

Состояние потока в обучении иностранным языкам: от учебной речи к подлинной коммуникации

Рахмонов Азизхон Боситхонович
*Доктор педагогических наук, Профессор,
Узбекский государственный университет
мировых языков*

Аннотация *В статье рассматривается теория потока (Flow Theory), разработанная М. Чиксентмихайи, в контексте обучения иностранным языкам. Основное внимание уделяется анализу состояния потока как особого психологического механизма, обеспечивающего высокую степень когнитивной вовлечённости обучающихся и способствующего переходу от учебной речи к подлинной коммуникативной деятельности на иностранном языке. Показано, что состояние потока характеризуется концентрацией внимания, снижением рефлексивного самоконтроля, внутренней мотивацией и переживанием деятельности как intrinsically rewarding, что имеет принципиальное значение для процессов речепорождения и автоматизации языковых навыков. В статье обосновывается, что одним из ключевых условий возникновения состояния потока является баланс между уровнем сложности коммуникативных задач и уровнем языковой компетенции обучающихся. Нарушение данного баланса приводит либо к снижению мотивации и скуке, либо к росту тревожности и когнитивной перегрузке, что препятствует спонтанному речевому производству. В условиях оптимальной трудности происходит временное снятие метаязыкового контроля, снижение интерференции родного языка и активизация процедурных механизмов языковой обработки. С педагогической точки зрения состояние потока интерпретируется как стратегическая цель современного обучения иностранным языкам, ориентированного на формирование коммуникативной компетенции и субъективного опыта «проживания» языка. Делается вывод о необходимости проектирования учебных ситуаций, способствующих глубокой вовлечённости обучающихся, аутентичному речевому взаимодействию и снижению аффективного фильтра в процессе овладения иностранным языком.*

Ключевые слова *Теория потока, обучение иностранным языкам, коммуникативная компетенция, речевая деятельность, когнитивная вовлечённость, внутренняя мотивация, автоматизация речи, аффективный фильтр*

Xorijiy tillarni o'qitishda "oqim holati": o'quv nutqidan haqiqiy kommunikatsiyaga

Raxmonov Azizxon Bositxonovich
*Pedagogika fanlari doktori, Professor,
O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti*

Annotatsiya *Mazkur maqolada M. Csikszentmihalyi tomonidan ishlab chiqilgan Flow nazariyasi chet tillarni o'qitish kontekstida tahlil qilinadi. Asosiy e'tibor flow holatining o'quvchilarning kognitiv faolligi va ichki motivatsiyasini oshiruvchi hamda o'quv*

nutqidan haqiqiy kommunikativ nutqqa o'tishni ta'minlovchi psixologik mexanizm sifatidagi ahamiyatiga qaratiladi. Flow holati diqqatning yuqori darajada jamlanishi, refleksiv nazoratning pasayishi, ichki motivatsiya va faoliyatni o'z-o'zidan qadrli jarayon sifatida idrok etish bilan tavsiflanadi. Maqolada flow holatining yuzaga kelishidagi muhim shartlardan biri sifatida vazifaning murakkablik darajasi bilan o'quvchining til kompetensiyasi o'rtasidagi muvozanat asoslab beriladi. Agar vazifa juda murakkab bo'lsa, xavotir va kognitiv zo'riqish kuchayadi; juda sodda bo'lsa, zerikish va motivatsiyaning pasayishi kuzatiladi. Optimal murakkablik zonasida esa o'quvchilar faol ravishda jarayonga jalb qilinadi va spontan nutq rivojlanadi. Psixolingvistik nuqtayi nazardan, flow holati metatil nazoratning vaqtinchalik susayishi va protseduraviy xotira mexanizmlarining faollashuvi bilan bog'liq. Bu ichki tarjimaning kamayishiga, ona tilining interferensiyasining pasayishiga va nutqning ravonlashuviga olib keladi. Pedagogik jihatdan esa flow zamonaviy chet til ta'limining strategik maqsadi sifatida talqin qilinadi.

Kalit so'zlar *Flow nazariyasi, chet tilni o'qitish, kommunikativ kompetensiya, nutq faoliyati, kognitiv jalb etilish, ichki motivatsiya, nutqni avtomatlashtirish, affektiv filtr*

Flow theory in foreign language learning: from instructional speech to authentic communication

Rakhmonov Azizkhon Bositkhonovich
*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Uzbekistan State World Languages University*

