

І.Ф. Аршава, В.Ю. Кутєпова-Бредун

## ОПИС ТА АДАПТАЦІЯ ОПИТУВАЛЬНИКА «КОРОТКА ШКАЛА ВИМІРЮВАННЯ СТАНУ ПОТОКУ» (Ф. РЕЙНБЕРГ, Р. ВОЛЛМЕЙЕР)

Аршава І.Ф., Кутєпова-Бредун В.Ю. **Опис та адаптація опитувальника «Коротка шкала вимірювання стану потоку» (Ф. Рейнберг, Р. Воллейер).** Здійснено переклад, проведено психометричну перевірку, адаптовано до україномовної вибірки та апробовано у емпіричному дослідженні психодіагностичну методику «Коротка шкала вимірювання стану «поток» (Ф. Рейнберг, Р. Уоллмейер) для дослідження виникнення та прояву специфічного емоційного стану – стану «поток». Визначено та емпірично підтверджено, що у музикантів-професіоналів спостерігається більш виразний рівень виникнення відчуття стану «поток». Статистично значущі розбіжності за показниками компонентів стану «поток» (досконалість та особистісна значущість діяльності) виявилися вищими у групі музикантів-професіоналів. Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між схильністю до відчуття стану «поток» та таким компонентом психологічного благополуччя індивіда як управління середовищем.

**Ключові слова:** стан «поток», музиканти-професіонали, аматори, усвідомленість, психологічне благополуччя, емоції.

Аршава І.Ф., Кутєпова-Бредун В.Ю. **Описание и адаптация опросника «Короткая шкала измерения состояния потока» (Ф. Рейнберг, Р. Уоллмейер).** Осуществлен перевод англоязычной версии, психометрическая проверка, адаптация к украино-язычной культуре и апробация психодиагностического инструментария для эмпирического исследования специфического феномена – состояния «потока», использование которого позволяет раскрыть личностную специфику представителей творческих профессий. Доказано, что музыканты-профессионалы имеют высокий уровень переживания состояния «потока», что выражается повышением показателей таких его компонентов как «совершенство» и «личностная значимость деятельности». Музыканты-аматоры испытывают данное состояние реже.

**Ключевые слова:** состояние «потока», музыканты-профессионали, аматоры, осознанность, психологическое благополучие, эмоции.

**Постановка проблеми.** У сучасних зарубіжних дослідженнях все більш актуальними стають дослідження специфічного емоційного стану – стану «поток» у представників творчих професій, зокрема, у професії музиканта. Стан «поток» – це особливий психологічний стан, при якому особистість почуває себе повністю поглинутою у діяльність (Csikszentmihalyi, 2000). Як вважає вказаний дослідник можливість появи цього стану виникає тоді, коли професійні навички фахівця розвинуті до завдань певного рівня складності. Коли людина відчуває стан «поток» виникають наступні відчуття: цілі досить складні, але ясні та досяжні, близькі до навичок та здібностей, фахівець може увесь час перевіряти свою діяльність – зворотний зв'язок доступний та поведінка може регулюватися протягом усього процесу, увага гостра та її концентрація інтенсивна; особистість не відчуває себе; хвилювання зникає; також як і відчуття часу; власне діяльність і є винагородою за роботу – завдання здаються дуже цікавими, що може бути пояснено наявністю аутотелічної мотивації [7].

**Аналіз останніх публікацій.** Виокремлюючи умови щодо виникнення відчуття стану «потoku», деякі фахівці підкреслюють, що останні залежать від наявності прозорих цілей та миттєвого, чіткого зворотного зв'язку. Має існувати певний баланс гіпотези: не тільки навички повинні співпадати з потребами, але як навички, так і потреби повинні мати відповідний рівень складності (F. Massimini, M. Carli, 1988) [12]. Умовами виникнення стану «потoku» можуть бути труднощі у діяльності, або можливості для дії, що покращують (не перевищуючи та не доходячи 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 зазначають респонденти, означає відчувати суб'єктивний стан залученості до цілей, якими можна легко керувати, безперервно отримуючи зворотний зв'язок та уточнюючи на основі цього свої дії [7].

