет забита лишними мыслями, и вы сможете сосредоточить внимание на том, чтобы решать задачи, а не на том, чтобы думать, что и как нужно будет делать дальше.

- всегда действовать. Противоположностью состояния потока, как несложно догадаться, является прокрастинация. Победить её бывает сложно, но первый шаг всегда прост и понятен – нужно начать действовать.

- защита себя от отвлекающих факторов. Этот совет дополняет предыдущий. Если полностью избавиться от внешних раздражителей, можно сосредоточиться даже на не особо увлекательной работе.

- привести в порядок и кондицию свою работу. В мыслях также должна быть только выбранная работа, т. е. творческий процесс.

Состояние потока может значительно повысить эффективность нашей творческой деятельности, поэтому любой человек, особенно, изобретатель, поэт-литератор должен уметь входить в него всегда, когда нужно продуктивно поработать.

Литература

1. Щербатых Ю. В. Общая психология. Завтра экзамен. — СПб.: Питер, 2008. — 272 с.: ил. — (Серия «Завтра экзамен»). 18ВМ 978-5-388-00230-2.
 2. Юсупов А.Р. Эвристические стратегии интеллектуального образования. "Экономика и социум" №11(102) 2022. www.iupr.ru.
 3. Юсупов А.Р. Альтернативные стратегии самостоятельного образования студентов. "Экономика и социум" №12(103) 2022. www.iupr.ru.
 4. ЮСУПОВ А.Р. Критерия и этапы решения творческой технической или управлеченческой проблемы с применением эвристических стратегий. "ЭКОНОМИКА И СОЦИУМ" №12(103) 2022. www.iupr.ru.
 5. <https://ru.wikipedia.org/wiki/> Хронология изобретений человечества.