

<https://doi.org/10.34142/23129387.2025.72.11>

УДК 159.93

ORCID 0009-0008-7128-7850

## СТАН ПОТОКУ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНА

*Роман В. Гах*

*докторант кафедри психології і соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет, Україна  
E-mail: r.v.hakh.zuni@gmail.com*

*Актуальність дослідження: Спорт відіграє значну роль в актуальній життєдіяльності людини, виступає значущим соціокультурним явищем, що привертає увагу психологів, які дають наукове обґрунтування методів психодіагностики та розвитку особистості спортсменів. У психології спорту сьогодні недостатньо уваги приділяється дослідженню факторів психологічного благополуччя спортсмена, що виступають одночасно чинниками ефективності спортивної діяльності. серед таких чинників мало досліджуваними залишаються феномени самоефективності та стану потоку спортсмена.*

*Методи. Авторська адаптація шкали потоку С. Джексона та методики самоефективності у спорті.*

*Вибірку досліджуваних склали 247 спортсменів, віком від 14 до 27 років.*

*Результати. Визначено зв'язок між рівнем самоефективності у спорті та станом потоку у спортивній діяльності: спортсмени із низьким рівнем самоефективності у спорті поступаються спортсменам із середнім та високим рівнем само ефективності у спорті, особливо за показниками ясності мети та балансу між ступенем складності діяльності і рівнем розвитку навичок. Крім того, при низькому рівні самоефективності у спорті показники злиття свідомості і дії, точності зворотного зв'язку, концентрації на поточному моменті, трансформації часу є нижчими, натомість аутоелічне переживання проявляється вище. Втрата самосвідомості є вищою при середньому рівні само ефективності.*

Висновки. Достатній рівень самоефективності у спорті як уявлень спортсмена про власну спроможність ефективно виконувати спортивну діяльність передбачає більшу усвідомленість мети спортивного завдання і спортивної діяльності в цілому, більшу здатність усвідомлювати оптимальну достатність власних здібностей для виконання достатньо складних спортивних завдань, більшу поглиненість та усвідомленість у процесі виконання спортивного завдання, вміння миттєво контролювати, оцінювати та виправляти власне виконання, концентруватись, втрачати усвідомлення часу при підготовці.

**Ключові слова:** особистість, спортивна діяльність, самоефективність, самоефективність у спорті, стан потоку, стану потоку спортсмена, опитувальник, психодіагностика.

### **The state of flow in sports activity depending on the level of self-efficiency of athlete**

**Roman V. Gakh**

*1 - doctoral student of the Department of Psychology  
and Social Work, Western Ukrainian National University,  
Ukraine*

*E-mail: r.v.hakh.zunu@gmail.com*

The relevance of the study: Sports plays a significant role in the relevant life of a person, plays a significant socio-cultural phenomenon, which attracts the attention of psychologists who give scientific substantiation of methods of psychodiagnosis and development of personality of athletes. In the psychology of sports today, the study of factors of psychological well-being of the athlete, which are simultaneously factors of the efficiency of sports activity, is not given enough attention. Among these factors, little studies remain the phenomena of self-effectivity and the state of the flow of the athlete.

Methods. The author's adaptation of S. Jackson's stream and self-efficiency techniques in sports. The sample of the studied was 247 athletes, aged 14 to 27 years.

Results. The relationship between the level of self-efficiency in sports and the state of flow in sports is determined: athletes with low levels of self-efficiency in sports are inferior to athletes with medium and high levels of efficiency in sports, especially in terms of objective clarity and balance between the degree of complexity of activity and the level of development of

*skills. In addition, with low self-efficacy levels in sports, the fusion of consciousness and action, the accuracy of feedback, the concentration at the current moment, the transformation of the time is lower, but the autohelial experience is manifested higher. The loss of self-awareness is higher at the average level of efficiency.*

*Conclusions. A sufficient level of self-efficiency in sports as an athlete's ideas about their own ability to effectively perform sports activities implies a greater awareness of the purpose of sports and sports in general, the greater ability to realize the optimal sufficiency preparation.*

***Keywords:** personality, sports activity, self-efficiency, self-efficiency in sports, state of flow, state of flow of athlete, questionnaire, psychodiagnosis.*