Annotation *The article explores Csikszentmihalyi's Flow Theory in the context of foreign language learning. Special attention is given to the concept of flow as a psychological mechanism that ensures a high level of cognitive engagement and facilitates the transition from instructional speech to authentic communicative activity in a second language. Flow is described as a mental state characterized by focused attention, reduced self-monitoring, intrinsic motivation, and the perception of activity as intrinsically rewarding, which plays a crucial role in speech production and the automatization of language skills. The study argues that one of the key conditions for the emergence of flow is the balance between task difficulty and learners' language proficiency. When communicative tasks exceed learners' abilities, anxiety and cognitive overload occur; when tasks are too simple, motivation decreases and boredom arises. In contrast, tasks situated in the zone of optimal difficulty promote sustained involvement and spontaneous speech production. From a psycholinguistic perspective, flow is associated with the temporary reduction of metalinguistic control and the activation of procedural memory mechanisms. This leads to decreased reliance on internal translation, reduced interference from the first language, and increased fluency and spontaneity in speech. From a pedagogical viewpoint, flow is interpreted as a strategic goal of modern foreign language education. The article emphasizes the importance of designing learning environments and communicative tasks that foster deep learner engagement, reduce affective barriers, and support the development of communicative competence. Ultimately, flow is viewed not merely as a psychological effect but as a fundamental condition for experiencing language as a natural tool of thought and interaction.*

Keywords *Flow theory, foreign language learning, communicative competence, speech activity, cognitive engagement, intrinsic motivation, speech automatization, affective filter*

Современные исследования в области методики обучения иностранным языкам всё чаще смещают акцент с усвоения формально-лингвистических структур на изучение психологических и когнитивных условий, в которых происходит реальное речевое взаимодействие. В условиях глобализации и цифровой коммуникации владение иностранным языком всё в большей степени рассматривается не как сумма грамматических и лексических знаний, а как способность к спонтанному, осмысленному и функциональному использованию языка в реальных коммуникативных ситуациях.

В этой связи особую актуальность приобретает обращение к междисциплинарным теориям, объясняющим механизмы вовлечённости, мотивации и когнитивной активности обучающихся. Одной из таких теорий является теория потока (Flow Theory), разработанная М. Чиксентмихайи (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009), которая описывает состояние оптимального психологического функционирования субъекта в процессе деятельности.

Теория потока (Flow Theory), разработанная Михаем Чиксентмихайи, описывает особое психологическое состояние полной вовлечённости человека в деятельность, при котором внимание максимально сфокусировано, время субъективно изменяется, а сама деятельность переживается как *intrinsically rewarding* – ценная сама по себе, независимо от внешних стимулов или вознаграждений (Tamir & Mitchell, 2012).

Ряд исследований подтверждает значимость состояния потока в контексте языкового обучения (Egbert, 2003; Dörnyei,

2009; MacIntyre, 2011), где показано, что высокая степень вовлечённости коррелирует с ростом спонтанного речевого производства и снижением аффективного фильтра.

Состояние потока характеризуется рядом ключевых признаков: высокой концентрацией внимания, слиянием действия и осознания, утратой рефлексивного самоконтроля, ощущением контроля над ситуацией и внутренней мотивацией. В этом состоянии субъект перестаёт воспринимать деятельность как усилие или работу, а переживает её как естественный, органичный процесс.

В контексте обучения иностранным языкам состояние потока приобретает особую значимость, поскольку процесс овладения языком традиционно связан с высокой когнитивной нагрузкой, тревожностью, страхом ошибки и постоянным метаязыковым контролем. Именно эти факторы часто препятствуют свободному речевому производству и формированию коммуникативной компетенции.

На занятиях иностранного языка состояние потока может проявляться в ситуациях, когда обучающийся полностью погружён в коммуникативную задачу и фокусируется не на форме высказывания, а на передаче смысла. В таких условиях язык перестаёт восприниматься как объект изучения и начинает функционировать как средство деятельности.

Исследования показывают, что состояние потока чаще возникает при выполнении аутентичных коммуникативных заданий: ролевых игр, дискуссий, проектной работы, проблемно-ориентированных задач, где внимание обучающегося

направлено на решение смысловой задачи, а не на контроль грамматической правильности (Dörnyei, 2003).

Урок, организованный в логике коммуникативного подхода, создает более благоприятные условия для возникновения состояния потока по сравнению с традиционными формами обучения, основанными на механическом воспроизведении языковых структур.

Нужно отметить, что центральным элементом теории Чиксентмихайи является принцип баланса между уровнем сложности задачи и уровнем навыков субъекта. Состояние потока возникает тогда, когда задача достаточно сложна, чтобы требовать активного вовлечения, но при этом не превышает актуальные возможности обучающегося.

В контексте обучения иностранному языку это означает, что речевая задача должна находиться в зоне оптимальной трудности: быть выше уровня автоматизированных навыков, но не вызывать ощущения беспомощности или перегрузки. Если задание слишком простое, возникает скука; если слишком сложное – тревожность и отказ от участия.

