**https://doi.org/10.34142/23129387.2024.70.08**
УДК 159.9
ORCID 0009-0000-3160-5967
ORCID 0009-0000-2879-4891
ORCID 0000-0003-2079-1092

# РОЛЬ СТАНУ ПОТОКУ У САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

***Георгій Г. Гуджабідзе, Микола Т. Павлів, Ілона С. Чернець***
*ХНПУ імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна,*
*аспіранти кафедри психології,*
*1 - E-mail: bi87tchiko@gmail.com*
*2 - E-mail: kolyanpavliv@icloud.com*
*3 – аспірантка Західноукраїнського національного університету, м. Тернопіль*
*E-mail: ilona.chernets2022@gmail.com*

*Актуальність дослідження. Сьогодні проблема стану потоку є мало досліджуваною у сучасних психологічних розвідках, зокрема у психології спорту.*

*Мета – визначити специфіку прояву стану потоку у спорті у системі саморегуляції спортивної діяльності особистості.*

*Методи і вибірка. Вибірку досліджуваних склали 345 спортсменів, представників командних (215 осіб) та індивідуальних (130 осіб) видів спорту, віком від 14 до 32 років.*

*Психодіагностичний комплекс склали: методика вивчення мотивів спортивної діяльності, методика діагностики саморегуляції спортивної діяльності, методика вивчення актуальних мотивів спортивної діяльності підлітків.*

*Висновки. Порівняльний аналіз міри прояву оптимального переживання у спорті показав перевагу спортсменів з командних видів спорту над спортсменами із індивідуальних видів спорту. Визначено низку позитивних зв'язків між оптимальним переживанням у спорті та саморегуляцією спортивної діяльності, переважно її автономними ознаками – інтересом до спорту та ідентифікацією себе із спортсменом.*

*Типологічний аналіз показників оптимального переживання у спорті показав, що існує три рівня стану потоку – відсутність стану потоку (знижені показники, наявність стану порожнечі), внутрішня регуляція спорту (проміжний профіль, помірні показники) та оптимальне переживання у спорті (достатньо високі показники, найнижчий рівень стану порожнечі).*

*Визначено, що за умови відсутності стану потоку у спортсменів переважає залежна регуляція спортивної діяльності (очікування нагороди та покарання, залежність від умов для актуалізації почуттів сорому та гідності у спорті), при оптимальному переживанні – автономна (спортивна діяльність регулюється інтересом до спорту, ідентифікацією себе із успішними спортсменами).*

***Ключові слова:*** *особистість, спортсмен, стан потоку, оптимальне переживання, спортивна діяльність, індивідуальні та командні види спорту, саморегуляція, типологія.*

***Giorgi G. Gujabidze, Mykola T. Pavliv, Ilona S. Chernets***
*H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Ukraine, Postgraduate student of the Department of Psychology,1E-mail: bi87tchiko@gmail.com*
*21E-mail: kolyanpavliv@icloud.com*
*3 - PhD student at the Western Ukrainian National University, Ternopil*
*E-mail: ilona.chernets2022@gmail.com*

*The relevance of the study. Today, the problem of the flow state is little studied in modern psychological research, in particular in the psychology of sport.*

*The Aim is to determine the specifics of the manifestation of the flow state in sports in the system of self-regulation of sports activity of a personality.*

*Methods and sample. The sample consisted of 345 athletes, representatives of team (215 people) and individual (130 people) sports, aged 14 to 32 years.*

*The psychodiagnostic complex consisted of the following: methodology of studying motives of sports activity, methodology of*

*diagnostics of self-regulation of sports activity, methodology of studying actual motives of sports activity of adolescents.*

*Conclusions. The comparative analysis of the degree of optimal experience in sport showed the advantage of athletes from team sports over athletes from individual sports. A number of positive connections between optimal experience in sport and self-regulation of sport activity, mainly its autonomous features - interest in sport and identification with the athlete - have been identified.*

*A typological analysis of the indicators of optimal experience in sport has shown that there are three levels of the state of flow - the absence of the state of flow (low indicators, the presence of a state of emptiness), internal regulation of sport (intermediate profile, moderate indicators) and optimal experience in sport (sufficiently high indicators, the lowest level of the state of emptiness).*

*It is determined that in the absence of a state of flow, athletes are dominated by dependent regulation of sports activity (expectation of reward and punishment, dependence on conditions for actualising feelings of shame and dignity in sports), while optimal experience is autonomous (sports activity is regulated by interest in sports, identification with successful athletes).*

***Keywords:*** *personality, athlete, flow state, optimal experience, sports activity, individual and team sports, self-regulation, typology.*