**Вступ.** Спорт відіграє значну роль в актуальній життєдіяльності людини, виступає значущим соціокультурним явищем, що привертає увагу психологів, які дають наукове обґрунтування методів психодіагностики та розвитку особистості спортсменів. У психології спорту сьогодні недостатньо уваги приділяється дослідженню факторів психологічного благополуччя спортсмена, що виступають одночасно чинниками ефективності спортивної діяльності. серед таких чинників мало досліджуваними залишаються феномени самоефективності та стану потоку спортсмена. У вітчизняній психологічній науці ці чинники вивчали А. Рочняк (2018; 2019), С. Лукова (2021; 2023), І. Полілуєва (2017), проте у цих дослідженнях не було здійснено вивчення зв'язку між ними.

**Мета** – визначити специфіку зв'язку стану потоку у спорті та самоефективності особистості спортсмена.

**Методи і вибірка.** Вибірку досліджуваних склали 247 спортсменів, віком від 14 до 27 років.

*Авторський опитувальник «Самоефективність у спорті».*

М. Шерер (Sherer та ін., 1982) було запропоновано опитувальник для вивчення самоефективності спортсменів, а в представленому дослідженні пропонується коротка версія опитувальника самоефективності у спорті, що містить 10 тверджень, що оцінюються за класичною шкалою Лайкерта.

Показник стандартизованої альфа Кронбаха для пунктів опитувальника самоефективності у спорті становить 0,917850.

Усі пункти опитувальника мають високу одномоментну надійність (таблиця 1).

*Таблиця 1*

**Описові статистики та одномоментна надійність тверджень опитувальника «Самоефективності у спорті»**

Твердження	Середнє	Ст. відх.	Альфа Кронбаха
1. Якщо я як слід постараюся, то я завжди знайду рішення навіть складного завдання чи проблеми у спорті.	30,54	6,03	0,90
2. Якщо мені щось заважає у спортивній діяльності, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети.	30,80	6,07	0,91
3. Мені досить просто вдається досягти своїх цілей у спорті.	31,71	6,19	0,91
4. У несподіваних ситуаціях спортивної діяльності я завжди знаю, як я маю поводитися.	30,95	6,10	0,91
5. У разі непередбачуваних труднощів, що виникають у спортивній діяльності, я вірю, що зможу з ними впоратися.	30,81	6,00	0,90
6. Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу впоратися з більшістю проблем у власній спортивній діяльності.	30,49	6,028466	0,90
7. Я готовий(а) до будь-яких труднощів у спорті, оскільки покладаюся на власні здібності.	30,57	6,01	0,91
8. Якщо переді мною постає якась проблема у спортивній діяльності, то я зазвичай знаходжу кілька варіантів її вирішення.	30,83	6,109343	0,91
9. Я можу що-небудь придумати навіть у безвихідних на перший погляд ситуаціях спортивної діяльності.	30,94	6,16	0,91
10. Я зазвичай здатний тримати ситуацію під контролем у спорті.	30,90	6,17	0,91

Усі пункти опитувальника мають високу описову здатність та добре корелюють із сумарною шкалою (таблиця 2).

*Таблиця 2*

**Описові статистики та кореляції пунктів  
опитувальника «Самоефективності у спорті»**

Твердження	Середнє	Стд.відх	Кореляції із сумарною шкалою
1. Якщо я як слід постараюся, то я завжди знайду рішення навіть складного завдання чи проблеми у спорті.	3,74	0,89	0,823
2. Якщо мені щось заважає у спортивній діяльності, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети.	3,48	0,904577	0,763
3. Мені досить просто вдається досягти своїх цілей у спорті.	2,57	0,91	0,643
4. У несподіваних ситуаціях спортивної діяльності я завжди знаю, як я маю поводитися.	3,33	0,93	0,72
5. У разі непередбачуваних труднощів, що виникають у спортивній діяльності, я вірю, що зможу з ними впоратися.	3,47	0,89	0,85
6. Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу впоратися з більшістю проблем у власній спортивній діяльності.	3,796296	0,89	0,821
7. Я готовий(а) до будь-яких труднощів у спорті, оскільки покладаюся на власні здібності.	3,71	0,95	0,791
8. Якщо переді мною постає якась проблема у спортивній діяльності, то я зазвичай знаходжу кілька варіантів її вирішення.	3,45	0,81	0,791
9. Я можу що-небудь придумати навіть у безвихідних на перший погляд ситуаціях спортивної діяльності.	3,35	0,88	0,692
10. Я зазвичай здатний тримати ситуацію під контролем у спорті.	3,38	0,85	0,704

Виходячи з даних таблиці 3 граничні значення норми для показника самооефективності у спорті становлять 28-40 балів.

