

ПСИХОДІАГНОСТИКА СТАНУ ПОТОКУ У ТВОРЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

PSYCHODIAGNOSTICS OF THE FLOW STATE IN CREATIVE ACTIVITY

Державні національні освітні програми й стандарти вищої освіти передбачають модернізацію системи освіти й визначають стратегічні напрями її подальшого розвитку з метою забезпечення безперервного інтелектуального, творчого й духовного самовдосконалення особистості, формування її культурного потенціалу як найвищих цінностей нації.

Подібні вектори розвитку вимагають пошуку відповідних структур, які можуть відкрити шлях до успішної реалізації стратегій. Стаття присвячена аналізу актуальної проблеми вивчення «стану потоку» у творчій діяльності, а також опису результатів адаптації методики вивчення flow state.

Багатьом знайомий стан, який характеризується особливим почуттям щастя, свободи, а також повної гармонії з тим, що відбувається, або з дійсністю, яка здійснюється натепер. Водночас, перебуваючи в такому стані, людина часто забуває про час і власні потреби. Аналізуючи цей стан, М. Чіксентмігаї запропонував теорію, згідно з якою люди особливо щасливі, якщо знаходяться в особливому стані – стані потоку. Учений називає цей стан оптимальним для внутрішньої мотивації, в якій людина повністю занурюється в те, що з нею відбувається, або в те, що вона робить.

Більшість дослідників сходяться на думці, що людина, яка займається будь-якою діяльністю, може перебувати в поточному стані. У зв'язку із цим нашу увагу привернула проблема вивчення стану потоку у творчій діяльності. У процесі наукових досліджень ми дійшли такого висновку: незважаючи на те, що стан потоку як особлива форма саморегуляції часто виникає в суб'єкта в процесі творчої діяльності, проблема дослідження та діагностики flow state у творчості залишається мало вивченою.

Ключові слова: стан потоку, діяльність, саморегуляція, творча діяльність, діагностика, Диспозиційна шкала потоку.

State national educational programs and standards of higher education provide for the modernization of the education system and determine the strategic directions of its further development in order to ensure continuous intellectual, creative and spiritual self-improvement of the individual, the formation of his cultural potential as the highest values of the nation.

Such vectors of development require the search for suitable structures that can pave the way for the successful implementation of certain strategies. The article is devoted to the analysis of the actual problem of studying the "flow state" in creative activity, as well as to the description of the results of adaptation of the methodology for studying the flow state.

Many are familiar with a state that is characterized by a special feeling of happiness, freedom, as well as complete harmony with what is happening or with the activity that is carried out at a certain time. At the same time, being in such a state, a person often forgets about time, his own needs. Analyzing this state, M. Csikszentmihalyi proposed a theory according to which people are especially happy if they are in a special state – the flow state. The scientist calls this state optimal for intrinsic motivation, in which a person is fully involved in what is happening to him or in what he is doing. Most researchers agree that a person who is engaged in any activity can be in a flow state. In this regard, our attention was drawn to the problem of studying the flow state in creative activity. In the process of scientific research, we came to the following conclusion: despite the fact that the flow state as a special form of self-regulation often arises in the subject in the process of creative activity, the problem of research and diagnostics of the flow in creativity remains almost not studied. **Key words:** flow state, activity, self-regulation, creative activity, diagnostics, Dispositional Flow Scale.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.29.14>

Найчук В.В.,

к.психол.н.,

доцент кафедри соціальних технологій Відокремлений структурний підрозділ закладу вищої освіти «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна» Вінницького соціально-економічного інституту

Фоменко К.І.,

д.психол.н., доцент,

професор кафедри психології Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Кузнєцов О.І.,

к.психол.н., доцент,

доцент кафедри психології Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Трансформація освіти спрямована на формування та розвиток творчої людини, здатної до самореалізації, спроможної до створення національних і світових зразків культури, водночас суттєво бракує цілісного, системного й ґрунтового перегляду програм психодіагностики й розвитку суб'єкта творчої діяльності, що являє собою втілення молоді еліти нації, носія її культурних, духовних та інтелектуальних скарбів як людини, що вже завтра буде визначати майбутнє України, економічне й соціальне благополуччя кожного з нас.

Попри досить високу освітленість проблематики саморегуляції навчально-професійної діяльності в сучасних психологічних дослідженнях (А. Большакова, Е. Десі, Т. Доцевич, Р. Коннел, С. Кузікова, М. Кузнєцов, В. Моросанова, Н. Підбуцька, Д. Райан, К. Фоменко, С. Шандрюк, О. Щербакова), питання про регуляцію творчої діяльності суб'єкта залишається

маловивченим. У такому плані науковий і практичний інтерес викликає концепція потокового стану М. Чіксентмігаї, яка дозволяє під різними кутами зору розглянути явище саморегуляції творчої діяльності суб'єкта.

