

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕОРІЇ ПОТОКУ ЯК ІННОВАЦІЙНОГО ПІДХОДУ В ДОСЛІДЖЕННЯХ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ

Ігор Фольварочний, Антон Гак

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Стаття присвячена розгляду шляхів розвитку мотивації спортсменів на основі теорії потоку та визначенню ключових проблем її застосування у спортивній сфері. Досліджуються теоретичні засади розвитку внутрішньої мотивації спортсменів, зокрема крізь призму теорії потоку М. Csikszentmihalyi, теорії самодетермінації Е. Deci та Р. Ryan та ієрархічної моделі внутрішньої та зовнішньої мотивації Р. Vallerand. Обговорюються принципи виникнення та розвитку стану потоку у спортсменів і його значення для підвищення залученості та задоволення від спортивної діяльності. Мета. Здійснити теоретичний аналіз концепції потоку в спорті та визначити змістовні характеристики і особливості даного інноваційного підходу щодо аналізу мотивації спортсменів. Методи: аналіз і систематизація науково-методичної літератури; метод експертних оцінок; інтерв'ю; міждисциплінарний та системний підхід. Результати. Визначено два загальних інноваційні підходи до розвитку мотивації спортсменів. Перший полягає у підвищенні ймовірності виникнення стану потоку під час виконання завдань. Це досягається шляхом оптимізації структури та змісту тренувальних вправ, зокрема через ретельний підбір завдань та індивідуальне визначення їх оптимальної складності залежно від зовнішніх умов і психологічного стану спортсмена. Важливо, щоб структура діяльності була чіткою і зрозумілою для всіх учасників, а також передбачала можливість отримання зворотного зв'язку, як внутрішнього, так і зовнішнього, щодо прогресу у виконанні завдань. Другий підхід спрямований на розвиток особистісних якостей, що сприяють переживанню стану потоку. Осіб, які схильні до пошуку оптимальних викликів і частіше відчують стан потоку, називають «аутотелічними особистостями». Формування таких якостей у спортсменів може значно підвищити їхню мотивацію та продуктивність завдяки наполегливості й інтересу до вирішення складних завдань.

Ключові слова: інноваційний підхід, стан потоку, мотиваційний аналіз, самодетермінація, саморозвиток.

Igor Folvarochnyi, Anton Hak

APPLICATION OF FLOW THEORY AS AN INNOVATIVE APPROACH IN RESEARCH ON ATHLETE MOTIVATION

Abstract. The article focuses on examining methods for developing athletes' motivation based on flow theory and identifying key challenges in its application in the sports field. It explores the theoretical foundations of developing athletes' intrinsic motivation, particularly through the lens of Mihaly Csikszentmihalyi's flow theory, Edward Deci and Richard Ryan's self-determination theory, and Robert Vallerand's hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. The article discusses the principles behind the emergence and development of the flow state in athletes, as well as its significance in enhancing engagement and satisfaction in sports activities. *Objective* – analysis of the flow theory and the determination of the content characteristics and features of this innovative approach to analyzing athletes' motivation. *Methods:* analysis and systematization of scientific and methodological literature; expert evaluation method; interviews; interdisciplinary and systemic approach. *Results.* Two general innovative approaches to developing athletes' motivation have been identified. The first approach focuses on increasing the likelihood of experiencing the state of flow during task performance. This is achieved by optimizing the structure and content of training exercises, including carefully selecting tasks and individually determining their optimal complexity based on external conditions and the athlete's psychological state. It is important that the structure of the activity is clear and understandable to all participants, while also providing opportunities for both internal and external feedback on task progress. The second approach emphasizes developing personal traits that facilitate the experience of flow. Individuals who actively seek optimal challenges and are more likely to enter the state of flow are referred to as "autotelic personalities". Enhancing these traits in athletes can significantly improve their motivation and performance by fostering persistence and curiosity in tackling complex tasks.

Keywords: innovative approach, flow state, motivational analysis, self-determination, self-development.

Вступ. Мотивація є фундаментальним компонентом успішної спортивної діяльності, який визначає напрям, інтенсивність та тривалість зусиль спортсменів. Особливо важливим аспектом є внутрішня мотивація, що виникає з особистого інтересу та задоволення від самої діяльності. Такий тип мотивації не лише стимулює спортсменів до постійного самовдосконалення, але і забезпечує задоволення, розвиває стійкий та довготривалий інтерес до спорту [26]. Тому у сучасній науці дедалі більше уваги приділяється дослідженню внутрішньої мотивації як основи для сталого розвитку спортсменів.