*Таблиця 3*

**Описові статистики опитувальника «Самооефективність у спорті»**

Твердження	Середнє	Ст.відх	Мінімум	Максимум
Самооефективність у спорті	34	6	10	42

*Опитувальник «Стан потоку у спорті»* є адаптацією «Диспозиційної шкали потоку. Повна версія» С. А. Джексона із співавторами (Jackson та ін., 2011).

Концепція дев'ятивимірного потоку, запропонована М. Чіксентміхайі, є основою для цієї методики. Ці дев'ять вимірів: «баланс між ступенем складності діяльності і рівнем розвитку навичок»; «злиття свідомості і дії»; «ясність мети»; «точність зворотного зв'язку»; «концентрація на поточному моменті»; «відчуття контролю»; «втрата самосвідомості»; «трансформація часу»; «аутотелічне переживання». Об'єднання цих вимірів дозволяє говорити про оптимальний психологічний стан потоку, окремо вони представляють концептуальні компоненти цього стану.

Для досягнення стану потоку необхідні чотири з дев'яти вимірів (баланс складності завдання та рівня навичок, ясність мети, зворотний зв'язок та концентрація), а п'ять інших вимірів описують сам стан потоку.

С. А. Джексона створила три шкали потоку, які ставляться до концепції потоку по-різному. «Диспозиційна шкала потоку. Повна версія» відноситься до багатовимірної шкали, яка є засобом самоаналізу з метою оцінки досвіду потоку в дев'ятивимірній моделі. Для детальної оцінки характеристик загальної тенденції та частоти переживання стану потоку, відповідно до дев'ятивимірної моделі М. Чіксентмігаї, ця шкала є найкращим інструментом.

Методика С. А. Джексона представлена 30 пунктами (на кожну шкалу по 4 пункти), які оцінюються за 5-бальною системою, де 1 – повністю не згодний, 5 – повністю згодний.

Стандартизоване альфа Кронбаха для опитувальника стану потоку у спортивній діяльності становить 0,842507. У таблиці 2.20 показано, що усі пункти опитувальника мають високу одномоментну надійність і можуть бути включені до кінцевої версії опитувальника стану потоку.

У таблиці 4 показано описові статистики та значення альфа Кронбаха для пунктів опитувальника стану потоку у спорті.

Таблиця 4

**Описові статистики та одномоментна надійність  
тверджень опитувальника «Стан потоку у спорті»**

Твердження	Середнє	Ст.відх	Альфа Кронбаха
1. Змагання було складним, але я був упевнений, що мої навички дозволять мені впоратися із завданням.	101,16	9,80	0,84
2. Під час змагання я правильно рухався, особливо не замислюючись про це.	101,52	9,84	0,84
3. Під час змагання я ясно знав, що я хочу зробити.	101,10	9,79	0,84
4. Під час змагання мені було абсолютно ясно, що у мене все добре.	101,62	9,80	0,84
5. Моя увага була зосереджена виключно на тому, що я роблю протягом змагання.	100,82	9,96	0,84
6. Я відчував повний контроль над тим, що робив під час змагання.	101,46	9,73	0,84
7. У процесі змагання мене не цікавило те, що інші могли думати про мене.	101,36	9,78	0,84
8. У продовж змагання час, здавалося, змінився (або сповільнився, або прискорився).	101,12	10,25	0,85
9. Мені дуже сподобався цей досвід.	100,72	9,86	0,84
10. Мої здібності відповідали високій складності ситуації.	101,52	9,84	0,84
11. Мої дії під час змагання, здавалося, відбувалися автоматично.	101,20	9,83	0,84
12. У мене було сильне відчуття того, що я хочу зробити, під час змагання.	101,12	9,85	0,84
13. Я знав, наскільки добре я виконую своє завдання в змагання.	101,58	9,69	0,83
14. Я не докладав жодних зусиль, щоб тримати в увазі все те, що відбувається в процесі змагання.	102,42	9,76	0,84
15. Я відчував, що можу контролювати те, що	101,30	9,72	0,84