Увага відіграє ключову роль для входження та надходження у стані «потoku». Входження до стану «потoku» – це функція того, як увага зосереджена на минулому та теперішньому структурними умовами діяльності. Інтереси ж минулого зосереджують увагу на певних проблемах. Ясні та близькі цілі, негайний зворотний зв'язок з метою діяльності, досяжний рівень складності завдання спрямовують організм людини на єдиний скоординований шлях, тому увага повністю зосереджена на стимулах оточення, що відносяться до діяльності [8].

Слугуючи винагородою за діяльність, стан «потoku» сприяє тому, що людина буде намагатися повторно його відчути, що обумовлює селективний механізм функціонування, сприяючий 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'ювання у даному аспекті із представниками різних професій – шахматистами, скалолазами, танцюристами, хірургами тощо, які зазначали, що саме задоволення від професійної діяльності було основною причиною їх роботи [6; 8].

Дослідник М. Csikszentmihalyi представив 9-ти компонентну холістичну модель стану «потoku», що складається із наступних елементів [8]:

- 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, в результаті чого вона перестає усвідомлювати себе окремо від виконуваних дій;
- 3) чітка мета: завдання дозволяє чітко і ясно сформулювати цілі, отримати відчуття радості і розуміння того, що індивід рухається у правильному напрямку;
- 4) недвозначний зворотний зв'язок: по мірі здійснення роботи людина повинна відчувати, що створює саме те, чого збиралася досягти, і тому ця інформація є цінною, так як містить у собі символічне посилення: «Я досяг своєї мети»;
- 5) концентрація на завданні – високий рівень концентрації на обмеженому полі стимулів;
- 6) відчуття контролю над своїми діями і вимогами завдання – людина почуває себе 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 часу, впродовж відчуття стану «поток» індивід ігнорує зовнішні фактори і не слідкує за плином часу;
- 9) аутотелічний досвід – самодостатність мотивації, головна мета якої полягає у самому переживанні, діяльність і є самовинагородою.

**Формулювання мети і завдань статті.** Метою і завданнями дослідження є здійснити переклад, адаптацію до україномовної культури та апробацію у емпіричному дослідженні психодіагностичної методики «Коротка шкала вимірювання стану «поток»» (Ф. Рейнберг, Р. Уоллмейер) та вивчити специфічність емоційної сфери музикантів – як професіоналів, так і аматорів.

**Виклад методики і результатів дослідження.** З метою дослідження стану «поток» було обрано методику «Коротка шкала вимірювання стану поток» (Ф. Рейнберг, Р. Уоллмер, 2003) [14]. Оскільки методика «Коротка шкала вимірювання стану поток» раніше не перекладалася з англійської мови, не здійснювалася адаптація та застосування для україномовної вибірки, було проведено процедуру адаптації і психометричної перевірки опитувальника. При концептуалізації даного феномену ми спиралися на дослідження представників позитивної психології, які характеризують стан «поток» як особливий психічний стан, при якому почуття, бажання та думки суб'єкта перебувають у гармонії, потік енергії є настільки потужним, що індивід повністю занурюється у діяльність (М. Чікцентміхайі, 1975) [6]. Методика, використана нами для перекладу, була розроблена у 2003 році. Специфікою даної методики є також те, що респонденти не оцінюють досліджуване явище у балах, а самостійно роблять відмітки у помічених шкалах, відокремлюючи 7 інтервалів (у питаннях 1-10) та 9 інтервалів (у питаннях 11-13).

«Коротка шкала вимірювання стану поток» була вперше опублікована у 2003 р. Рейнбергом, Уоллмейером, Енджесером та отримала назву Flow-Kurzskala. Саме перші 10 питань шкали вимірюють компоненти відчуття стану «поток», який був вперше описаний М. Csikszentmihalyi у 1975 р., що характеризує особливий стан інстинктивно мотивованої, «аутотелічної» діяльності, виступаючи в якості самонагороди для митця, незалежно від продукту, який може бути отриманий у результаті цієї діяльності [7]. Шкала поток складається із двох факторів: досконалість виконавства (питання 2, 4, 5, 7, 8, 9) та поглинення діяльністю (питання 1, 3, 6, 10). Питання 11-13 вимірюють особистісну значущість діяльності для досліджуваного. Опитувальник також може застосовуватись ретроспективно. Шкала може бути застосована як до повсякденних справ (їжа, відпочинок, читання, спілкування), так і до специфічних видів діяльності, таких як творчість, спорт та інші. Коротка шкала вимірювання стану «поток» досліджує цей специфічний емоційний стан – стан «поток» у двох перспективах – як диспозиційної риси людини, так і її стану [14]. Наводимо зміст вищезазначеної методики.