Для глибокого розуміння внутрішньої мотивації наявні декілька важливих теорій. Однією з найпоширеніших, зокрема у сфері спорту, є теорія самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT) Е. Deci та Р. Ryan, яка наголошує на важливості задоволення базових психологічних потреб в автономії, компетентності та соціальній взаємодії

[32; 23; 18; 24]. Відповідно до SDT розвиток внутрішньої мотивації спортсменів можливий через створення умов, які сприяють задоволенню цих потреб [26; 27].

Ще одним значущим підходом є ієрархічна модель внутрішньої та зовнішньої мотивації (Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation; HMIEM), розроблена Р. Vallerand, у якій виділяється три рівні мотивації: глобальний, контекстуальний і ситуативний [31]. Відповідно до цієї моделі часто повторюваний позитивний досвід в окремих тренувальних ситуаціях сприяє формуванню загальної внутрішньої мотивації до спорту [15]. Ця теорія дозволяє аналізувати мотиваційні процеси на різних рівнях – від глобальних тенденцій до конкретних ситуацій, і розуміти, як вони взаємодіють між собою.

Інноваційною теорією є теорія потоку (Flow Theory), розроблена М. Csikszentmihalyi, яка описує стан повного занурення в діяльність, що супроводжується відсутністю

Фольварочний І., Гак А. Застосування теорії потоку як інноваційного підходу в дослідженнях мотивації спортсменів. Спорт. Освіта. Здоров'я. 2025; 1: 27–32
DOI: <https://doi.org/10.32782/sports-education/2025-1-5>

Folvarochnyi I., Hak A. Application of flow theory as an innovative approach in research on athlete motivation. Sports. Education. Health. 2025; 1: 27–32
DOI: <https://doi.org/10.32782/sports-education/2025-1-5>

саморефлексії, інтенсивною концентрацією, глибоким задоволенням від виконання дії та втратою відчуття часу. Було визначено, що потік є суб'єктивно приємним станом свідомості, який мотивує людину продовжувати діяльність, щоб знову і знову пережити цей досвід [7]. Для позначення такої мотивації теоретики потоку іноді вживають термін «аутогенна мотивація» [22], що є синонімом внутрішньої мотивації [3]. Інноваційність теорії полягає в тому, що стан потоку формує потужну позитивну асоціацію із завданням, у якому виникає. Розуміння цього механізму відкриває перспективи для цілеспрямованого посилення мотивації до конкретних елементів тренувального процесу спортсменів.

Потік за своєю суттю – це одночасно позитивний та високофункціональний стан людини, який сприяє як підвищенню продуктивності, так і розвитку внутрішньої мотивації у спортсменів [11]. Саме цей аспект викликає особливий інтерес до такої теорії для інтеграції її у спортивну сферу, де часто важливе не лише залучення до діяльності, а й демонстрація високих результатів.

Однак, не дивлячись на те, що феномен потоку широко описаний у працях багатьох дослідників [25; 28; 29], у спортивній психології все ще бракує емпіричних досліджень, які б цілісно вивчали прояви потоку в контексті мотивації спортсменів і тренувального процесу загалом. Більше того, конкретні механізми виникнення цього стану у спортсменів залишаються предметом наукових дискусій [13].

Таким чином, у статті особлива увага приділяється вивченню впливу стану потоку на внутрішню мотивацію, а також визначенню ключових аспектів і характеристик цього феномену, які можуть бути інтегровані у систему концептуального забезпечення дослідження мотивації спортсменів.

Мета дослідження – аналіз теорії потоку та визначення змістових характеристик і особливостей такого інноваційного підходу до аналізу мотивації спортсменів.

Методи та організація дослідження. Проведені експериментальні дослідження внутрішньої мотивації та стану потоку серед спортсменів-тенісистів КДЮСШ «ЦЕНТР», м. Київ. В експериментах взяли участь 16 спортсменів-тенісистів віком від 14 до 17 років різної кваліфікації, починаючи від 1 дорослого розряду і закінчуючи 3 дорослим розрядом.

Використані такі дослідницькі методи, як: аналіз і систематизація науково-методичної літератури; метод експертних оцінок; інтерв'ю; міждисциплінарний та системний підхід.

Результати дослідження. В 1970-х роках американські психологи Е. Деці та Р. Райан розробили *теорію самодетермінації* (Self-Determination Theory, SDT). Ця теорія вважається основою для розуміння внутрішньої мотивації.

Перші дослідження в рамках SDT були присвячені впливу зовнішніх винагород на внутрішню мотивацію. Е. Деці підтвердив і описав «ефект підриву» внутрішньої мотивації, який виникає, коли за виконання завдань пропонуються матеріальні винагороди [8].

