

РОЗДІЛ 4 ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159. 923. 38(043.3)

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2024.6.15>

Аршава Ірина Федорівна,

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри музикознавства, композиції та виконавської майстерності

Дніпровської академії музики

ORCID ID: 0000-0003-1672-4479

Кутєпова-Бредун Вікторія Юрївна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної та соціальної психології

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

ORCID ID: 0000-0002-6137-815X

ОСОБЛИВОСТІ СТАНУ «ПОТОКУ» У МУЗИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ВІКОВІ АСПЕКТИ ЙОГО ПРОЯВУ

PECULIARITIES OF THE STATE OF “FLOW” IN MUSICAL ACTIVITY AND AGE ASPECTS OF ITS MANIFESTATION

Потік – це психологічний стан, в якому особистість відчуває себе повністю поглинутою у діяльність (Csikszentmihalyi, 2000). Цей стан виникає, коли навички розвинуті до завдань певного рівня складності. Емпіричне дослідження вказаного стану серед музикантів було проведено за допомогою методики: «Коротка шкала дослідження стану потоку» (Ф. Рейнберг, Р. Уоллмер, 2003) на вибірці музикантів-професіоналів та музикантів-аматорів різних вікових категорій. Всі підгрупи музикантів-професіоналів мають схожі показники за шкалами стану «потоку», що вказує на те, що навіть студенти музичного училища вже мають достатній рівень професіоналізму для можливості відчуття цього стану, що свідчить про таку специфіку професії, як рання професіоналізація.

Також можна помітити, що такий компонент стану «потоку», як «занурення у діяльність», зменшується з віком у групі музикантів-аматорів, що може бути пов'язане з тим, що дорослі музиканти-аматори не мають достатньо часу на своє захоплення у порівнянні із більш молодими аматорами.

Визначено та емпірично підтверджено, що у музикантів-професіоналів спостерігається більш виразний рівень виникнення відчуття стану «потоку». Статистично значущі розбіжності за показниками компонентів стану «потоку» («досконалість» та «особистісна значущість діяльності») виявилися вищими у групі музикантів-професіоналів. Перспективи подальшого вивчення обраної проблеми полягають у дослідженні суб'єктивного благополуччя висококваліфікованих професіоналів, дослідженні ролі переживань стану «потоку» у різних видах діяльності.

Ключові слова: музиканти-професіонали, музиканти-аматори, стан «потоку», аутоелічна особистість, досконалість.

Creative activity creates an opportunity for a musically gifted person to express their mental states associated with both positive and negative experiences through music, and also provides an opportunity to experience a unique mental state – the state of ‘flow’ that arises when a high level of mastery is achieved and enables them to feel a high level of satisfaction with themselves as a subject of activity. Musical activity is an inexhaustible resource of life satisfaction for an individual, which is why the feeling of ‘flow’ is characteristic of the music profession.

Using cluster analysis, the sample (182 people) was divided into 2 clusters. The first cluster included 85 people with high scores on the components of the ‘flow’ state: ‘excellence’ and ‘personal significance of activity’; the second cluster included 97 people with statistically lower scores on the above scales. The clusters were also divided into age subgroups.

Professional musicians experience the state of ‘flow’ more often than amateur musicians, with higher scores on such components of the state of ‘flow’ as ‘excellence’ and ‘personal significance of activity’, which gives them a sense of self-realisation in musical activity. Amateur musicians strive to feel this state and even have its signs, but to a lesser extent.

We associate further research on the chosen problem with a special test of the role of the ‘flow’ state experiences caused by the subjective well-being of highly qualified professionals in various types of activity. The model of professional-amateur research chosen by us (which reveals personality differences) gives grounds to believe that the pattern established in this study may be universal not only for representatives of creative professions.

Key words: state of ‘flow’, professional musicians, amateur musicians, ‘excellence’, ‘personal significance of activity’.