**Вступ.** Дослідження станів спортсмена є актуальним завданням у психології, оскільки досягнення оптимального психічного стану у спортивній діяльності здебільшого збезпечує її високу ефективність. Автор теорії потоку М. Чіксентмігаї визначає аутотелічне переживання, як самодостатнє та само детерміноване. Стан потоку є оптимальним переживанням (Csikszentmihalyi, 2014). Визначення потоку мало змінилося від часів початкового формулювання М. Чіксентмігаї у 1975 році, дане поняття є актуальним для сучасних дослідників (Engeser, 2021). Оптимальне переживання визначається як стан свідомості, що характеризується внутрішньою впорядкованістю, яка забезпечується сфокусованістю уваги індивіда на конкретній задачі, яка є релевантною його вмінням, необхідним у даному випадку. Перебуваючи у процесі розв'язання цього завдання, свідомість певним чином стає впорядкованою завдяки

концентрації в актуальному моменті на найважливішому аспекті та відкидаючи інші, які на даному етапі є неважливими. Ці особливі миті долання проблем та перешкод супроводжуються переживаннями, які сприймаються особистістю як дуже приємні, як особливий стан задоволення. Змістовність потокової діяльності сприяє встановленню зв'язків між людьми та супроводжується суб'єктивним переживанням осмисленості. При вираженому переживанні сенсу може формуватися «життєва заангажованість» – стійка форма стосунків зі світом, за якої потокова діяльність стає заняттям, якому людина присвячує життя (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2002). У теорії потоку стверджується, що досвід потоку найбільш інтенсивний в умовах високих вимог і розвинутих навичок, тоді як надлишок проблем викликає відразу (цит за Лукова, 2023). Автори теорії потоку відзначають, що зусилля у діяльності дозволяє відрізнити задоволення від насолоди. Особливе переживання насолоди виникає у поєднанні задоволення від діяльності та переживання зусиль, докладених індивідом для досягнення мети. Описані вище механізми виникнення переживань є цілком типовими й для спортивної діяльності. Протилежним до аутотелічного переживання є переживання порожнечі, яка є психічною ентропією, визнанням себе об'єктом самодовільних та неконтрольованих процесів (Чіксентмігаї, 2017).

Для досягнення стану потоку необхідно, щоб діяльність співвідносилась адекватно із складністю завдання та необхідною для її вирішення компетентністю. 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 (Hooker Csekszentmihalyi, 2003). Отже, дослідження стану потоку у спорті має особливий інтерес, оскільки для такого виду діяльності властиві: значуща емоційно-вольова складова частина самого процесу тренування та змагання; висока значущість зворотного зв'язку стосовно результатів діяльності (відгуків тренера і суддів); наявність мети діяльності – перемога у змаганні; висока міра концентрації уваги в процесі

спортивного виконання; відчуття повної довільності, контролю за діями й операціями, переживання стану «тут і тепер» у процесі спорту; трансформації сприйняття часу в процесі спортивної підготовки.

У вітчизняній психологічній науці стан потоку у спорті вивчали А. Рочняк, К. Фоменко та Ю. Панфілов (2018), С. Лукова (2023), проте сьогодні проблема стану потоку є мало досліджуваною у сучасних психологічних розвідках, зокрема у психології спорту.

**Мета** – визначити специфіку прояву стану потоку у спорті у системі саморегуляції спортивної діяльності особистості.

**Методи і вибірка.** Вибірку досліджуваних склали 345 спортсменів, представників командних (215 осіб) та індивідуальних (130 осіб) видів спорту, віком від 14 до 32 років. Психодіагностичний комплекс склали: методика вивчення мотивів спортивної діяльності (Рочняк, 2018;2019), методика діагностики саморегуляції спортивної діяльності (Фоменко, Полілуєва, 2017), методика вивчення актуальних мотивів спортивної діяльності підлітків (Лукова, Фоменко, 2022).

**Результати.** Досліджуючи специфіку стану потоку (оптимального переживання у спорті) у осіб, залучених до різних видів спорту, ми отримали такі дані: за усіма показниками оптимального переживання спортсмени з командних видів спорту переважають спортсменів із індивідуальних видів спорту (таблиця 1).

Таблиця 1

**Показники оптимального переживання спортсменів командних та індивідуальних видів спорту**

| Показники | Командні | | Індивідуальні | | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | M | б | M | б | | |
| Задоволення | 15,67 | 1,47 | 14,76 | 1,84 | 4,82 | 0,0000 |
| Сенс | 15,75 | 1,69 | 14,89 | 1,46 | 4,81 | 0,0000 |
| Радість | 31,42 | 2,82 | 29,66 | 2,97 | 5,38 | 0,0000 |
| Зусилля | 15,07 | 1,91 | 14,85 | 1,79 | 1,04 | 0,3002 |
| Відповідальність | 30,85 | 3,14 | 29,74 | 2,29 | 3,56 | 0,0004 |
| Порожнеча | 5,70 | 2,25 | 6,49 | 1,66 | -3,54 | 0,0005 |
| Насолода | 30,77 | 2,83 | 29,62 | 2,50 | 3,80 | 0,0002 |

У таблиці 2 показано кореляційні зв'язки показників стану потоку із показниками саморегуляції спортивної діяльності.