Подальші дослідження в рамках SDT показали, що різноманітні соціально-контекстуальні фактори визначають мотивацію людини, впливаючи на три вроджені психологічні потреби, а саме: потребу відчувати автономність

(почуття причетності до своїх дій), компетентність (відчуття ефективності у досягненні бажаних результатів) і спорідненість (бажання формувати значущі стосунки з іншими людьми) [26]. Оцінка людиною задоволення цих базових психологічних потреб у певній діяльності визначає виникнення внутрішньої мотивації до цієї діяльності.

У світовій спортивній практиці теорію самодетермінації часто залучають як засіб кращого розуміння динаміки відносин у спортивному середовищі. Наприклад, вивчалися шляхи покращення взаємодії у системі тренер-спортсмен через зміну стилю викладання [6], а також через створення мотиваційного клімату з настановою на майстерність [12]. Ключовим завданням SDT є проєктування та пошук відповідних соціальних середовищ, які б підтримували та підсилювали внутрішню мотивацію, а не послабляли та придушували її.

Розвиток внутрішньої мотивації спортсменів засобами теорії самодетермінації вимагає системного підходу для створення сприятливого мотиваційного середовища, що містить такі аспекти, як: мотиваційний клімат, поведінка тренера та батьків, загальний стиль тренера [13]. Дослідження показують, що відчуття некомпетентності внаслідок контролюючої поведінки тренера та відсутність задоволення під час тренувань є ключовими факторами, що призводять до завершення спортивної кар'єри в підлітковому віці [30].

Теорія самодетермінації в основному зосереджена на умовах, які сприяють та підтримують внутрішню мотивацію. Однак розвиток внутрішньої мотивації також залежить від змісту самої діяльності. У контексті спорту особливо важливо, на які дії буде спрямована внутрішньо мотивована поведінка. Спортивна діяльність дуже багатогранна і включає різні види підготовки, і очевидно, що не всі завдання рівною мірою здатні задовольнити базові психологічні потреби [13].

У цьому контексті для глибшого розуміння принципів виникнення та розвитку внутрішньої мотивації у спортсменів варто звернутися до інноваційної *теорії потоку* М. Сіксієнтіміхайї [7]. Ця теорія описує стан максимальної залученості та концентрації, що приносить задоволення. Стан потоку супроводжується внутрішньою мотивацією і є одним з її проявів, коли людина повністю поглинається діяльністю, що відповідає її навичкам і є для неї викликом. Окрім цього, феноменологія потоку охоплює такі ознаки: поєднання дії та її усвідомлення, концентрацію на завданні, відчуття контролю, зниження самосвідомості та створене відчуття часу [19; 21].

Стан потоку є ключовим поняттям позитивної психології та визначається як суб'єктивно приємний та позитивний стан свідомості людини. Переживання потоку породжує досвід, який згадується індивідом як момент абсолютної гармонії, задоволення і сенсу.

У межах теорії потоку підкреслюється важливість структурування завдань і вправ так, щоб їхня складність була досить високою, але при цьому людина відчувала, що здатна їх виконати. Цей аспект отримав назву «баланс між викликами та навичками» та є найбільш дослідженою умовою виникнення потоку.

Коли рівень розвитку навичок переважає складність виклику, результатом буде розслаблення, або нудьга. Потоковий стан виникає тільки тоді, коли рівні

складності та майстерності починають сходитися на високому рівні. На думку вчених, потік можна розглядати як зону найближчого розвитку, де завдання є дещо складнішим за наявні навички, що оптимізує ріст і навчання без створення надмірного стресу [20]. У міру того, як складність завдання зростає (збільшуючи розрив між складністю завдання і майстерністю), зростає рівень стресу, поки не буде досягнуто критичної точки тривоги, що перерве потік.

Отже, в рамках теорії потоку наголошується на важливості поступового вдосконалення навичок, отримання задоволення від процесу діяльності, що в результаті не лише підсилює розвиток внутрішньої мотивації, а і стимулює особистісний розвиток та навчання.

Згідно з теорією потоку, формування внутрішньої мотивації залежить не лише від виконання завдань, що перебувають у зоні найближчого розвитку, а й від того, наскільки чітко людина усвідомлює мету своїх дій, відчуває зворотний зв'язок та підтримку в ході виконання. Це частково відповідає задоволенню базових психологічних потреб у рамках SDT. Однак варто зазначити, що концепція автономії не використовується для пояснення виникнення стану потоку. E. Deci та R. Ryan підкреслюють, що це є ключовою відмінністю між теоріями самодетермінації та потоку, вважаючи, що без відчуття автономії діяльність не може сприяти виникненню ні внутрішньої мотивації, ні стану потоку [9].

Щоб зрозуміти, як зовнішні мотиви можуть поступово інтегруватися у внутрішні, що сприяє переходу від зовнішньої до внутрішньої мотивації, варто розглянути ще одну мотиваційну концепцію. *Ієрархічна модель внутрішньої та зовнішньої мотивації (Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation; HMIEM)*, що розроблена R. Vallerand, дозволить деталізувати аналіз [31].