Постановка проблеми. Гуманістична психологія спирається на екзистенціальні ідеї, у яких людина прагне постійного становлення та розвитку, усвідомлення змісту свого життя та реалізації своїх здібностей і є сама творцем себе на основі свободи вибору. М. Селігман стверджує, що музичний досвід може прямо чи опосередковано впливати на позитивні стани особистості; прямо – коли музиціювання надає позитивний ефект у формі гарною настрою, чи опосередковано – коли воно впливає на покращення музичного досвіду, що, у свою чергу, призводить до позитивного ефекту у майбутньому (професійних досягнень, розкриття таланту, успіху та інші) [7].

Творча діяльність створює для музично обдарованої людини можливість вираження засобами музики своїх душевних станів, пов'язаних як з позитивними, так і з негативними переживаннями, а також надає можливість переживання унікального психічного стану – стану «потіку», що виникає за умов досягнення високого рівня майстерної досконалості і надає їй можливість відчувати високий рівень задоволення собою як суб'єктом діяльності. Доступність цього емоційно-сприятливого переживання професіоналу, що має високий рівень майстерності у діяльності, яку виконує щоденно, створює невичерпний ресурс для обдарованої людини відчувати суб'єктивне благополуччя [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. «Потік» – це психологічний стан, в якому особистість відчуває себе повністю поглинутою у свою діяльність (М. Csikszentmihalyi, 2000). Цей стан виникає, коли навички розвинуті до завдань певного рівня складності. Коли вона відчуває потік: її цілі досить складні, але ясні та досяжні, близькі до навичок та здібностей; вона може весь час перевіряти свою діяльність – зворотний зв'язок доступний та поведінка може регулюватися протягом усього процесу, увага гостра, концентрація – інтенсивна; особистість не відчуває себе; зникає хвилювання, відчуття часу і індивід переоцінює вплив часу; діяльність і є винагородою за діяльність – завдання здаються дуже цікавими, що пояснюється аутотелічною мотивацією [6].

Дослідник М. Csikszentmihalyi (1975) пропонує наступну модель чотирьох каналів можливості відчуття різних станів під час діяльності: це – апатія, нудьга, хвилювання та стан потоку. Саме рівень складності завдання та навичок людини вирішує, який стан буде домінувати. Низький рівень складності завдання та навичок індивіда викликає апатію, низькі навички та висока складність завдань – хвилювання, низькі рівні навичок

та складності завдання – нудьга, а саме високі рівні – стан «потіку» [6].

Також, умовами виникнення потоку є труднощі діяльності або можливості для дії, що покращують (не перевищують та не доходять до існуючих здібностей), почуття, що людина виконує діяльність на рівні зі своїми здібностями, а також можливість ставити чіткі близькі цілі та отримувати миттєвий зворотний зв'язок. «Бути у потоці», як зазначали респонденти, означає відчувати суб'єктивний стан залученості до цілей, якими можна легко управляти, безперервно отримуючи зворотний зв'язок та уточнюючи свої дії на основі цього [7].

Слугуючи винагородою за діяльність, стан «потіку» сприяє тому, що людина буде повторно намагатися відчувати цей стан, що сприяє селективному механізму функціонування, сприяючи професійному росту індивіда. Для того, щоб діяльність була захоплюючою, професіоналу необхідно здобувати більш складні навички для підтримання певного рівня складності діяльності. М. Csikszentmihalyi (1975/2000) досліджував природу та умови задоволення від діяльності, проводячи інтерв'ю з шахматистами, скалолазами, танцюристами, хірургами, які підкреслювали, що саме задоволення було основною причиною їх діяльності [14].