Вибір опитувальника у дослідженні зумовлений відсутністю необхідного психодіагностичного інструментарію дослідження феномену стану «поток» для україномовної вибірки, що забезпечує значущість адаптації та валідизації методики «Коротка шкала дослідження стану поток». Методика передбачає операціоналізацію стану «поток» у термінах частоти та інтенсивності переживання даного відчуття .

**«Коротка шкала вимірювання стану потоку»  
(Ф. Рейнберг, Р. Уоллмейер, 2003)**

ПІБ \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_

Опишіть, будь ласка, свої відчуття під час занять музичною діяльністю за допомогою наступних питань

- |     |  |           |          |              |
|-----|--|-----------|----------|--------------|
| 1.  | Я відчуваю достатній рівень складності завдань                       | Ні        | Частково | Дуже сильно  |
| 2.  | Мої думки/дії плинуть плавно та гладко                               |           |          |              |
| 3.  | Я не помічаю, як плине час   |           |          |              |
| 4.  | Я не відчуваю труднощів із концентрацією уваги                       |           |          |              |
| 5.  | Моя свідомість повністю ясна   |           |          |              |
| 6.  | Я повністю охоплений тим, чим займаюсь                               |           |          |              |
| 7.  | Правильні думки/дії з'являються спонтанно                            |           |          |              |
| 8.  | Я знаю, що повинен робити на кожному етапі діяльності                |           |          |              |
| 9.  | Я відчуваю, що у мене все під контролем                              |           |          |              |
| 10. | Я повністю охоплений думками про діяльність                          |           |          |              |
| 11. | У порівнянні з іншими видами діяльності, якими я теж займаюсь, ця... | Легка     |          | Складна      |
| 12. | Я вважаю, що моя обізнаність у даній галузі                          | Низька    |          | Висока       |
| 13. | Для мене інші потреби під час діяльності                             | Неважливі |          | Дуже важливі |

Адаптацію та валідацію опитувальника було проведено на вибірці 182 досліджуваних музикантів (професіоналів, аматорів) віком від 18 до 60 років. У процес адаптації методики було залучено три експерти (експертами були вчені-психологи, які володіють англійською мовою), що застосували метод прямого та зворотного перекладу. У процесі перекладу психологи-експерти максимально зберегли психологічний зміст тверджень, що відображають сутність феномену – стан «поток». Для перевірки надійності та адаптації методики «Коротка шкала дослідження стану потоку» були застосовані такі прийоми: ретестова надійність, надійність паралельних форм та конструктивна валідність.

Перевірка надійності паралельних форм та конструктивної валідності надаються в україномовній вибірці у табл.1.

Таблиця 1

**Величини коефіцієнтів кореляції r-Пірсона між показниками схильності до відчуття стану «поток» та показниками паралельних тестів (конструктивна валідність та надійність паралельних форм)**

Методики оцінки паралельних форм		Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)
Шкала психологічного благополуччя	Позитивні відносини із оточенням	0,597	0,01
	Автономія	0,61	0,01
	<b>Управління середовищем</b>	<b>0,864</b>	<b>0,01</b>
	Особистісне зростання	-0,036	0,01
	Цілі у житті	0,058	0,01
	Самоприйняття	0,006	0,01
	Загальний рівень психологічного благополуччя	0,232	0,01
Шкала уважності та усвідомленості (MAAS)	Рівень усвідомленості	0,873	0,01

Надійність паралельних форм було визначено із застосуванням методики «Шкала уважності та усвідомленості» (MAAS, Mindful Attention Awareness Scale, K. Brown, R. Ryan, 2003), оскільки стан «поток» є дещо схожим на так званий стан «усвідомленості» з максимальною концентрацією та направленістю уваги на діяльність суб'єкта [2; 4]. Застосування опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (2005) дозволило перевірити конструктивну валідність опитувальника. Такий вибір був зумовлений дослідженнями деяких психологів, що підтверджують зв'язок між схильністю до відчуття стану «поток» та відчуттям психологічного благополуччя індивідами [8].