У рамках HMIEM виділяється три рівні мотивації: глобальний, контекстуальний і ситуативний [31]. 1) *Глобальний рівень* мотивації стосується загальних мотиваційних орієнтацій особистості, які стабільно проявляються у всіх сферах життя. Людина з високим рівнем глобальної внутрішньої мотивації буде схильна до пошуку задоволення і сенсу в будь-якій діяльності, від спорту до навчання. 2) *Контекстуальний рівень* мотивації стосується мотивації в певних життєвих контекстах або сферах, які мають специфічний і пов'язаний набір видів діяльності. Наприклад, спортсмен може мати внутрішню мотивацію до занять спортом, але зовнішню мотивацію до навчання та амативацію до встановлення взаємин. 3) *Ситуативний рівень* мотивації стосується мотивації, яка виникає у конкретний момент. Наприклад, спортсмен може відчувати внутрішню мотивацію під час виконання певної вправи на тренуванні, але ця мотивація може зникнути, якщо завдання зміниться або стане менш цікавим.

Важливо зазначити, що глобальний та контекстуальний рівні описують загальні тенденції у мотивації, що впливають на поведінку людини у різних сферах життя, тоді як ситуативний рівень описує тимчасовий мотиваційний стан, який може змінюватися швидко і залежить від конкретних обставин.

У рамках ієрархічної моделі мотивації підкреслюється, що мотивація на кожному рівні (глобальному, контекстуальному та ситуаційному) взаємодіє та впливає на інші

рівні. Це створює комплексну картину мотиваційних процесів, де зміни на одному рівні можуть спричинити зміни на інших.

Стан потоку, описаний M. Csikszentmihalyi, відчувається як повне занурення у діяльність. У цьому стані людина відчуває інтенсивну концентрацію і захоплення завданням, час ніби зупиняється, а всі думки і відчуття сконцентровані на поточному моменті. Це переживання вважається потужним позитивним станом свідомості через об'єднання різних аспектів психологічного добробуту: високої продуктивності, креативності, навчання і самовдосконалення. У стані потоку зникають тривога і сумніви, що дозволяє досягти максимальних результатів і отримати глибоке задоволення від виконуваної діяльності.

Якщо людина одного разу пережила стан потоку під час виконання певного завдання, вона формує позитивну асоціацію з цим завданням. Надалі вона бажатиме повернутися до його виконання не через зовнішні мотиви, а через внутрішні, зокрема заради отримання задоволення. Важливо зазначити, що потік – це надзвичайно рідкісний стан. Однак одного разу такого переживання може бути досить, щоб людина наполегливо продовжувала діяльність у майбутньому, намагаючись відтворити цей досвід.

Ключовою проблемою розвитку внутрішньої мотивації засобами теорії потоку є те, що потік – це складний психологічний стан, що виникає в результаті інтеграції комплексу суб'єктивних переживань та почуттів. Щоб описати цей феномен у спорті, дослідники зазвичай спираються на оригінальну дев'ятивимірну модель, запропоновану M. Csikszentmihalyi [7; 19; 21].

Основною характеристикою є те, що спортсмени відчувають, що завдання є досить складним, але досяжним (баланс між викликом та навичками). Водночас вони мають чітке розуміння того, що мають робити та отримують миттєвий та зрозумілий зворотний зв'язок щодо прогресу виконання (зрозуміла ціль; миттєвий та зрозумілий зворотний зв'язок). Іншими важливими аспектами досвіду потоку є висока концентрація на завданні та відчуття повного контролю над своєю діяльністю (концентрація на завданні; відчуття контролю).

Завдяки повному фокусу на завданні зникає саморефлексія та думки про себе, спортсмен діє інтуїтивно, не замислюючись над кожним окремим рухом (зниження самосвідомості; злиття дії та її усвідомлення). Це також призводить до втрати відчуття часу: години минають як хвилини, а іноді навпаки, миттєві моменти наче розтягуються (спотворене відчуття часу). Усі ці фактори сприяють відчуттю задоволення від завдання, що спонукає людину прагнути продовжувати поточну діяльність якомога довше та повторити цей досвід у майбутньому (автотелічний досвід).

Підкреслюючи всю складність дослідження потокового стану, слід акцентувати, що найголовніша умова виникнення потоку – баланс між складністю завдання та навичками, що є динамічною характеристикою, яка може варіюватися для кожної людини залежно від конкретного завдання. Останні наукові відкриття вказують, що цей баланс визначається такими факторами, як суб'єктивна важливість результату дії та уявлення індивіда про власну компетентність [2; 10]. Це означає, що складність одного і того ж завдання може сприйматися по-різному

залежно від зовнішніх обставин та психологічного стану спортсмена.