Таблиця 2

**Звязки показників стану потоку із показниками саморегуляції спортивної діяльності**

| Показники | Задо-волення | Сенс | Радість | Зусилля | Відповіда-льність | Порожне-ча | Насо-лода |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Екстернальне регулювання | 0,04 | 0,10 | 0,07 | 0,07 | 0,11 | -0,07 | 0,08 |
| Інтроєктоване регулювання | 0,15* | 0,23*** | 0,21** | 0,27*** | 0,31*** | -0,24*** | 0,27*** |
| Ідентифікован е регулювання | 0,20** | 0,26*** | 0,26*** | 0,27*** | 0,34*** | -0,28*** | 0,31*** |
| Інтринсивне регулювання | 0,27*** | 0,25*** | 0,29*** | 0,19* | 0,28*** | -0,28*** | 0,30*** |

Визначено слабкі зв'язки інтроєктованого регулювання як почуття сорому чи гідності за себе як регуляторів спортивних досягнення та активності у цілому із усіма показниками оптимального переживання. Найбільш значущі зв'язки виявлено із зусиллям і відповідальністю (як вольовими параметрами виявлення стану потоку).

Ідентифіковане регулювання загалом має більш сильні зв'язки із показниками стану потоку, серед яких слід зазначити зв'язки із відповідальністю та насолодою. Отже, ідентифікація себе із спортсменом передбачає актуалізацію насолоди від спорту та відповідальності за свої дії у спорті.

Інтринсивне (внутрішнє) регулювання також має помірні зв'язки із станом потоку, найбільші коефіцієнти виявлено із насолодою та радістю. Отже, актуалізація позитивних емоційних станів у спорті як характеристик оптимального

переживання властиве спортсменам із щирим інтересом до спорту.

За результатами кластерного аналізу методом К-середніх визначено три рівня оптимального переживання (стану потоку) у спортсменів (рис. 1).

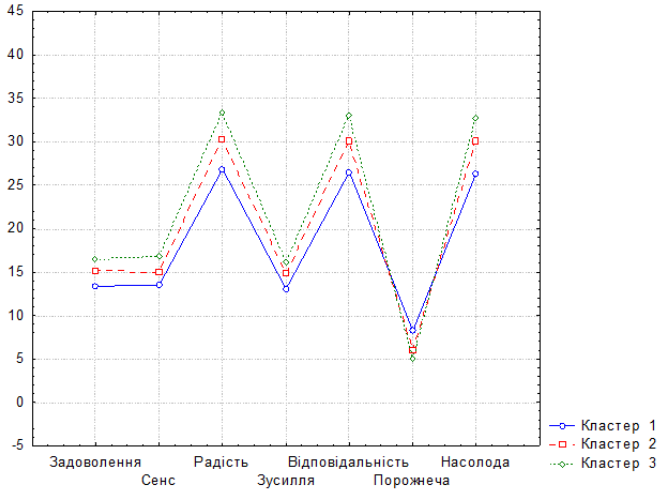


Рис. 1 Кластерні профілі оптимального переживання у спорті.

Кластер 1 – «Відсутність стану потоку у спорті» - характеризується низькими показниками оптимального переживання у спорті, найвищим рівнем показників порожнечі. Таким спортсменам не властивий стан потоку або через те, що вони є початківцями у даному виді спорту і не встигли на момент тестування досягти достатнього рівня майстерності, або через інші причини, у тому числі вигорання, втому, зовнішню зумовленість занять спортом.

Кластер 2 – «Оптимальне переживання у спорті» - характеризується найвищими показниками оптитимального преживання у спорті, найвищими показниками порожнечі. Досліджувані даного типу отримують найбільше задоволення від спортивної діяльності, усвідомлюють високе значення спорту у житті та конкретного спортивного завдання у поточній діяльності, почувають себе радісно у процесі тренувань, якими

насолоджуються, вміють докладати оптимальні зусилля під час виконання спортивного завдання, не характеризуються станом внутрішньої порожнечі під час занять спортом.

Кластер 3 – «Внутрішня регуляція спорту» - характеризується помірним рівнем показників стану потоку, які свідчать про інтерес до спорту, наявність високої осмисленості у спортивній діяльності.

У таблиці 3 показано специфіку саморегуляції спортивної діяльності у осіб з різними типами оптимального переживання у спорті.