Як бачимо із таблиці 1, схильність до відчуття стану «поток» корелює із рівнем усвідомленості індивіда ( $r=0,873$ ,  $p=0,01$ ) та таким компонентом психологічного

благополуччя, як «управління середовищем», що втілюється не тільки у можливості концентрації суб'єкта на діяльності, що виконується, але й надає індивіду можливість суб'єктивно відчувати контроль, впливати та корегувати її за допомогою власних здібностей.

Дані, отримані у емпіричному дослідженні, дозволяють прогнозувати зв'язок із такими компонентами психологічного благополуччя, як «управління середовищем», тобто можна припустити що, чим більше та частіше суб'єкт має можливість відчувати стан «поток», тим більше він відчуває можливість керувати та контролювати свою діяльність та життя в цілому.

При перевірці ретестової надійності та внутрішньої узгодженості пунктів опитувальника було отримано наступні результати: коефіцієнт кореляції при повторному тестуванні (через місяць) дорівнював  $r=0,76$ ; коефіцієнт внутрішньої узгодженості (альфа Кронбаха) дорівнював  $\alpha=67$  – ці показники відповідають вимогам до психометричних тестів та дозволяють застосовувати переклад методики у дослідженні стану «поток».

Переклад та адаптація опитувальника «Коротка шкала дослідження стану поток» (Ф. Рейнберг, Р. Уоллмейер, 2003) дозволили нам застосувати україномовну форму опитувальника у дослідженні особистісної специфіки досліджуваних музикантів-професіоналів та аматорів та особливості прояву цього стану залежно від віку досліджуваних музикантів. Порівняння результатів у групах музикантів-професіоналів та музикантів-аматорів за показниками методики «Коротка шкала вимірювання стану поток» (Ф. Рейнберг, Р. Уоллмейер, 2003) представлено у таблиці 2. Отримані дані (таблиця 2) свідчать про те, що не існує статистично значущих розбіжностей між групами за показниками загального рівня стану «поток» та «занурення у діяльність», хоча представники групи музикантів-професіоналів й мають дещо вищий рівень відчуття стану «поток», що не досягає рівня статистичної значущості.

Таблиця 2

**Характер розбіжностей між групами музикантів-професіоналів та музикантів-аматорів за опитувальником «Коротка шкала вимірювання стану поток» (Ф. Рейнберг, Р. Уоллмейер, 2003)**

Шкали	Музиканти-професіонали	Музиканти-аматори	$U_{\text{емп}}$	Рівень значущості розбіжностей
Загальний рівень стану «поток»	46,13	44	367	0,219
<b>Досконалість</b>	<b>27,56</b>	<b>25,13</b>	<b>322,5.</b>	<b>0,039</b>
Занурення у діяльність	18,7	18,73	422	0,677
<b>Особистісна значущість діяльності</b>	<b>15,83</b>	<b>14,13</b>	<b>292,5</b>	<b>0,019</b>

Із таблиці 2 можна побачити, що рівень особистісної значущості музичної діяльності 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 виявлено за показниками шкали «досконалість» як компоненту стану

«поток». Це свідчить про те, що охоплення музичною діяльністю відчувається музикантами-професіоналами плавно, безперервно, що є можливим лише за умов досягнення особами високого рівня музичних вмінь та навичок.

Особливості відчуття стану «поток» було також досліджено у віковому аспекті. Групи музикантів-професіоналів та музикантів-аматорів було розподілено на 3 підгрупи, відповідно їх віку та досвіду гри на музичних інструментах. Наймолодші підгрупи у таблицях надаються як підгрупа 1 (18-20 років), середні за віком – підгрупа 2 (20-25 років) та старші – відповідно, підгрупа 3 (25-60 років).

У табл. 3 представлено кількісні показники міжкластерних розбіжностей за показниками методики «Коротка шкала стану потоку» у групі музикантів-професіоналів. Отримані дані свідчать про те, що не існує статистично значущих розбіжностей як за показниками стану «поток», так і за його компонентами у досліджуваних підгрупах.