Іншими умовами виникнення потоку є наявність зрозумілої цілі і миттєвого та чіткого зворотного зв'язку щодо прогресу її виконання. Цей відгук може надати тренер, але зворотний зв'язок також може бути внутрішнім для людини (наприклад, кінестетичним, таким як відчуття, що рух просто здається «правильним») [25]. Різні типи зворотного зв'язку допомагають коригувати дії в напрямі досягнення мети та можуть підвищити ймовірність виникнення потоку.

Вчені аналізували дослідження, в яких були спроби викликати стан потоку за допомогою психологічних втручань. Найпоширенішими застосованими методами психорегуляції були: майндфулнес, гіпноз та візуалізація. Проте жоден з проаналізованих експериментів не увінчався значущими результатами [1].

Тривалий час вважалося, що люди різних професій і культур однаково переживають стан потоку. Проте дослідження показують, що у спорті цей стан має свої особливості та переживається дещо інакше. С. Swann систематизував різні наукові роботи стосовно потоку у спортсменів і виявив, як відчуття, характерні тільки для спортивної діяльності загалом, так і специфічні характеристики, що відрізняються для конкретних видів спорту [29]. Особливої уваги заслуговує факт, що спортсмени можуть відчувати потік на кінестетичному рівні, що проявляється у розслабленні в м'язах, поколюванні та теплі у кінцівках [29]. Це свідчить про те, що оригінальна концепція М. Csikszentmihalyi може не повністю відображати всі аспекти потоку у спортивній діяльності та потребує уточнень та коригувань.

Потік перш за все розглядається як мотиваційний стан, але вчені також досліджували глобальні передумови його виникнення. Для позначення індивідів, які схильні до пошуку оптимальних викликів та частіше переживають стан потоку, було введено термін «аутотелічна особистість» [7]. Термін походить від грецьких слів «auto» (саме по собі) і «telos» (ціль). Такі особистості мають низку глобальних якостей, наприклад: допитливість і інтерес до життя, наполегливість і низький егоцентризм [21]. Вивчалися і більш конкретні характеристики аутотелічної особистості, до яких відносять: низький страх невдач [10] та внутрішній локус контролю [16].

У контексті теорії потоку виникає ще один важливий термін – «аутотелічна діяльність». Це вид занять, які самі по собі приносять задоволення та мотивацію людині. Така діяльність безпосередньо пов'язана з внутрішньою мотивацією, оскільки людина виконує її заради самого процесу. У внутрішньо мотивованій активності досягнення поставленої мети відступає на другий план, адже основна цінність полягає у можливості виконувати дії, які приносять радість і задоволення [22]. Тобто мета стає просто засобом для здійснення улюбленої діяльності.

Дискусія. Внутрішня мотивація часто виникає як результат короточасної взаємодії особистості із завданням [17]. Це важливий аспект, адже на ситуативному рівні, навіть якщо людина загалом відчуває себе автономною, компетентною та соціально пов'язаною, це може не призвести до внутрішньо мотивованої поведінки, якщо

запропоноване завдання здається нудним та нецікавим. Відповідно до SDT очікується, що високо автономна людина в певному контексті, наприклад у спорті, буде самостійно вибирати та виконувати дії, які відповідають її інтересам [14]. Таким чином, питання про те, чому саме задоволення базових потреб робить конкретну діяльність настільки захопливою, що людина не потребує зовнішніх підкріплень, залишається відкритим [22].

Керуючись структурою мотиваційних процесів за HMEIM [31], можна стверджувати, що SDT є потужним інструментом для розвитку внутрішньої мотивації на контекстуальному та глобальному рівнях, що створює передумови для внутрішньо мотивованої поведінки. Проте цього не досить для пояснення того, як зробити завдання захопливими та цікавими.

Підкреслимо, що теорія потоку допомагає зрозуміти, як забезпечити короточасний позитивний і внутрішньо мотивований досвід. Оскільки концепція автономії відсутня у теорії потоку [2], це вказує на те, що потік може виникати навіть у тих випадках, коли початковий мотив до діяльності був зовнішнім. Це пояснюється тим, що людина, як правило, може неповною мірою усвідомлювати, що виконання певного завдання здатне викликати в неї радість та задоволення [7]. Однак переживання потоку в нових або раніше нецікавих контекстах змінює ставлення до них, сприяючи формуванню інтересу та залученості [19]. Це підтверджується положенням HMEIM, згідно з яким часто повторюваний позитивний досвід на ситуативному рівні може трансформувати зовнішню мотивацію у внутрішню на контекстуальному рівні [31].