роблю.			
16. Мене не турбував мій виступ під час змагання.	102,84	9,93	0,84
17. Час упродовж змагання протікав не так як зазвичай (швидше, повільніше).	101,02	9,86	0,84
18. Мені сподобалася це змагання і я хочу знову відчувти такий стан.	101,02	9,81	0,84
19. Я відчував себе досить компетентним, щоб відповідати високим вимогам ситуації змагання.	101,62	9,93	0,84
20. Я виконував всі дії в змаганні автоматично.	101,70	9,75	0,84
21. Я знав, чого хочу досягти.	100,94	9,80	0,84
22. У мене було чітке уявлення про те, наскільки добре я виступав (грав).	101,6400	9,65	0,83
23. У мене була висока концентрація під час змагання.	101,26	9,75	0,84
24. У мене було відчуття повного контролю.	101,72	9,71	0,84
25. Мене не цікавило, як я виглядаю під час гри.	101,62	9,95	0,84
26. Мені здавалося, що час зупинився, коли я змагання.	101,82	10,19	0,85
27. Я відчував себе прекрасно в результаті отриманого під час змагання досвіду.	101,04	9,91	0,84
28. Завдання цього змагання і мої спортивні навички були на однаково високому рівні.	101,64	9,78	0,84
29. Під час змагання я робив все спонтанно і автоматично, особливо не думаючи.	102,02	10,02	0,84
30. Я можу чітко описати, як я робив те, що добре вдалося мені під час змагання.	101,34	9,75	0,83

У таблиці 5 показано специфіку стану потоку в залежності від рівня самоефективності у спорті.

Отже, існує певна закономірність між рівнем самоефективності у спорті та станом потоку у спортивній діяльності: спортсмени із низьким рівнем самоефективності у спорті поступаються спортсменам із середнім та високим рівнем самоефективності у спорті, особливо за показниками ясності мети та балансу між ступенем складності діяльності і рівнем розвитку навичок. Крім того, при низькому рівні самоефективності у спорті показники злиття свідомості і дії, точності зворотного зв'язку, концентрації на поточному моменті, трансформації часу є нижчими, натомість аутотелічне

переживання проявляється вище. Втрата самосвідомості є вищою при середньому рівні само ефективності.

Таблиця 5

### Стан потоку спортсменів із різним рівнем самоефективності у спорті

Показники стану потоку	Групи досліджуваних за рівнем самоефективності у спорті			Н
	низький	середній	високий	
Баланс між ступенем складності діяльності і рівнем розвитку навичок	9,25	10,86	10,62	10,95**
Злиття свідомості і дії	9,25	10,69	10,67	7,83*
Ясність мети	9,75	11,72	11,43	14,87***
Точність зворотного зв'язку	9,00	10,50	10,10	7,01*
Концентрація на поточному моменті	9,50	10,34	10,62	7,00*
Відчуття контролю	9,50	10,41	10,48	2,72
Втрата самосвідомості	8,31	9,21	8,00	11,34**
Трансформація часу	9,25	10,48	11,33	7,15*
Аутотелічне переживання	12,25	11,98	11,24	8,44*

**Висновки.** Достатній рівень самоефективності у спорті як уявленя спортсмена про власну спроможність ефективно виконувати спортивну діяльність передбачає більшу усвідомленість мети спортивного завдання і спортивної діяльності в цілому, більшу здатність усвідомлювати оптимальну достатність власних здібностей для виконання достатньо складних спортивних завдань, більшу поглиненість та усвідомленість у процесі виконання спортивного завдання, вміння миттєво контролювати, оцінювати та виправляти власне виконання, концентруватись, втрачати усвідомлення часу при підготовці.

### *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].

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>

Jackson S., Eklund B., Martin A. (2011). The FLOW Manual. The Manual for the Flow Scales. Manual, Sampler Set. Mind.

Sherer M., Maddux J.E., Mercandante B., Prentice-Dunn S., Jacobs B., Rogers R. (1982). The self-efficacy scale: construction and validation. Psychological reports. 51. 663-671

*Оригінальний рукопис отриманий 22 листопада 2024 року*

*Стаття прийнята до друку 12 грудня 2024 року*