М. Csikszentmihalyi надає 9-ти компонентну холистичну модель «потіку», що складається з наступних елементів [6]:

- 1) баланс цілей і навичок: відповідність умінь суб'єкта складності поставленого завдання;
- 2) злиття дії і усвідомлення – особистість настільки занурена у завдання, що її діяльність стає майже автоматичною, вона перестає усвідомлювати себе окремо від виконуваних дій;
- 3) чітка мета: завдання дозволяє чітко і ясно сформулювати цілі, відчуття радості і того, що індивід рухається у правильному напрямку;
- 4) недвозначний зворотний зв'язок: по мірі здійснення роботи людина повинна відчувати, що створює саме те, що збиралась досягти, ця інформація цінна, тому що містить у собі символічне послання : «Я досяг своєї мети»;
- 5) концентрація на завданні – високий рівень концентрації на обмеженому полі стимулів;
- 6) почуття контролю над своїми діями і вимогами завдання – людина є суб'єктом активності, ініціатором та причиною власних дій;
- 7) втрата «Я» / самосвідомості – почуття себе втрачається на найвищій точці управління ситуацією;
- 8) трансформація часу: змінюється сприйняття плину часу, впродовж відчуття стану «потіку»

індивід ігнорує зовнішні фактори і не слідкує за плином часу;

9) аутотелічний досвід – самодостатність мотивації, головна мета полягає у самому переживанні, діяльність і є самовинагородою.

Дослідження стану потоку можна спостерігати у різних галузях мистецтва та науки (М. Csikszentmihalyi, 1996) [14], естетичному досвіді (М. Csikszentmihalyi, J. Robinson, 1990), спорті (S. Jackson, 1996), літературі (S. Perry, 1999) та інших видах діяльності. Доведено, що досвід відчуття цього суб'єктивного стану – однаковий незважаючи на культуру, клас, гендер, вік, та, навіть, вид діяльності [8].

Аналіз стану потоку у музичному контексті зосереджено переважно на таких аспектах як емоції (Lamont, 2012; M. Marinta P. Bhattacharya, 2013); мотивація (М. Csikszentmihalyi, Rich, 1997); зв'язок з виконавським хвилюванням (Kirchner, 2011; Fullagar, 2013) [15]; соціальні відносини (Custodero, 2002; Hart, DiBlasi, 2015); креативність (М. Csikszentmihalyi, 1997) та психологічні кореляти стану потоку (O. Manzano, 2010) [7]. Також, стан потоку був досліджений у різних групах музикантів (Bakker, 2005; O. Manzano, 2010; J. Wrigley та S. Emmerson, 2013).

Взаємозв'язок між емоційними та когнітивними аспектами стану потоку можуть інтерпретуватися як ключові детермінанти цього досвіду. Також, протягом музичного виконання потік асоціюється з парасимпатичною активністю, що модулює симпатичну активність (deManzano, 2010) [7].

Акцентування уваги дослідників на феномені стану «потіку», зокрема у музичній діяльності, різні трактування цієї проблеми у психологічних концепціях («потік як стан» або «потік як риса», «специфічний музичний стан потоку») свідчать про його непересічну роль у особистісному та професійному становленні музиканта, його психологічному здоров'ї та благополуччі.

М. Csikszentmihalyi у своїй праці «Психологія оптимального досвіду» доводить, що індивіди, які повністю охоплені своєю діяльністю та відчувають стан потоку – щасливіші за інших [6].

Отже, у зарубіжній психології проблему дослідження стану «потіку» у творчих професіях виокремлено, існує низка окремих досліджень щодо специфіки відчуття стану «потіку» музикантами (переважно професіоналами).

Метою роботи є емпіричне дослідження так званого стану «потіку» і виділення вікових особливостей його відчуття серед музикантів – професіоналів та аматорів. Для дослідження цього

стану було обрано методику «Коротка шкала вимірювання стану потоку» (Ф. Рейнберг, Р. Уоллмер, 2003)[16]. У дослідженні взяло участь 182 музикантів (професіоналів, аматорів) віком від 18 до 60 років.