Стан потоку ("Flow state") – це психічний стан повного поглинання своєю діяльністю (творчість, будь-яка професійна діяльність тощо), який характеризується інтенсивною концентрацією, повною залученістю, відчуттям досконалості й відчуттям, що «час летить» [3]. Для входження до стану потоку необхідно, щоб діяльність мала правильне співвідношення складності завдання та необхідної для її вирішення компетентності. С. Хукер і М. Чіксентмігаї вказують, що, хоча стан потоку є переважно індивідуальним феноменом, все ж таки міжособистісна взаємодія є тим фактором, який часто викликає та підтримує його [5]. Отже, дослідження стану потоку у творчості має

особливий інтерес, оскільки для такого виду діяльності властиві:

- значуща емоційна складова частина самого творчого процесу;
- висока значущість зворотного зв'язку стосовно результатів діяльності (відгуків глядачів, рецензії, критики тощо);
- наявність мети діяльності – створення творчого продукту;
- висока міра концентрації уваги в процесі творчої діяльності;
- відчуття повної довільності, контролю за діями й операціями, переживання стану «тут і тепер» у процесі творчості;
- прагнення до врівноваження складності творчого задуму й власних здібностей до творчості;

– трансформації сприйняття часу в процесі творчості, поглиненість у творчий процес. У вітчизняній психологічній науці стан потоку вивчали А. Рочняк, К. Фоменко та Ю. Панфілов. Авторами була розроблена методика дослідження стану потоку в спортивній діяльності [1].

Мета статті – адаптація методики діагностики стану потоку до творчої діяльності.

Адаптація методів діагностики стану потоку у творчій діяльності здійснювалася на вибірці, до якої увійшли 144 студенти-дизайнери й студенти-художники (спеціальність 022 «дизайн» і 014.12 Середня освіта (Образотворче мистецтво)), а також 84 студенти-музиканти (спеціальність 025 «музичне мистецтво») віком від 16 до 35 років.

Оригінальний опитувальник «Диспозиційна шкала потоку. Повна версія» (LONG Dispositional Flow Scale (DFS-2) був створений С.А. Джексоном у 2010 році. Теоретичною основою методики є дев'ятивимірна концептуалізація потоку М. Чіксентмігаї (М. Csikszentmihalyi). Ці дев'ять вимірів: «баланс між ступенем складності діяльності й рівнем розвитку навичок»; «злиття свідомості й дії»; «ясність мети»; «точність зворотного зв'язку»; «концентрація на поточному моменті»; «відчуття контролю»; «втрата самосвідомості»; «трансформація часу»; «аутотелічне переживання». Разом ці виміри визначають оптимальний психологічний стан потоку, окремо вони означають концептуальні елементи цього стану.

Чотири з дев'яти вимірів («Баланс між ступенем складності діяльності й рівнем розвитку навичок», «Ясність мети», «Точність зворотного зв'язку», «Концентрація на поточному моменті») є умовами для входження до стану потоку, а п'ять інших є ознаками, які безпосередньо характеризують цей стан.

С.А. Джексоном було розроблено три типи шкал потоку, які належать до конструкції потоку з різних боків. «Диспозиційна шкала потоку. Повна версія» належить до

багатовимірного типу шкал, яка є інструментом самоаналізу, що призначений для оцінки досвіду потоку в дев'ятивимірній моделі. Така шкала є найкращим варіантом для детального опису характеристик загальної тенденції та частоти переживання стану потоку відповідно до дев'ятивимірної моделі потоку М. Чіксентмігаї. Саме ця шкала була обрана за основу для створення опитувальника для оцінки стану потоку у творчій діяльності. Пункти методики С.А. Джексона (4 на кожну з 9 шкал) були перекладені на українську мову й уточнені відповідно до предмета вивчення – особливостей творчої діяльності особистості. Оцінка пунктів опитувальника здійснювалася за 5-бальною шкалою, де 1 – повністю незгодний, 5 – повністю згодний. Першим кроком в обробці отриманих сирих даних була перевірка внутрішньої узгодженості опитувальника (таблиця 1). Для цього розраховувався коефіцієнт альфа Кронбаха для шкали, що містить усі 36 пунктів. Ця величина стосовно обраної кількості питань склала 0,836, що є високим показником надійності опитувальника.

Повторне тестування однієї й тієї ж вибірки (50 осіб) було проведено з інтервалом у два тижні. Кореляція між результатами першого й другого тестування виявилася на рівні $r = 0,793$, що свідчить про високу ретестову надійність опитувальника.