Таким образом, педагогическая задача преподавателя заключается в постоянной калибровке речевых заданий с учётом текущего уровня языковой компетенции студентов, что позволяет поддерживать их в состоянии оптимального когнитивного напряжения, способствующего формированию речевого потока.

Одним из наиболее показательных феноменов состояния потока в языковом обучении является субъективное ощущение обучающегося, что он «забывает, что говорит на иностранном языке». Это состояние можно интерпретировать как временное снятие метаязыкового контроля (Mar'yanchik & Onegina, 2021), при котором внимание перестаёт быть направлено на языковую форму и полностью

переключается на смысл и содержание высказывания.

С психолингвистической точки зрения данное состояние близко к автоматизации языковой обработки, когда процессы порождения речи переходят с уровня сознательного контроля на уровень процедурной памяти. В этот момент снижается роль внутреннего перевода с родного языка, уменьшается интерференция и возрастает спонтанность речевого высказывания (Rogoznaya, 2022).

Таким образом, состояние потока может рассматриваться как один из ключевых психологических механизмов перехода от учебной речи к подлинной коммуникативной речи на иностранном языке.

С педагогической точки зрения теория потока позволяет переосмыслить саму цель языкового обучения: не как накопление лингвистических знаний, а как создание условий для переживания языка как естественного инструмента мышления и взаимодействия.

Формирование состояния потока способствует:

- снижению речевой тревожности;
- росту внутренней мотивации;
- увеличению времени спонтанного говорения;
- ускорению автоматизации языковых навыков;
- формированию устойчивой коммуникативной идентичности на L2.

В этом смысле анализ теории потока (*Flow Theory*) можно рассматривать не просто как психологический эффект, а как стратегическую педагогическую цель современного обучения иностранным языкам.

Анализ теории потока (*Flow Theory*) в контексте обучения иностранным языкам позволяет рассматривать речевую деятельность не только как когнитивный процесс усвоения языковых средств, но и как особое психологическое состояние, в

котором язык переживается субъектом как естественный инструмент смыслового взаимодействия. Состояние потока выступает интегративным феноменом, объединяющим когнитивные, мотивационные и аффективные компоненты речевой активности.

Рассмотрение баланса между уровнем сложности речевых задач и уровнем языковой компетенции обучающихся показывает, что именно оптимальная зона трудности создает условия для возникновения речевого потока, снижая тревожность и усиливая внутреннюю мотивацию. В этих условиях происходит временное снятие метаязыкового контроля и активизация автоматизированных механизмов порождения речи, что способствует переходу от учебной речи к

подлинной коммуникативной деятельности на иностранном языке.

С педагогической точки зрения теория потока позволяет по-новому осмыслить организацию образовательного процесса, смещая акцент с репродуктивного освоения языковых форм на проектирование коммуникативных ситуаций, способствующих глубокой вовлечённости обучающихся. В данном контексте создание условий для переживания состояния потока может рассматриваться как одна из ключевых стратегических задач современного языкового образования, направленного на формирование не только языковой компетенции, но и субъективного опыта «проживания» языка как средства мышления, самовыражения и социального взаимодействия.

Список использованной литературы:

1. Dörnyei, Z. (2001). New themes and approaches in second language motivation research. *Annual Review of Applied Linguistics*, 21, 43–59. <https://doi.org/10.1017/S0267190501000034>
2. Dörnyei, Z. (2003). Attitudes, orientations, and motivations in language learning: Advances in theory, research, and applications. *Language Learning*, 53(Suppl. 1), 3–32. <https://doi.org/10.1111/1467-9922.53222>
3. Egbert, G. D., & Kelbert, A. (2012). Computational recipes for electromagnetic inverse problems. *Geophysical Journal International*, 189(1), 251–267. <https://doi.org/10.1111/j.1365-246X.2011.05347.x>
4. MacIntyre, A., & Dunne, J. (2002). Alasdair MacIntyre on education: In dialogue with Joseph Dunne. *Journal of Philosophy of Education*, 36(1), 1–19.
5. Mar'yanchik, V. A., & Onegina, A. S. (2021). Nositel' yazyka vs nositel' prostorechiya: Otsenka yazykovoy kompetentsii inostrantsev [Native speaker vs. colloquial speaker: Assessing foreign learners' language competence]. *Vestnik Severnogo (Arkticheskogo) federal'nogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i sotsial'nye nauki*, (1), 50–60.
6. Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology*. 2nd ed. 195–206. Oxford University Press.
7. Rogoznaya, N. N. (2022). *Yazykovye kontakty: Bilingvizm, interyazyk, interferentsiya* [Language contacts: Bilingualism, interlanguage, interference]. Pushkin State Russian Language Institute.
8. Tamir, D. I., & Mitchell, J. P. (2012). Disclosing information about the self is intrinsically rewarding. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(21), 8038–8043. <https://doi.org/10.1073/pnas.1202129109>