При концептуалізації даного феномену ми спиралися на дослідження представників позитивної психології, які характеризують стан «потіку» як особливий психічний стан, в якому почуття, бажання та думки суб'єкта перебувають у гармонії, потік енергії є настільки потужним, що індивід повністю занурюється у діяльність (М. Чіксент-міхайі, 1975) [14]. Методика, використана нами, була розроблена у 2003 році. Шкала потоку, крім загального рівня стану «потіку», складається з наступних факторів: досконалість виконавства, занурення у діяльність, а також особистісна значущість діяльності для досліджуваного.

Виклад основного матеріалу. Опитувальник «Коротка шкала дослідження стану потоку» (Ф. Рейнберг, Р. Уоллмер, 2003.) дозволив нам виявити специфіку досліджуваних музикантів-професіоналів та аматорів та особливості прояву цього стану залежно від віку досліджуваних музикантів.

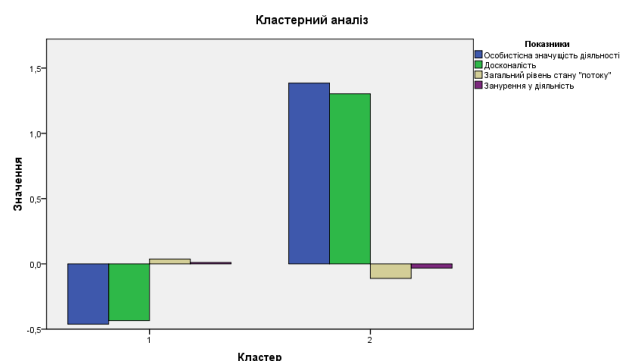


Рис. 1. Кластерний аналіз за методикою «Коротка шкала вимірювання стану потоку» (Ф. Рейнберг, Р. Уоллмер, 2003)

Кластерний аналіз, застосований у емпіричному дослідженні, дозволив розділити вибірку (182 особи) на 2 кластери. До першого кластеру увійшли 85 осіб, що мають високі показники за такими компонентами стану «потіку» як «досконалість» та «особистісна значущість діяльності», другий кластер – 97 осіб, що мають статистично нижчі показники за вказаними шкалами. Слід зазначити, що до першого кластеру переважно увійшли представники музикантів-професіоналів (93% – музикантів-професіоналів та 7% – музикантів-аматорів). Музиканти-аматори, що увійшли

до першого кластеру, є більш охоплені музичною діяльністю у порівнянні із іншими аматорами та мають більший досвід цього захоплення. Другий кластер представлений переважно музикантами-аматорами та декількома музикантами-професіоналами, що відчують менше захоплення музичною діяльністю (87% – музикантів-аматорів та 13% – музикантів-професіоналів). Отримані дані свідчать про те, що не існує статистично значущих розбіжностей між групами за показниками загального рівня стану «поток» та «занурення у діяльність», хоча група музикантів-професіоналів й має дещо вищий рівень відчуття стану «поток», що не досягає рівня статистичної значущості. Рівень особистісної значущості музичної діяльності ($U_{\text{емп}}=292,5, p \leq 0,019$) є вищим для музикантів-професіоналів, що є очікуваним, так як музична діяльність є для останніх основним видом діяльності, у той час як для музикантів-аматорів музична діяльність – захоплення, спосіб проведення вільного часу.

Також, статистично значущі розбіжності виявилися за показниками шкали «досконалості» як компоненту стану «поток» ($U_{\text{емп}}=322,5, p \leq 0,039$). Це свідчить про те, що захоплення музичною діяльністю відчувається музикантами-професіоналами плавно, безперервно, що є можливим лише за умов досягнення особами високого рівня музичних вмінь та навичок.

У табл. 1 представлено кількісні показники міжкластерних розбіжностей за показниками методики «Коротка шкала стану поток» серед музикантів-професіоналів (кластер 1).

Отримані дані свідчать про те, що не існує статистично значущих розбіжностей як за показниками стану «поток», так і за його компонентами у досліджуваних підгрупах.

