

Юсупов А.Р.

**кандидат технических наук, доцент
кафедры производства строительных материалов, изделий и
конструкции Ферганского политехнического института. Узбекистан.**

**ЧТО ЗНАЧИТ «СОСТОЯНИЕ ПОТОКА» ИЛИ «ПЕРЕЖИВАНИЕ
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. 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 управленческой проблемы с применением эвристических стратегий. "ЭКОНОМИКА И СОЦИУМ" №12(103) 2022. www.iupr.ru.
5. https://ru.wikipedia.org/wiki/Хронология_изобретений_человечества.