Хоча частота та ймовірність виникнення стану потоку може залежати від глобальних мотиваційних тенденцій та певних рис особистості [5], кожна людина має потенціал пережити цей стан у будь-якому завданні, яке вимагає демонстрації, або застосування навичок [4]. Головне – створити для цього відповідні умови та структуру діяльності.

Отже, вбачаємо розвиток теорії потоку як інструменту для розвитку внутрішньої мотивації спортсменів через створення позитивного досвіду у діяльності, до якої індивід ще не сформував внутрішньої мотивації. Це може бути особливо ефективним для залучення та підвищення продуктивності спортсменів у конкретних завданнях.

Висновки. Попри значний прогрес у розумінні стану потоку, дослідження з цього питання здебільшого мають описовий характер і не можуть пояснити конкретні причинно-наслідкові зв'язки. Наявні наукові знання можуть лише вказати, як уникати перешкод на шляху до потоку. Наприклад, баланс між складністю завдання та навичками є обов'язковою умовою для досягнення цього стану. Однак дотримання цієї умови не гарантує, що потік виникне, що свідчить про недетермінованість цього зв'язку.

Розробка втручань для контрольованого досягнення стану потоку може бути складною через відсутність чіткого розуміння, як саме цей процес відбувається у спортсменів. Тому створення ефективних стратегій досягнення потокового стану поки що залишається проблематичним.

Попри низку методологічних проблем, теорія потоку може запропонувати інноваційні ефективні засоби для оптимізації тренувального процесу. Це можна досягти шляхом створення відповідних умов і завдань, що

сприятимуть підвищенню задоволення та покращенню спортивного досвіду. Таким чином, у контексті розвитку внутрішньої мотивації спортсменів, теорію потоку слід розглядати здебільшого не як засіб для досягнення самого стану потоку, а як інструмент для оптимізації тренувального середовища. Це допоможе підвищити рівень задоволення спортсменів і сприятиме позитивним враженням під час виконання конкретних завдань.

Теорія потоку може значно поглибити розуміння мотиваційних процесів. Це досягається через впровадження відповідних засобів і концепцій для оптимізації структури

та змісту тренувальних вправ, а також через дослідження глобальних особистісних характеристик, притаманних «аутотелічним особистостям». Підсумовуючи, зазначимо, що теорія потоку має величезний потенціал для розвитку мотивації спортсменів, але потребує подальших досліджень у спортивній сфері.