У табл. 2 представлено кількісні показники міжкластерних розбіжностей за показниками методики «Коротка шкала стану поток» в групі музикантів-аматорів (кластер 2). Отримані дані свідчать про те, що існують статистично значущі розбіжності лише за шкалою «занурення у діяльність» між показниками стану «поток», так і його компонентами у досліджуваних підгрупах, що означає, що старші за віком музиканти-аматори менше за всіх суб'єктивно відчують захоплення музичною діяльністю.

Отже, музиканти-професіонали мають дещо вищий рівень показників у переживанні стану «поток», що не досягає статистично значущого рівня, але музична діяльність має дуже важливу роль у їх житті, що підтверджується наявністю більш високих показників за шкалою «особистісна значущість діяльності». Також, музиканти-професіонали мають статистично вищі показники такого компоненту «поток», як «досконалість». Всі підгрупи музикантів-професіоналів мають схожі показники за шкалами стану «поток», що вказує на те, що навіть студенти музичного училища вже мають достатній рівень професіоналізму для можливості відчуття цього стану, що свідчить про таку специфіку професії, як рання професіоналізація.

Також можна помітити, що такий компонент стану «поток», як «занурення у діяльність», змен-

Таблиця 1

Характер розбіжностей між підгрупами музикантів-професіоналів за методикою «Коротка шкала вимірювання стану поток» (Ф. Рейнберг, Р. Уоллмер, 2003.)

Назва шкали методики	Усереднені величини показників		Значущість показника t-критерію Стьюдента	P*
	Молодша підгр.	Середня підгр.		
Стан «поток»	46,58	46,07	0,177	0,01
Досконалість	28,00	27,23	0,301	0,01
Занурення у діяльність	18,58	19,16	0,435	0,01
Особистісна значущість діяльності	15,41	16,20	0,41	0,01
	Середня підгр.	Старша підгр.		
Стан «поток»	46,07	45,20	0,339	0,01
Досконалість	27,23	27,40	0,083	0,01
Занурення у діяльність	19,16	17,80	0,658	0,01
Особистісна знач. діяльності	16,20	16,00	0,087	0,01
	Молодша підгр.	Старша підгр.		
Стан «поток»	46,58	45,20	0,249	0,01
Досконалість	28,00	27,40	0,313	0,01
Занурення у діяльність	18,58	17,80	1,07	0,01
Особистісна значущість діяльності	15,41	16,00	0,563	0,01

$p=0,01$

Таблиця 2

**Характер розбіжностей між підгрупами музикантів-професіоналів за методикою
«Коротка шкала вимірювання стану потоку» (Ф. Рейнберг, Р. Воллмер, 2003.)**

Назва шкали методики	Усереднені величини показників		Значущість показника t –критерію Стьюдента	Р*
	Молодша підгр.	Середня підгр.		
Стан «потоку»	43,50	47,80	1	0,01
Досконалість	24,66	27,40	0,841	0,01
Занурення у діяльність	18,50	20,40	0,995	0,01
Особистісна значущість діяльності	14,41	13,84	0,802	0,01
	Середня підгр.	Старша підгр.		
Стан «потоку»	47,80	40,00	1,583	0,01
Досконалість	27,40	23,00	1,109	0,01
Занурення у діяльність	20,40	17,00	0,003	0,01
Особистісна значущість діяльності	13,84	14,20	0,316	0,01
	Молодша підгр.	Старша підгр.		
Стан «потоку»	43,50	40,00	0,966	0,01
Досконалість	24,66	23,00	0,655	0,01
Занурення у діяльність	18,50	17,00	0,788	0,01
Особистісна значущість діяльності	14,41	14,20	1,34	0,01

$p=0,01$

шується з віком у групі музикантів-аматорів, що може бути пов'язане з тим, що дорослі музиканти-аматори не мають достатньо часу на своє захоплення у порівнянні із більш молодими аматорами.