У таблиці 2 представлені описові статистичні дані опитувальника «Шкала стану потоку у творчій діяльності». Спираючись на дані, які представлено в таблиці, побудовано вибірково нормативну шкалу для опитувальника. Під час розбивки на три інтервали граничні значення норми для шкал «баланс між ступенем складності діяльності й рівнем розвитку навичок», «злиття свідомості й дії», «ясність мети», «концентрація на поточному моменті», «відчуття контролю», «втрата самосвідомості» становлять 7–15 балів, для шкали «трансформація часу» становлять 9–16 балів, для шкали «аутотелічне переживання» – 8–14 балів, а для шкали «точність зворотного зв'язку» – 7–13 балів.

Дискримінативна валідність методики підтверджується отриманими зв'язками параметрів потокового стану й саморегуляції творчої діяльності, яка вивчалася через застосування методики, поданої в наших попередніх дослідженнях [2].

Виявлено низку позитивних зв'язків між субшкалами внутрішньої саморегуляції на високому рівні значущості й значущі негативні кореляції з показниками зовнішнього регулювання. Отже, стан потоку властивий суб'єкту творчої діяльності, що скерований інтересом до творчості й вільний від зовнішніх вимог у творчості як керівних у діяльності.

Таблиця 1

Характеристика пунктів опитувальника «Шкала потокового стану у творчості»

Пункти опитувальника С.А. Джексон	Адаптований переклад пунктів	-Кронбаха	Шкала
1. I was challenged, but I believed my skills would allow me to meet the challenge.	1. Навіть коли творче завдання виявляється складним, я впевнений (а), що мої навички дозволять мені впоратися з ним.	0,834	Бал
2. I did things correctly without thinking about trying to do so.	2. У творчому процесі я особливо не замислююсь над тим, наскільки правильно все роблю, але все мені вдається правильним.	0,833	Зл
3. I knew clearly what I wanted to do.	3. У творчому процесі я ясно й чітко знаю, що хочу зробити.	0,835	Я/м
4. It was really clear to me how I was going.	4. У творчості мені завжди ясно й зрозуміло, наскільки добре все виходить чи ні.	0,834	З/з
5. My attention was focused entirely on what I was doing.	5. У творчому процесі я повністю концентрую увагу на тому, над чим працюю.	0,833	К
6. I had a sense of control over what I was doing.	6. У творчому процесі я маю чуття повного контролю над тим, чим займаюсь.	0,833	В/к
7. I was not concerned with what others may have been thinking of me.	7. У творчому процесі мене не цікавило те, що інші можуть подумати про мене.	0,832	В/с
8. Time seemed to alter (either slowed down or speeded up).	8. У творчому процесі здається, що час або сповільняється, або прискорюється.	0,834	Т/ч
9. I really enjoyed the experience of what I was doing.	9. Мені дуже подобається займатись творчістю, я отримую задоволення від творчого процесу.	0,835	А/п
10. My abilities matched the challenge of what I was doing.	10. Мої здібності відповідають ступеню складності творчої діяльності, до якої я залучаюсь.	0,833	Бал
11. Things just seemed to be happening automatically.	11. Усі мої дії у творчому процесі відбуваються автоматично.	0,833	Зл
12. I had a strong sense of what I wanted to do.	12. У мене сильне чуття того, що я хочу зробити у творчості.	0,832	Я/м
13. I was aware of how well I was doing.	13. У творчості я усвідомлюю, наскільки добре виконую діяльність.		З/з
14. It was no effort to keep my mind on what was happening.	14. Я не докладаю жодних зусиль, щоб тримати в увазі все те, що відбувається в процесі творчості.	0,833	К
15. I felt like I could control what I was doing.	15. Я відчуваю, що можу контролювати те, що роблю, під час творчого процесу.	0,832	В/к
16. I was not concerned with how others may have been evaluating me.	16. Мене особливо не турбує те, як інші можуть оцінити мою творчість.	0,834	В/с
17. The way time passed seemed to be different from normal.	17. Час упродовж творчого процесу протікає не так, як зазвичай (швидше, повільніше).	0,831	Т/ч
18. I loved the feeling of what I was doing, and want to capture this feeling again.	18. Мені подобаються ті почуття, які протікають під час творчого процесу, і я хочу знову відчути такий стан.	0,830	А/п
19. I felt I was competent enough to meet the demands of the situation.	19. Я відчуваю себе досить компетентним (ою), щоб відповідати високим вимогам творчого завдання.	0,832	Бал
20. I did things automatically, without thinking too much.	20. У творчості виконую всі дії ніби автоматично, особливо не замислюючись.	0,833	Зл
21. I knew what I wanted to achieve.	21. У творчій діяльності всяк раз знаю, чого хочу досягти.	0,833	Я/м
22. I had a good idea about how well I was doing while I was involved in the task / activity.	22. У мене завжди є чітке уявлення про те, наскільки добре я виконую творче завдання.	0,832	З/з