Таблиця 3

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

Назва шкали методики	Усереднені величини показників		Значущість показника t – критерію Стюдента	p*
	Підгрупа 1	Підгрупа 2		
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
	Підгрупа 2	Підгрупа 3		
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 значущість діяльності	16,20	16,00	0,087	0,01
	Підгрупа 1	Підгрупа 3		
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

\*Примітка: p=0,01

У табл. 4 представлено кількісні показники міжкластерних розбіжностей за показниками методики «Коротка шкала стану потоку» в групі музикантів-аматорів. Отримані дані свідчать про те, що існують статистично значущі розбіжності лише за шкалою «занурення у діяльність» між показниками стану «поток», так і його компонентів у досліджуваних підгрупах, що означає, що старші за віком музиканти-аматори найменшою мірою суб'єктивно відчувають охоплення музичною діяльністю.

Таблиця 4

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

Назва шкали методики	Усереднені величини показників		Значущість показника t-критерію Стюдента	p*
	Підгрупа 1	Підгрупа 2		
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
	Підгрупа 2	Підгрупа 3		
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
	Підгрупа 1	Підгрупа 3		
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

\*Примітка: p=0,01

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** У дослідженні здійснено переклад англійської версії, психометричну перевірку, адаптацію до україномовної вибірки та апробацію у емпіричному дослідженні психодіагностичної методики оцінювання стану «потоку» («Коротка шкала вимірювання стану потоку» Ф. Рейнберга, Р. Уоллмейера) 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 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. Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між схильністю до відчуття стану «потоку» та таким компонентом психологічного благополуччя індивіда як управління середовищем. Такі результати дозволяють використовувати адаптовану для української вибірки методику у практичній діяльності представників психології творчості, праці, досліджуючи особливості представників різних професій.



**Список використаних джерел**

1. Аршава І.Ф., Кутєпова-Бредун В.Ю. Особистісні характеристики музикантів-професіоналів та музикантів-аматорів. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. Випуск 11. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. № 11. 2015. С. 20–30.
2. Голубев А.М. Природа полноты сознания. Адаптация опросника внимательности и осознанности MAAS. *Вестник НГУ. Серия: Психология*, 2012. Т. 6, № 2. С. 44–51.
3. Bishop S.R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Carmody J., Segal Z.V., Abbey S., Speca M., Velting D., Devins G. Mindfulness: A proposed Operational definition. *Clinical Psychology: Science&Practice*. Vol.11 (3), 2004. P. 230–241.
4. Brown K.W. The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-being /K.W.Brown, R.M. Ryan. *Journal of personality and Social Psychology*, 2003. Vol. 84. № 4. P. 822–848.
5. Clarke S., Haworth J. «Flow» experience in the daily lives of sixth form college students. *J. Psychol*, 1994. № 85. P. 511–523.
6. Csikszentmihalyi M. *Beyond Boredom and Anxiety*. The Jossey-Bass Behavioral Science Series San Francisco.CA: Jossey-Bass, 1975. P 1-54.
7. Csikszentmihalyi M. *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*. San Francisco. CA: Jossey-Bass, 2000.
8. Csikszentmihalyi M., Riched G., Sawyer R.K. *Musical improvisation: a systems approach in Creativity in Performance* Greenwich CT: Ablex Publishing Corporation, 1997. P. 43–66.
9. Engeser S., Rheinberg F. Flow. Performance and moderators of challenge–skill balance. *Motivation and Emotion*, 2008. № 32. P. 158–172.
10. Jackson S., Martin A.J., Eklund R.C. A. 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*, 2008. № 30. P. 561–587.
11. Lambert J., Chapman J., Lurie D. Challenges to the four-channel model of flow: Primary assumption of flow support the moderate challenging control channel. *Journal of Positive Psychology*, 2013. № 8. P. 395–403.
12. Massimini F., Carliin M., Csikszentmihalyi M. The systematic assessment of flow in daily experience. *Psychological studies of flow in consciousness*, 1988. New York: Cambridge University Press. P. 266–287.
13. Nakamura J., Csikszentmihalyi M., eds Snyder C., Lopez S. The concept of flow. *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2010. P. 89–105.
14. Rheinberg, Vollmeyer, Engeser S. F. Die Erfassung des Flow-Erlebens. The assessment of flow experience. *Diagnostic von Motivation und Selbstkonzept* /F. Rheinberg, R. Gottingen: Hogrege. 2003. P. 261–279.

**References transliterated**

1. Arshava I. F., Kutyepova-Bredun V.Yu. Osobistisni harakteristiki muzikantiv-profesionaliv ta muzikantiv-amatoriv. Aktualni problemi psihologiyi: zbirnik naukovih prac Institutu psihologiyi imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukrayini. T. VI: Psihologiya obdarovanosti. Vipusk 11. Kiyiv-Zhitomir: Vid-vo ZhDU im. I. Franka, 2015. № 11. 2015. S. 20–30.
2. Golubev A. M. Priroda polnoty soznaniya. Adaptaciya oprosnika vnimatelnosti i osoznannosti MAAS. *Vestnik NGU. Seriya: Psihologiya*, 2012. Т. 6, № 2. S. 44–51.
3. Bishop S. R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Carmody J., Segal Z.V., Abbey S., Speca M., Velting D., Devins G. Mindfulness: A proposed Operational definition. *Clinical Psychology: Science&Practice*. Vol.11 (3), 2004. P. 230–241.

4. Brown K. W. The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-being /K. W.Brown, R. M. Ryan. Journal of personality and Social Psychology, 2003. Vol. 84. № 4. P. 822–848.
5. Clarke S., Haworth J. "Flow» experience in the daily lives of sixth form college students. J. Psychol, 1994. № 85. P. 511–523.
6. Csikszentmihalyi M. Beyond Boredom and Anxiety. The Jossey-Bass Behavioral Science Series San Francisco.CA: Jossey-Bass, 1975. P 1-54.
7. Csikszentmihalyi M. Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play. San Francisco. CA: Jossey-Bass, 2000.
8. Csikszentmihalyi M., Riched G., Sawyer R.K. Musical improvisation: a systems approach in Creativity in Performance Greenwich CT: Ablex Publishing Corporation, 1997. P. 43–66.
9. Engeser S., Rheinberg F. Flow. Performance and moderators of challenge–skill balance. Motivation and Emotion, 2008. № 32. P. 158–172.
10. Jackson S., Martin A.J., Eklund R.C. A. 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, 2008. № 30. P. 561–587.
11. Lambert J., Chapman J., Lurie D. Challenges to the four-channel model of flow: Primary assumption of flow support the moderate challenging control channel . Journal of Positive Psychology, 2013. № 8. P. 395–403.
12. Massimini F., Carliin M., Csikszentmihalyi M. The systematic assessment of flow in daily experience. Psychological studies of flow in consciousness, 1988. New York: Cambridge University Press. P. 266–287.
13. Nakamura J., Csikszentmihalyi M., eds Snyder C., Lopez S. The concept of flow. Handbook of Positive Psychology. Oxford: Oxford University Press, 2010. P. 89–105.
14. Rheinberg, Vollmeyer, Engeser S. F.Die Erfassung des Flow-Erlebens. The assessment of flow experience. Diagnostic von Motivation und Selbstkonzept /F. Rheinberg, R. Gottingen: Hogrege. 2003. P. 261–279.

**Arshava I., Kutepova-Bredun V. The description and adaptation of the questionnaire «Short flow scale» (F. Rheinberg, R. Vollmeyer, 2003).** Music and the state of the flow have a special connection, because music causes instinctive motivation, which is the main feature of the sense of flow(Csikszentmihalyi). The objective of the present study is describing the questionnaire «Short flow scale», testing the hypotheses of probable differences in the groups of professional and amateur musicians in the positive experience of the state of "flow" by the professional musician due to the high level of performing perfection. The empirical study, carried out on a representative sample of 182 professional and amateur musicians, has shown that the level of involvement into musical activity influences on their level of flow state. the group of professional musicians has statistically higher levels of such flow component as "fluency". The results of the research have similar means of the flow scales in all the subgroups of professional musicians indicating that even students of the musical college already have a sufficient level of professionalism enough to feel this state, which indicates such specifics of music activity as early professionalization. One can also notice that such flow component as "absorption by activity" decreases with age in the group of amateur musicians, which may be described by the fact that adult amateur musicians do not have enough time to devote to their musical hobbies in comparison with young amateurs. Further studies of the chosen problem we associate with researching the special role of the experience of the flow state due in the psychological well-being of the creative person.

**Key words:** personality of the musicians (professional, amateur), the flow state, psychological well-being, mindfulness.