Висновки. Було застосовано методику «Коротка шкала вимірювання стану потоку» Ф. Рейнберга, Р. Воллмейера з метою вивчення особливого психоемоційного стану – стану «потоку», що дозволило дослідити його виявлення у групах музикантів-професіоналів та аматорів. Визначено та емпірично підтверджено, що у музикантів-професіоналів спостерігається більш вираз-

ний рівень виникнення відчуття стану «потоку». Статистично значущі розбіжності за показниками компонентів стану «потоку» («досконалість» та «особистісна значущість діяльності») виявилися вищими у групі музикантів-професіоналів.

Перспективи подальшого вивчення обраної проблеми полягають у дослідженні суб'єктивного благополуччя висококваліфікованих професіоналів, дослідженні ролі переживань стану «потоку» у різних видах діяльності (у тому числі – інших видах творчої діяльності), дослідження стану «потоку» в залежності від музичної спеціальності.

REFERENCES:

1. Arshava I. F., Kutepova-Bredun V.Y. (2015) The comparison of personal traits of the professional and amateur musicians/ European Scientific Journal. ESJ.. Vol. 11. № 20. P. 46–55.
2. Arshava I. F., Kutepova-Bredun V.Y. (2017) The personal specifics and the peculiarities of psychological well-being of professional musicians (age comparative aspect) , Kharkiv: scient. journ. KHAMPE: Medical psychology, V. 12. № 4. P. 30 – 33.
3. Arshava I. F., Kutepova-Bredun V.Y. (2018) The specifics of psychological well-being of the professional and amateur musicians /Quare 2018, 18-22.06.18, The Czech Republic. P. 6.
4. Baumann N., Scheffer D. (2011) Seeking flow in the achievement.
5. Clarke S. (1995) «Flow» experience in the daily lives of sixth form college students / S. Clarke, J. Haworth. Br. J. Psychol. № 85. P. 511–523.
6. Csikszentmihalyi M. (2000). Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play. San Francisco. CA: Jossey-Bass.
7. de Manzano, T. Theorell, L. Harmat, F. Ullén. (2010) The psychophysiology of flow during piano playing /Emotion. № 10. P. 301–311.
8. Donner J., Csikszentmihalyi M. (2008). Transforming stress into flow /J. Donner, / Executive Excellence, 2008. № 9. P. 16–17.
9. Engeser S., Rheinberg F. Flow. (2008). Performance and moderators of challenge–skill balance /S. Engeser, Motivation and Emotion. № 32. P. 158–172.

10. Hart E., Blasi Z. Di. (2015). Combined flow in musical jam sessions: a pilot qualitative study /. *Psychol. Music.* № 43. P. 275–290.
11. Jackson S. A., Martin A.J., Eklund R.C. (2008.) Long and short Measures of flow: The Construct Validity of the FSS-2, DFS-2 and New Brief Counterparts , *Journal of Sport and Exercise Psychology*, № 30. P. 561–587.
12. MacDonald R., Byrne C., Carlton L. (2006) Creativity and flow in musical composition: An empirical investigation / *Psychology of Music.* № 34. P. 292–306.
13. Massimini F., Carliin M., Csikszentmihalyi M.(1988) Csikszentmihalyi I.S. The systematic assessment of flow in daily experience *Psychological studies of flow in consciousness*, New York: Cambridge University Press. P. 266–287.
14. Nakamura J., Csikszentmihalyi M. (2010) The concept of flow in. *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press. P. 89–105.
15. O'Neil S. (1999) Flow theory and the Development of Musical Performance Skills. *Bulletin of the Council for Research in Music Education.* № 141. P. 129–134.
16. Rheinberg F. Die, F. Erfassung Rheinberg, Vollmeyer R., Engeser S: Hogege des Flow-Erlebens. (2003) The assessment of flow experience, in J. Stiensmeier-Pelster and F. Rheinberg (Eds.), *Diagnostic von Motivation und Selbstkonzept* . P. 261–279.
17. Russell W.D. (2011) An examination of flow state occurrences in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(1). P. 83–99.