Таблиця 3

**Рівень саморегуляції у спортивній діяльності у осіб із різними типами оптимального переживання у спорті**

| Показники | Відсутність стану потоку | | Внутрішня регуляція спорту | | Оптимальне переживання у спорті | | H | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | M | σ | M | σ | M | σ | | |
| Екстернальне регулювання | 10,58 | 2,76 | 11,53 | 2,98 | 11,63 | 3,01 | 3,05 | - |
| Інтроєктоване регулювання | 10,70 | 2,97 | 12,56 | 2,76 | 12,86 | 2,98 | 14,10 | 0,001 |
| Ідентифіковане регулювання | 12,98 | 3,78 | 14,93 | 3,34 | 16,03 | 3,18 | 28,06 | 0,0001 |
| Інтринсивне регулювання | 13,47 | 3,71 | 15,89 | 3,62 | 16,68 | 3,11 | 27,53 | 0,0001 |

При відсутності стану потоку усі регулятори спортивної діяльності представлені слабко, головним чином найслабше виражені показники автономної саморегуляції – сплаву ідентифікованого та внутрішнього регулювання у спорті.

При внутрішній регуляції спорту, які властиві середні показники оптимального переживання, показники саморегуляції спортивної діяльності є помірними, автономна саморегуляція переважає залежну (екстернальне та інтроєктоване регулювання).

Оптимальне переживання у спорті характеризується низькими значеннями залежної регуляції спорту (ектернального

та інтроєктованого регулювання) та найвищими по вибірці показниками ідентифікованого та інтринсивного регулювання.

**Висновки.** Порівняльний аналіз міри прояву оптимального переживання у спорті показав перевагу спортсменів з командних видів спорту над спортсменами із індивідуальних видів спорту. Визначено низку позитивних зв'язків між оптимальним переживанням у спорті та саморегуляцією спортивної діяльності, переважно її автономними ознаками – інтересом до спорту та ідентифікацією себе із спортсменом.

Типологічний аналіз показників оптимального переживання у спорті показав, що існує три рівня стану потоку – відсутність стану потоку (знижені показники, наявність стану порожнечі), внутрішня регуляція спорту (проміжний профіль, помірні показники) та оптимальне переживання у спорті (достатньо високі показники, найнижчий рівень стану порожнечі).

Визначено, що за умови відсутності стану потоку у спортсменів переважає залежна регуляція спортивної діяльності (очікування нагороди та покарання, залежність від умов для актуалізації почуттів сорому та гідності у спорті), при оптимальному переживанні – автономна (спортивна діяльність регулюється інтересом до спорту, ідентифікацією себе із успішними спортсменами).

### *Література*

Лукова С., Фоменко К. (2021). Діагностичний інструментарій для вивчення актуальних мотивів спортивної діяльності підлітків. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, 9, 162-170. https://doi.org/10.30970/PS.2021.9.21

Лукова С.В. (2023). Психологічні особливості губристичної мотивації підлітків-спортсменів. Дисертація. Харків

Рочняк, А. (2018). Мотивація та саморегуляція спортивної діяльності юнаків-баскетболістів із різною успішністю у змаганнях. Науковий вісник Херсонського державного університету. 1(2), 77-82.

Рочняк, А. (2019). Психолого-педагогічні особливості розвитку саморегуляції юнаків-баскетболістів. [Дис. канд. психол. наук, Харків, нац. техн. ун-т «Харківський політехнічний інститут», нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди].

Рочняк А., Фоменко К., Панфілов Ю. (2018). Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження стану потоку та внутрішньої мотивації баскетболістів. Теорія і практика управління соціальними системами. 4. С. 94–103. DOI: https://doi.org/10.20998/2078-7782.2018.4.08

Фоменко, К. І., Полілуєва, І. В. (2017). Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. Вісник ХНУ імені Г.С.Сковороди. Психологія. 56, 242-256 http://doi.org/10.5281/zenodo.888794

Csikszentmihalyi, M., & Schneider, B. (2016). Conditions for Optimal Development in Adolescence: An Experiential Approach: A Special Issue of Applied Developmental Science. Psychology Press. https://doi.org/10.4324/9780203764831

Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2002). The Concept of Flow. In: C. R. Snyder, S. J. Lopez (Eds.). Handbook of Positive Psychology (89–105). Oxford University Press.

Csikszentmihalyi, M. (2013). Flow: The psychology of happiness. Random House.

Hooker C. Csekszentmihalyi M. (2003). 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. DOI:https://doi.org/10.4135/9781452229539.n10

Engeser, S., Schiepe-Tiska, A., and Peifer, C. (2021). Historical lines and an overview of current research on flow," in Advances in Flow Research, eds C.Peifer, and S. Engeser (Berlin: Springer International Publishing), 1–29.

*Оригінальний рукопис отриманий 23 квітня 2024 року*

*Стаття прийнята до друку 30 квітня 2024 року*