Перспективи подальших досліджень полягають в удосконаленні програм психологічного супроводу розвитку мотивації спортсменів інноваційними ідеями теорії потоку.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. A systematic review of flow interventions in sport and exercise / S. G. Goddard et al. *International review of sport and exercise psychology*. 2021. Vol. 16. No. 1. P. 1–36. URL: <https://doi.org/10.1080/1750984x.2021.1923055>
2. Abuhamdeh S. Flow Theory and Cognitive Evaluation Theory: Two Sides of the Same Coin? *Advances in Flow Research* / ed. by C. Peifer, S. Engese. 2nd ed. Cham, 2021. P. 137–153. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_5
3. Abuhamdeh S. Investigating the "Flow" Experience: Key Conceptual and Operational Issues. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. No. 158. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00158>
4. Barthelmäs M., Keller J. Antecedents, boundary conditions and consequences of flow. *Advances in flow research* / ed. by C. Peifer, S. Engese. 2nd ed. Cham, 2021. P. 71–107. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_3
5. Baumann N. Autotelic personality. *Advances in flow research* / ed. by C. Peifer, S. Engese. 2nd ed. Cham, 2021. P. 231–261. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_9
6. Coaching the coach: intervention effects on need-supportive coaching behavior and athlete motivation and engagement / B. Reynders et al. *Psychology of sport and exercise*. 2019. Vol. 43. P. 288–300. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.04.002>
7. Csikszentmihalyi M. Finding flow: the psychology of engagement with everyday life. Hachette UK : Basic Books, 2020. 192 p.
8. Deci E. L. Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of personality and social psychology*. 1971. Vol. 18. No. 1. P. 105–115. URL: <https://doi.org/10.1037/h0030644>
9. Deci E. L., Ryan R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*. 2000. Vol. 11. No. 4. P. 227–268. URL: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
10. Engeser S., Rheinberg F. Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and emotion*. 2008. Vol. 32. No. 3. P. 158–172. URL: <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9102-4>
11. Engeser S., Schiepe-Tiska A., Peifer C. Historical lines and an overview of current research on flow. *Advances in flow research* / ed. by C. Peifer, S. Engese. 2nd ed. Cham, 2021. P. 1–29. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_1
12. Epstein's TARGET framework and motivational climate in sport: effects of a field-based, long-term intervention program / J. A. Cecchini et al. *International journal of sports science & coaching*. 2014. Vol. 9. No. 6. P. 1325–1340. URL: <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.6.1325>
13. Folvarochnyi I., Hak A. Development of athlete motivation as a scientific problem. *International Security Studies: Managerial, Technical, Legal, Environmental, Informative and Psychological Aspects*. International Collective Monograph. Volume II. Oslo, Kingdom of Norway, 2024. P. 376–401. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10838549>
14. Gagné M., Deci E. L. Self-determination theory and work motivation. *Journal of organizational behavior*. 2005. Vol. 26. No. 4. P. 331–362. URL: <https://doi.org/10.1002/job.322>
15. Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: a test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation / N. Gillet et al. *Psychology of sport and exercise*. 2010. Vol. 11. No. 2. P. 155–161. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.004>
16. Keller J., Blomann F. Locus of control and the flow experience: an experimental analysis. *European journal of personality*. 2008. Vol. 22. No. 7. P. 589–607. URL: <https://doi.org/10.1002/per.692>
17. Koestner R., Losier G. F. Distinguishing three ways of being highly motivated: A closer look at introjection, identification, and intrinsic motivation. *Handbook of Self-Determination Research* / ed. by E. Deci, R. Ryan. University of Rochester Press, 2002. P. 101–121.
18. Moller A. C., Deci E. L. Intrinsic motivation. *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Cham, 2020. P. 1–4. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7_1532-2
19. Nakamura J., Csikszentmihalyi M. The experience of flow: theory and research. *The Oxford handbook of positive psychology* / ed. by C. Snyder et al. 3rd ed. Oxford, 2020. P. 279–296. URL: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.16>
20. Nakamura J., Tse D. C. K., Shandland S. Flow: the experience of intrinsic motivation. *The Oxford Handbook of Human Motivation* / ed. by R. Ryan. 2nd ed. Oxford, 2019. P. 169–186. URL: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190666453.013.10>
21. Nakamura J., Csikszentmihalyi M. The concept of flow. *Flow and the foundations of positive psychology* / ed. by M. Csikszentmihalyi. Springer, 2014. P. 239–263. URL: https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16
22. Rheinberg F., Engeser S. Intrinsic motivation and flow. *Motivation and action* / ed. by J. Heckhausen. Cham, 2018. P. 579–622. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4_14
23. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*. 2020. Vol. 61. 101860. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
24. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination theory. *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Cham, 2023. P. 6229–6235. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2630
25. Schüler J., Wolff W., Duda J. L. Intrinsic motivation in the context of sports. *Sport and exercise psychology* / ed. by J. Schüler. Cham, 2023. P. 171–192. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-031-03921-8_8
26. Standage M., Ryan R. M. Self-determination theory in sport and exercise. *Handbook of Sport Psychology* / ed. by G. Tenenbaum, R. C. Eklund. USA, 2020. P. 37–56. URL: <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch3>
27. Standage M. Self-Determination theory applied to sport. *The Oxford handbook of self-determination theory* / ed. by R. Ryan. Oxford, 2023. P. 701–723. URL: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.35>
28. Stoll O., Ufer M. Flow in sports and exercise: a historical overview. *Advances in flow research* / ed. by C. Peifer, S. Engese. 2nd ed. Cham, 2021. P. 351–375. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_13
29. Swann C. Flow in sport. *Flow experience* / ed. by L. Harman et al. Cham, 2016. P. 51–64. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-319-28634-1_4
30. Trbojević Jocić J., Petrović J. Understanding of dropping out of sports in adolescence. *Kinesiology*. 2021. Vol. 53. No. 2. P. 245–256. URL: <https://doi.org/10.26582/k.53.2.7>
31. Vallerand R. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: a review and a look at the future. *Handbook of sport psychology* / ed. by G. Tenenbaum, R. Eklund. USA, 2007. P. 59–83. URL: <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch3>
32. Vansteenkiste M., Soenens B., Ryan R. M. Basic psychological needs theory. *The Oxford handbook of self-determination theory* / ed. by R. Ryan. Oxford, 2023. P. 84–123. URL: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.5>

