

## Застосування принципів теорії потоку для підвищення психологічного благополуччя дорослих

**Вікторія Мірошниченко**

магістрантка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: MiroshnychenkoVA@krok.edu.ua

**Юрій Живоглядов**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: YuriyGo@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0002-6763-2737

У сучасних умовах підвищеного стресу та соціальної нестабільності особливо зростає актуальність пошуку надійних практичних інструментів для підтримки та підвищення психологічного благополуччя. Потенціал теорії потоку для підвищення психологічного благополуччя полягає в тому, що він оптимізує емоційний стан та є каталізатором стійкого особистісного розвитку.

Психологічне благополуччя визначається сучасною наукою як інтегрального психологічного феномена, який характеризує позитивне функціонування особистості та виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу і залежить від суб'єктивної якості комунікацій особистості з оточуючими [1].

Потік – стан оптимального переживання, який виникає в процесі діяльності, коли одночасно присутні такі елементи: баланс між викликом і навичками, висока концентрація на завданні, чіткі цілі, однозначний зворотний зв'язок, злиття дії та усвідомлення, відчуття контролю, зниження самосвідомості, змінене сприйняття часу, аутотелічність досвіду [3]. Психологічне благополуччя за теорією потоку М. Чіксентмігаї підвищується через два основні взаємопов'язані механізми: створення психічного порядку та розвиток складнішого «Я» [2].

Потік діє як мультикомпонентний регулятор психічного функціонування, який поєднує: оптимальну увагу, внутрішню мотивацію, позитивну емоційну активацію, підвищення особистісної компетентності, розвиток стійких навичок саморегуляції. Формує сталі поведінкові моделі та емоційні ресурси, такі як оптимізм, стійкість, задоволеність, що підтримує довготривале благополуччя [4].

Нами розроблена психологічна програма, яка спрямована на розвиток навичок входження в стан потоку шляхом формування здатності до довільної концентрації уваги, регуляції балансу між рівнем виклику та наявними навичками, а також пошуку внутрішньої мотивації у виконуваний діяльності. Учасники навчалися свідомо перетворювати рутинні завдання на гру чи змагання, додаючи елементи потоку: чіткі цілі, зворотний зв'язок та баланс складності.

Нами досліджено, що після проходження програми 76% учасників дорослого віку відзначили покращення суб'єктивного відчуття задоволеності життям,

підвищення показників реалізації власного потенціалу та сприяло зростанню рівня позитивного функціонування особистості в цілому.

За результатами методики «Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Profilер» найбільші позитивні зміни спостерігаються у показниках суб'єктивного щастя, позитивних емоцій та залученості. Це свідчить про те, що учасники стали частіше входити у стан потоку і більше задоволені своїм життям.

За методикою «Шкала задоволення базових психологічних потреб» найбільші зміни спостерігаються у шкалі компетентності, показники автономії та зв'язаність з іншими теж демонструють помірні зростання, що свідчить про збільшення впевненості учасників у власних здібностях, ефективності та посилення внутрішньої мотивації. Аналіз емоційного балансу за опитувальником «Шкали позитивних і негативних переживань» показав, що хоча загальний фон негативних переживань залишається досить високим, частота та інтенсивність позитивних переживань значно зросла після участі у програмі. Учасники навчилися генерувати позитивні емоції, що дозволило змістити фокус уваги з негативного на позитивний досвід.

Позитивні зміни за цими показниками говорять про те, що застосування принципів теорії потоку у діяльності може підвищувати рівень психологічного благополуччя дорослих.

Входженню в потік сприяють практичні передумови, які забезпечують чисту концентрацію: усунення зовнішніх подразників; забезпечення безперервного періоду роботи мінімум 20 хв.; свідомий вибір діяльності, яка захоплює; фізична готовність: легке фізичне розслаблення перед початком, комфортні умови та гарне самопочуття.

Розвиток навичок входження у стан потоку є дієвим інструментом гармонізації психологічного благополуччя особистості дорослого віку.

### **Список використаних джерел**

1. Никоненко О., Шевченко А.. *Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 3(71). С. 159–168.
2. Чіксентмігаї, М.. *Потік. Психологія оптимального досвіду*. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля. 2017. 358 с.
3. Nakamura J., Csikszentmihalyi M.. *The Concept of Flow*. Springer, Dordrecht, 2014. С. 239–263.
4. *A Scoping Review of Flow Research* / C. Peifer et al. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.815665>