23. I had total concentration.	23. У творчості я дуже сконцентрований (а).	0,833	К
24. I had a feeling of total control over what I was doing.	24. У творчості я маю відчуття тотального контролю над тим, що роблю.	0,832	В/к
25. I was not concerned with how I was presenting myself.	25. Мене особливо не цікавить, як я виглядаю у творчому процесі.	0,834	В/с
26. It felt like time went by quickly.	26. Під час творчого процесу мені здається, що час минає дуже швидко.	0,829	Т/ч
27. The experience left me feeling great.	27. Творча діяльність дає мені грандіозні почуття.	0,833	А/п
28. The challenge and my skills were at an equally high level.	28. Складність творчого завдання еквівалентна рівню моєї готовності до нього.	0,832	Бал
29. I did things spontaneously and automatically without having to think.	29. У творчості працюю спонтанно, ніби автоматично, довільно не замислюючись над власними діями.	0,833	Зл
30. My goals were clearly defined.	30. Цілі творчості для мене ясно визначені.	0,832	Я/м
31. I could tell by the way things were progressing how well I was doing.	31. Я усвідомлюю, наскільки добре виконую творчу діяльність.	0,832	З/з
32. I was completely focused on the task at hand.	32. Я повністю зосереджуюсь на творчому завданні.	0,833	К
33. I felt in total control of my actions.	33. Я відчуваю повний контроль своїх дій у творчому процесі.	0,832	В/к
34. I was not worried about what others may have been thinking of me.	34. У творчості я не дуже хвилююсь про те, що про мене подумають інші.	0,834	В/с
35. I lost my normal awareness of time I found the experience extremely rewarding.	35. Під час плідної творчої діяльності втрачаю нормальне відчуття часу.	0,835	Т/ч
36. I found the experience extremely rewarding.	36. Я вважаю мій творчий досвід надзвичайно корисним.	0,831	А/п

Таблиця 2

Описові статистики опитувальника «Диспозиційна шкала потоку у творчій діяльності»

	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Баланс між ступенем складності діяльності й рівнем розвитку навичок	11,99	4	20	4,73
Злиття свідомості й дії	11,37	4	20	4,32
Ясність мети	11,99	4	20	4,32
Точність зворотного зв'язку	10,96	4	20	3,60
Концентрація на поточному моменті	11,94	4	20	4,35
Відчуття контролю	11,32	4	20	4,13
Втрата самосвідомості	11,75	4	20	4,08
Трансформація часу	12,25	4	20	3,96
Аутотелічне переживання	11,18	4	20	3,45

Кореляції субшкал «Диспозиційна шкала потоку у творчій діяльності» й показників саморегуляції творчої діяльності

Показники	Внутрішня саморегуляція	Ідентифіковане регулювання	Інтроєктоване регулювання	Зовнішнє регулювання
Баланс між ступенем складності діяльності й рівнем розвитку навичок	0,53***	0,15*	-0,04	-0,17*
Злиття свідомості й дії	0,63***	0,11	-0,09	-0,18*
Ясність мети	0,65***	0,12	-0,08	-0,22*
Точність зворотного зв'язку	0,47***	0,09	-0,07	-0,25*
Концентрація на поточному моменті	0,56***	0,06	-0,11	-0,21*
Відчуття контролю	0,59***	0,11	-0,09	-0,25*
Втрата самосвідомості	0,66***	0,13	-0,04	-0,24*
Трансформація часу	0,58***	0,12	-0,08	-0,11
Аутотелічне переживання	0,71***	0,10	0,09	-0,12

Примітка: * $p < 0,01$, *** $p < 0,0001$

Перевірка валідності й надійності адаптованої до дослідження творчої діяльності диспозиційної шкали потоку довела природність методики. Диспозиційна шкала потоку у творчій діяльності представлена 9 субшкалами, які описують стан потоку суб'єкта творчої діяльності. Представлена методика може використовуватись у дослідженнях творчої діяльності загальною і навчальною та навчально-професійною діяльністю суб'єктів, які опановують творчі спеціальності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Рочняк А., Фоменко К., Панфілов Ю. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження стану потоку та внутрішньої мотивації

баскетболістів. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2018. № 4. С. 94–103.

2. Фоменко К. Психологія губристичної мотивації: феноменологія, структура, детермінація. Харків, 2018. 482 с.

3. Чиксентмихайи М. В поєсках потоку: Психологія увлеченности повседневною життям. Москва : Basic Books, 1998. 112 с.

4. Jackson S., Eklund B., Martin A. The FLOW Manual : The Manual for the Flow Scales Manual. SamplerSet. Mind. 2011. P. 1–85.

5. Hooker C. Csekszentmihalyi M. Flow, creativity, and shared leadership: rethinking the motivation and structuring of knowledge work. *Shared Leadership: Reframing the Hows and Whys of Leadership* / Eds. C.L. Pearce, J.A. Conger. Sage Publications, Thousand Oaks, CA. P. 217–234.