REFERENCES

1. Abuhamdeh, S. (2020). Investigating the "flow" experience: Key conceptual and operational issues. *Frontiers in Psychology*, 11(158). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00158>
2. Abuhamdeh, S. (2021). Flow theory and cognitive evaluation theory: Two sides of the same coin? In: C. Peifer & S. Engese (Eds.), *Advances in flow research* (2nd ed., pp. 137–153). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_5
3. Barthelmäs, M., & Keller, J. (2021). Antecedents, boundary conditions and consequences of flow. In: C. Peifer & S. Engese (Eds.), *Advances in flow research* (2nd ed., pp. 71–107). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_3
4. Baumann, N. (2021). Autotelic personality. In: C. Peifer & S. Engese (Eds.), *Advances in flow research* (2nd ed., pp. 231–261). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_9
5. Cecchini, J. A., Fernandez-Rio, J., Mendez-Gimenez, A., Cecchini, C., & Martins, L. (2014). Epstein's TARGET framework and motivational climate in sport: Effects of a field-based, long-term intervention program. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(6), 1325–1340. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.6.1325>
6. Csikszentmihalyi, M. (2020). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Hachette UK. p. 192.
7. Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of personality and social psychology*, 18(1), 105–115. <https://doi.org/10.1037/h0030644>
8. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
9. Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*, 32(3), 158–172. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9102-4>
10. Engeser, S., Schiepe-Tiska, A., & Peifer, C. (2021). Historical lines and an overview of current research on flow. In: C. Peifer & S. Engese (Eds.), *Advances in flow research* (2nd ed., pp. 1–29). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_1
11. Folvarochnyi, I., & Hak, A. (2024). Development of athlete motivation as a scientific problem. In *International security studios: Managerial, technical, legal, environmental, informative and psychological aspects. International collective monograph. Volume II* (pp. 376–401). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10838549>
12. Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331–362. <https://doi.org/10.1002/job.322>
13. Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: a test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of sport and exercise*, 11(2), 155–161. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.004>
14. Goddard, S. G., Stevens, C. J., Jackman, P. C., & Swann, C. (2021). A systematic review of flow interventions in sport and exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 1–36. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2021.1923055>
15. Keller, J., & Blomann, F. (2008). Locus of control and the flow experience: An experimental analysis. *European Journal of Personality*, 22(7), 589–607. <https://doi.org/10.1002/per.692>
16. Koestner, R., & Losier, G. (2002). Distinguishing three ways of being highly motivated: A closer look at introjection, identification, and intrinsic motivation. In *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 101–121). University of Rochester Press.
17. Moller, A. C., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic Motivation. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 1–4). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7_1532-2
18. Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239–263). https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16
19. Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2020). The experience of flow: Theory and research. In: C. Snyder, S. Lopez, L. Edwards, & S. Marques (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (3rd ed., pp. 279–296). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.16>
20. Nakamura, J., Tse, D., & Shandland, S. (2019). Flow: The experience of intrinsic motivation. In: R. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Human Motivation* (2nd ed., pp. 169–186). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190666453.013.10>
21. Reynders, B., Vansteenkiste, M., Van Puyenbroeck, S., Aelterman, N., De Backer, M., Delrue, J., De Muynck, G.-J., Franssen, K., Haerens, L., & Broek, G. V. (2019). Coaching the coach: Intervention effects on need-supportive coaching behavior and athlete motivation and engagement. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 288–300. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.04.002>
22. Rheinberg, F., & Engeser, S. (2018). Intrinsic motivation and flow. In: J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), *Motivation and action* (pp. 579–622). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4_14
23. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61(101860). <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
24. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2023). Self-Determination theory. In: *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229–6235). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2630
25. Schüler, J., Wolff, W., & Duda, J. L. (2023). Intrinsic motivation in the context of sports. In: J. Schüler, M. Wegner, H. Plessner, & R. Eklund (Eds.), *Sport and exercise psychology* (pp. 171–192). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-03921-8_8
26. Standage, M., & Ryan, R. (2020). Self-determination theory in sport and exercise. In: G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 37–56). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch3>
27. Standage, M. (2023). Self-Determination theory applied to sport. In: R. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 701–723). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.35>
28. Stoll, O., & Ufer, M. (2021). Flow in sports and exercise: A historical overview. In: C. Peifer & S. Engese (Eds.), *Advances in flow research* (pp. 351–375). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_13
29. Swann, C. (2016). Flow in sport. In: L. Harmat, F. Ø. Andersen, F. Ullén, J. Wright, & G. Sadlo (Eds.), *Flow experience* (pp. 51–64). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28634-1_4
30. Trbojević Jocić, J., & Petrović, J. (2021). Understanding of dropping out of sports in adolescence. *Kinesiology*, 53(2), 245–256. <https://doi.org/10.26582/k.53.2.7>
31. Vallerand, R. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In: G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 59–83). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch3>
32. Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Ryan, R. M. (2023). Basic psychological needs theory. In: R. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 84–123). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.5>

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Фольварочний Ігор Васильович <https://orcid.org/0000-0002-9369-0199>, igor.folv@gmail.com

Гак Антон <https://orcid.org/0009-0009-5968-6557>, gakanton@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Folvarochnyi Igor <https://orcid.org/0000-0002-3224-0995>, nastenaponomarenko21@gmail.com

Hak Anton <https://orcid.org/0000-0002-1164-9054>, shi-oksana@ukr.net

National University of Ukraine on Physical Education and Sport,
Fizkul'tury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine