

ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД ДО РОЗУМІННЯ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ

Резюме. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати інтегративний підхід до внутрішньої мотивації спортсменів на основі поєднання положень теорії самодетермінації, теорії потоку та ієрархічної моделі внутрішньої та зовнішньої мотивації та встановити взаємозв'язки між базовими психологічними потребами, станом потоку та мотиваційною динамікою у спортивній діяльності. **Методи дослідження** включали теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, порівняльний аналіз, системний підхід та метод теоретичного моделювання. **Результати.** Визначено, що внутрішня мотивація є багаторівневим явищем, яке розвивається під впливом задоволення базових психологічних потреб, змісту діяльності та рівневої організації мотиваційних процесів. Обґрунтовано доцільність інтеграції різних теоретичних підходів, оскільки кожен з них пояснює окремі аспекти мотивації: умови її виникнення, характеристики досвіду та динаміку функціонування. **Висновки** підкреслюють необхідність використання інтегративного підходу для більш повного розуміння внутрішньої мотивації спортсменів в умовах високої змагальної конкуренції.

Ключові слова: теорія потоку, стан потоку, автотелічна діяльність, внутрішня мотивація, самодетермінація, мотиваційна динаміка

Abstract. The article addresses the issue of intrinsic motivation development in athletes within the framework of contemporary theoretical approaches in sport psychology. **Objective.** The purpose of the study is to theoretically substantiate an integrative approach to intrinsic motivation in athletes by combining the principles of Self-Determination Theory, Flow Theory, and the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation, as well as to examine the relationship between basic psychological needs, the flow state, and motivational dynamics in sport activity. **Research methods.** The study employed theoretical analysis and generalization of scientific literature, comparative analysis, a systems approach, and theoretical modeling. **Results.** The analysis of contemporary research in sport psychology has shown that intrinsic motivation is a key factor ensuring long-term engagement in sports activity, persistence in training, and psychological well-being under conditions of high competitive pressure. It has been established that intrinsic motivation is a multidimensional and multilevel phenomenon that develops through the interaction of several components. In particular, within the framework of Self-Determination Theory, intrinsic motivation is associated with the satisfaction of basic psychological needs for autonomy, competence, and relatedness. At the same time, Flow Theory explains the qualitative characteristics of the subjective experience of activity, including a high level of concentration, sense of control, and balance between challenge and skill. The Hierarchical Model of Motivation allows considering motivational processes at situational, contextual, and global levels. The results indicate that each theoretical approach explains only certain aspects of intrinsic motivation, including its emergence, experiential characteristics, and dynamic regulation. **Conclusions.** Intrinsic motivation in athletes should be considered as a complex, multidimensional, and multilevel psychological phenomenon. The integration of different theoretical approaches provides a more comprehensive understanding of its mechanisms and allows to more effectively explain the functioning of motivation in conditions of competitive sports activity.

Keywords: flow theory, flow state, autotelic activity, intrinsic motivation, self-determination, motivational dynamics

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. У сучасній психології спорту внутрішня мотивація розглядається як один із ключових чинників, що забезпечує стійку залученість спортсменів у тренувальний процес, ефективність діяльності та довготривале продовження спортивної кар'єри. Дослідження свідчать, що внутрішня мотивація пов'язана з більшою наполегливістю, вищою задоволеністю спортивною діяльністю та нижчим ризиком емоційного вигорання [1,2].

Водночас аналіз наукової літератури показує, що внутрішня мотивація у спорті досліджується в межах різних теоретичних підходів, зокрема теорії самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT) [3,4], теорії потоку (Flow theory) [5,6] та ієрархічної моделі внутрішньої та зовнішньої мотивації (Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation; HMEIM) [7]. Кожен із цих підходів акцентує увагу лише на окремих аспектах мотивації – умовах її виникнення, особливостях переживання або рівневій організації,

що свідчить про відсутність цілісної концептуальної моделі даного феномену. Це зумовлює необхідність інтегративного підходу до аналізу внутрішньої мотивації спортсменів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати інтегративний підхід до внутрішньої мотивації спортсменів на основі поєднання положень теорії самодетермінації, теорії потоку та ієрархічної моделі внутрішньої та зовнішньої мотивації та встановити взаємозв'язок між базовими психологічними потребами, станом потоку та мотиваційною динамікою у спортивній діяльності.

Методи дослідження. Дослідження має теоретико-аналітичний характер і базується на використанні загальнонаукових і спеціальних методів. Основним методом є теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел, що забезпечило систематизацію підходів до вивчення внутрішньої мотивації у спортивній діяльності. Проаналізовано наукові праці з психології мотивації та спортивної психології, зосереджені на положеннях теорії самодетермінації, теорії потоку та ієрархічної моделі внутрішньої і зовнішньої мотивації.

Застосування порівняльного аналізу дало змогу виявити спільні та відмінні характеристики зазначених теоретичних підходів, а також оцінити їх пояснювальні можливості й обмеження у контексті спортивної діяльності.

Системний підхід використано для розгляду внутрішньої мотивації як цілісного багаторівневого психологічного утворення, сформованого під впливом взаємопов'язаних чинників.

Метод теоретичного моделювання застосовано для інтеграції положень різних теоретичних підходів і формування узагальненого концептуального бачення внутрішньої мотивації спортсменів.

Результати дослідження. Внутрішня мотивація – це ключове поняття психології мотивації, що позначає спонукання до діяльності, яке виникає зсередини самої особистості і підтримується інтересом та задоволенням від самої діяльності. Внутрішньо вмотивована людина виконує завдання «заради нього самого», тому що воно є цікавим, приємним і самоцінним. Таке визначення запропонували, зокрема, Е. Десі та Р. Руан, які зазначали, що внутрішня мотивація – це здійснення діяльності, яка є сутнісно цікавою або приносить задоволення [4,8]. Внутрішня мотивація описується як притаманна людині тенденція шукати новизну і виклики, розширювати та використовувати свої здібності, досліджувати і навчатися.

У спортивній діяльності внутрішня мотивація має вирішальне значення, оскільки значна частина тренувального процесу не супроводжується негайними зовнішніми підкріпленнями та пов'язана з повторюваними, фізично й психологічно складними навантаженнями. Дослідження показують, що внутрішньо вмотивовані спортсмени демонструють вищу наполегливість у тренуваннях, більшу задоволеність спортивною діяльністю та нижчий ризик емоційного вигорання, особливо в умовах тривалої підготовки та високої змагальної конкуренції [9,10,11].

Саме внутрішня мотивація дозволяє пояснити, чому спортсмени здатні витримувати тривалі й інтенсивні фізичні та психологічні навантаження, підтримувати залученість у підготовці та продовжувати спортивну діяльність у ситуаціях, коли зовнішні винагороди є відстроченими або нестабільними. Зокрема, дослідження свідчать, що внутрішня мотивація пов'язана з більш адаптивними емоційними реакціями на поразки та нижчим ризиком дострокового припинення спортивної кар'єри [2]. У цьому контексті внутрішня мотивація постає не лише як чинник спортивної ефективності, а як психологічна умова збереження й безперервності спортивної діяльності.

Водночас, попри значний обсяг теоретичних і прикладних досліджень, підходи до аналізу внутрішньої мотивації у спорті залишаються концептуально неоднорідними. Аналіз сучасної наукової літератури свідчить, що внутрішня мотивація здебільшого

розглядається в межах окремих пояснювальних концепцій, кожна з яких акцентує увагу лише на певних механізмах її формування та функціонування [3,4].

Внутрішня мотивація протиставляється зовнішній мотивації, коли поведінка зумовлена очікуванням зовнішніх наслідків – винагород, схвалення, уникнення покарання тощо. Якщо за зовнішньої мотивації діяльність є лише засобом для досягнення зовнішньої мети, то за внутрішньої мотивації сама діяльність виступає джерелом задоволення і має самостійну цінність. Поняття внутрішньої мотивації має фундаментальне значення для розуміння того, чому люди часто займаються певною діяльністю без очевидної зовнішньої вигоди – наприклад, грають, досліджують нове або навчаються з цікавості.

Однією з ключових ліній пошуку стало осмислення автономії поведінки як внутрішньої умови мотивації. У межах концепції особистісної каузальності R. de Charms розглядав внутрішню мотивовану активність як таку, що супроводжується переживанням себе як джерела власних дій. Згідно з цим підходом, поведінка набуває внутрішньої мотиваційної якості тоді, коли індивід відчуває, що дії ініціюються ним самим, відповідають його намірам і не є наслідком зовнішнього контролю [12]. Автономія розуміється не як формальна свобода вибору, а як суб'єктивне переживання самопричинності поведінки, що надає діяльності внутрішнього сенсу і підтримує її продовження.

Сучасні дослідження підтверджують, що саме переживання автономії є центральною передумовою виникнення та підтримки внутрішньої мотивації [3,13]. У спортивному контексті автономна підтримка з боку тренера асоціюється з більш високими показниками внутрішньої мотивації, задоволенням від діяльності та психологічним благополуччям спортсменів [14].

Разом з осмисленням автономії розвивалася інша теоретична лінія, пов'язана з переживанням ефективності та майстерності у діяльності. У концепції мотивації компетентності R. White обґрунтував положення про те, що прагнення бути ефективним у взаємодії з середовищем є самостійним мотиваційним чинником [15]. Активність у цьому випадку підтримується позитивним переживанням власної дієвості, контролю над дією та поступового зростання майстерності. Внутрішня мотивація, відповідно, пов'язується не лише з інтересом, а й з досвідом успішного подолання викликів, що саме по собі виконує підкріплювальну функцію. R. White постулював існування особливого мотиву, що спонукає організм грати, досліджувати, опановувати нові вміння через позитивне відчуття компетентності, яке виникає при успішній взаємодії з оточенням. Такий мотив не базується на фізіологічному дефіциті, але спонукає організм шукати оптимальні труднощі та освоювати нове. Почуття ефективності та компетентності саме по собі приносить насолоду і підкріплює подальшу активність, роблячи її внутрішньо вмотивованою.

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують, що переживання компетентності є важливим чинником розвитку внутрішньої мотивації у спорті [16]. Задоволення потреби у компетентності пов'язане з вищим рівнем залученості, наполегливості та позитивних емоційних переживань у спортсменів різного рівня підготовки [17,18].

Подальший розвиток цих ідей було здійснено в межах теорії самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT), розробленої Е. Деці та Р. Раян Саме в рамках SDT здійснено концептуальну інтеграцію попередніх підходів, що включають автономію та компетентність до структури базових психологічних потреб, задоволення яких є необхідною умовою виникнення та підтримки внутрішньої мотивації [19]. У межах цієї теорії автономія й компетентність розглядаються не як ситуативні переживання, а як універсальні психологічні потреби, що визначають якість мотиваційної регуляції поведінки [8].

У межах SDT, внутрішня мотивація пояснюється через задоволення базових психологічних потреб, які розглядаються як універсальні, вроджені та необхідні для

оптимального функціонування особистості. До таких потреб належать автономія, компетентність і пов'язаність, кожна з яких виконує специфічну регуляторну функцію в мотиваційній системі [20].

Потреба в автономії відображає прагнення особистості відчувати себе ініціатором власних дій, діяти відповідно до внутрішніх намірів і цінностей, а не під зовнішнім тиском. Потреба в компетентності пов'язана з переживанням ефективності, майстерності та здатності впливати на результати власної діяльності. Потреба у пов'язаності відображає прагнення до значущих міжособистісних зв'язків, підтримки та відчуття прийняття з боку соціального оточення. Згідно з SDT, саме одночасне та відносно стабільне задоволення цих потреб створює психологічні умови для виникнення і підтримки внутрішньої мотивації [3].

Однією з ключових переваг SDT є її висока пояснювальна узагальненість. Теорія дозволяє не лише описати факт наявності або відсутності мотивації, а й пояснити якість мотиваційної регуляції, розрізняючи автономні та контрольовані форми мотивації. У цьому сенсі внутрішня мотивація розглядається як найбільш самодетермінована форма регуляції, що призводить до позитивних поведінкових, емоційних та когнітивних наслідків [4].

У спортивній психології SDT набула поширення як теоретична основа для аналізу мотиваційного клімату, стилю взаємодії тренера зі спортсменом та умов довготривалої залученості у спорт [21]. Дослідження показують, що автономно-підтримувальний стиль роботи тренера, який передбачає надання вибору, пояснення сенсу завдань та визнання перспективи спортсмена, сприяє задоволенню базових психологічних потреб спортсменів і, відповідно, розвитку внутрішньої мотивації [22,23]. У свою чергу, внутрішньо мотивовані спортсмени демонструють вищу залученість у тренувальний процес, кращу психологічну адаптацію до змагального стресу та нижчий ризик емоційного вигорання [24].

Водночас, попри значні теоретичні та прикладні переваги, SDT має низку концептуальних обмежень, особливо в контексті спортивної діяльності. По-перше, теорія зосереджується переважно на умовах виникнення та підтримки мотивації, залишаючи поза фокусом якісні особливості суб'єктивного переживання внутрішньо мотивованої діяльності в конкретних ситуаціях тренування або змагання. По-друге, SDT у меншій мірі описує ситуативні та короткочасні коливання мотивації, які є типовими для спорту з високим рівнем невизначеності, конкуренції та емоційного тиску. По-третє, теорія не надає вичерпного пояснення того, як повторювані мотиваційні переживання інтегруються у довготривалу мотиваційну структуру спортсмена та як вони змінюються в часовій перспективі.

Таким чином, теорія самодетермінації є потужною концептуальною основою для пояснення того, чому внутрішня мотивація виникає і за яких психологічних умов вона підтримується, однак для цілісного розуміння мотивації спортсменів потребує доповнення підходами, що розкривають феноменологічні характеристики мотивації та її рівневу й часову динаміку. Саме це зумовлює доцільність подальшого звернення до інших мотиваційних теорій у межах даного дослідження.

У межах теорії самодетермінації внутрішньо вмотивованою вважається діяльність, яку людина виконує, бо вона їй цікава і приносить радість. Іншими словами, інтерес та насолода від діяльності – це центральні ознаки внутрішньої мотивації. Внутрішня мотивація стосується активностей, що здійснюються заради приємних відчуттів, задоволення або властивого їм інтересу [25]. Тож, коли ми говоримо про внутрішню мотивацію, ми завжди маємо на увазі наявність інтересу до того, що робиться.

Хоча інтерес є фундаментом внутрішньої мотивації, ці поняття не тотожні. Внутрішня мотивація – це широкий термін, що описує ситуацію, коли людина робить

щось за власним бажанням і задля власного задоволення, а не під зовнішнім тиском чи заради нагород.

З точки зору психології, інтерес – це специфічний мотиваційний стан, що характеризується зосередженою увагою, залученістю та позитивним емоційним забарвленням щодо певного змісту або діяльності [26]. Інтерес може бути ситуативним (тимчасовим, викликаним зовнішнім стимулом) або особистісним (довготривалим, стійким) [27]. Ситуативний інтерес виникає у відповідь на особливості ситуації – наприклад, новизну, несподіваність, складність або вибір – і має короткочасний характер. Натомість особистісний інтерес – це тривала схильність людини до певної теми чи діяльності, підкріплена попередніми знаннями, особистою значущістю та позитивними емоціями. Важливо, що особистісний інтерес зазвичай виростає з повторюваних епізодів ситуативного інтересу за наявності належних умов і підтримки.

Сучасні дослідження підтверджують, що момент виникнення інтересу та цікавості дійсно виконує роль пускового механізму внутрішньої мотивації [28]. Наприклад, при несподіваному виникненні запитання або зустрічі з чимось незвичним у людини автоматично активуються області мозку, пов'язані з очікуванням нагороди та навчанням. Це означає, що сам процес пізнання стає нагородою, підкріплюючи бажання продовжувати діяльність.

Ці ідеї були розвинуті у працях D. Berlyne, який сформулював теорію пізнавальної цікавості та оптимального рівня збудження. Вчений показав, що такі характеристики стимулів, як новизна, складність, невизначеність і конфлікт, можуть виступати самостійними джерелами внутрішньої мотивації. Інтерес і позитивні емоції виникають за помірного, оптимального рівня стимуляції, тоді як надмірна або недостатня складність знижує мотивацію. Цей підхід дозволив концептуалізувати внутрішню мотивацію як прагнення до оптимального виклику, а не лише до зменшення напруги або задоволення потреб [29].

Схожим чином, J. Piaget розглядав поведінку суб'єкта як зумовлену внутрішньою потребою у когнітивній рівновазі. Згідно з його підходом, розвиток відбувається через процеси асиміляції та акомодатії, а пізнавальна й ігрова активність підтримується прагненням узгодити наявні когнітивні схеми з новими вимогами середовища [30]. Важливо, що така активність не потребує зовнішнього підкріплення, оскільки сам процес подолання когнітивного дисбалансу має внутрішню мотиваційну цінність. Мотивація постає як процес, спрямований на підтримання оптимального рівня складності та розвитку.

Саме на поєднанні цих уявлень ґрунтується сучасна теорія потоку, розроблена М. Csikszentmihalyi. Узагальнюючи результати феноменологічних досліджень творчої, спортивної та професійної діяльності, він дійшов висновку, що потік – це стан максимальної внутрішньої мотивації, який виникає за умови динамічної рівноваги між рівнем складності завдання та рівнем навичок індивіда. У стані потоку діяльність набуває автотелічного характеру, тобто виконується заради неї самої і супроводжується високою концентрацією, втратою відчуття часу та прагненням продовжувати активність незалежно від зовнішніх результатів [31].

Ключовою умовою переживання потоку є баланс між викликом і навичками: оптимальна діяльність знаходиться на межі між нудьгою та тривогою, тобто коли рівень складності завдання добре збалансований із уміннями виконавця. Якщо завдання надто просте відносно здібностей, виникає нудьга; якщо ж надто складне – з'являється тривога та напруження. Стан потоку настає, коли поставлені перед людиною вимоги достатньо високі, але досяжні, відповідно до її навичок. Окрім цього, дослідження підкреслюють важливість інших умов: діяльність повинна мати чітко визначені цілі та надавати негайний зворотний зв'язок щодо успіху дій. Ясність цілей і оперативний зворотний зв'язок дозволяють повністю зосередитися на завданні та підтримують відчуття контролю над ситуацією, що є критично важливим для входження у стан потоку. У

сукупності зазначені умови створюють контекст, за якого можлива повна концентрація і залученість у діяльність – необхідне підґрунтя для виникнення потоку [32].

Суб'єктивний досвід у стані потоку вважається оптимальним переживанням [6]. Людина відчуває інтенсивну, сфокусовану концентрацію на поточній діяльності, настільки глибоку, що дія та усвідомлення зливаються воедино (втрачається розділення між виконавцем і його діями). Зазвичай присутнє чітке відчуття контролю над тим, що відбувається, при цьому зникають тривожність і сумніви у власних здібностях. Характерною особливістю є також втрата рефлексивної самосвідомості – увага настільки поглинена завданням, що людина перестає обмірковувати себе зі сторони. Ще одним феноменом потоку є зміна сприйняття часу: години можуть минати як хвилини, а миті розтягуватися – звичне відчуття часу спотворюється під час повного занурення в активність. Перебуваючи в потоці, людина настільки заглиблена в процес, що всі сторонні думки та відчуття відступають на другий план – увага поглинається лише поточною дією. Сукупність цих переживань створює відчуття особливого піднесення та ясності, яке М. Csikszentmihalyi описував як «оптимальний досвід» або ж стан повного залучення в діяльність [31].

Однією з ключових характеристик потоку є його автотелічність, тобто самоцільний характер діяльності. Дослідження підтверджують, що потік є по суті станом максимальної внутрішньої мотивації, оскільки поєднання інтенсивного залучення та насолоди від діяльності спонукає продовжувати її добровільно [33]. Іншими словами, переживаючи потік, індивід отримує настільки сильне позитивне підкріплення від самого процесу, що це підживлює його зацікавленість і наполегливість. Такий автотелічний досвід тісно пов'язаний із внутрішньою мотивацією: поняття «автотелічний» у теорії потоку фактично є синонімом діяльності, мотивованої зсередини. Саме тому потік розглядають як стан внутрішньої мотивації, що максимізує творчість, продуктивність і задоволення від роботи над завданням без потреби в зовнішніх стимулах.

Теорія потоку надає засоби для опису суб'єктивного досвіду спортсмена на піку мотиваційного залучення. Спортсмени у стані потоку повідомляють про повне поглинення діяльністю, відчуття єдності з виконуваною дією, насолоду і емоційне піднесення під час виступу [34]. Це дозволяє дослідникам і практикам краще розуміти, що переживає спортсмен, коли він максимально мотивований і сфокусований.

Дослідження показують, що стан потоку часто збігається з найкращими спортивними досягненнями. Мета аналіз підтвердив, що існує помірний позитивний зв'язок між перебуванням у потоці та ефективністю виконання. Високий рівень потоку асоціюється з поліпшенням концентрації, впевненості та уникненням деструктивної самокритики, що може сприяти кращим результатам [35].

Теорія потоку є потужним підходом у спортивній психології, тому що вона висвітлює якісний бік мотивації – глибоке залучення і насолоду від спорту. Не лише пояснює, як спортсмен себе почуває у моменти найкращих виступів, але й допомагає знаходити способи зробити такі переживання частішими. Все це робить теорію потоку цінною для розуміння і підвищення мотивації як професійних атлетів, так і юних спортсменів.

Потік – це за визначенням тимчасовий, перехідний стан, що залежить від контексту. У спорті він може виникати епізодично і так само швидко зникати при зміні умов. Це означає, що теорія потоку пояснює моменти пікового залучення, але не описує звичайні стани спортсмена в повсякденному тренуванні чи під час спаду форми.

Теорія припускає, що через автотелічність діяльності люди будуть прагнути знову пережити потік, але виникнення потоку залежить від наявності оптимальних умов, які не завжди присутні. Наприклад, якщо змагання не є достатньо складним або, навпаки, завдання надто перевищує навички спортсмена, стан потоку може так і не настати.

Теорія потоку сфокусована переважно на окремих епізодах і не пропонує повної моделі довгострокової мотивації спортсменів. Таким чином, потік – це лише один з компонентів мотивації.

Виходячи з наведеного аналізу, можна зробити висновок, що жодна теорія вичерпно не пояснює виникнення внутрішньої мотивації у спорті, однак у сукупності вони дозволяють сформувати цілісне бачення її формування та підтримки. З цією метою у табл. 1 представлено інтегровану систему умов виникнення внутрішньої мотивації спортсменів, де наведено ключові психологічні чинники та їхню реалізацію у спортивному контексті.

Таблиця 1

Психологічні передумови формування внутрішньо мотивованої поведінки у спорті

Обов'язкова передумова внутрішньо мотивованої поведінки	Реалізація у спортивній діяльності	Механізм формування внутрішньої мотивації
Відчуття автономії	Спортсмен має можливість самостійно приймати рішення щодо способу виконання вправи або тактики гри	Задоволення базової потреби у автономії
Відчуття компетентності	Спортсмен відчуває, що поступово вдосконалює техніку та здатний успішно виконувати складні елементи	Задоволення базової потреби у компетентності
Відчуття пов'язаності	Спортсмен відчуває підтримку з боку тренера та команди	Задоволення базової потреби у пов'язаності
Баланс складності завдання та навичок необхідних для його вирішення	Рівень складності вправи відповідає рівню підготовки спортсмена	Характеристика структури діяльності, що виступає передумовою виникнення стану потоку
Наявність чіткої та зрозумілої мети	Спортсмен чітко розуміє, яке завдання необхідно виконати під час тренування або гри	Умова організації діяльності, що сприяє виникненню стану потоку та підтримує залученість
Миттєвий та зрозумілий зворотній зв'язок щодо виконання завдання	Спортсмен одразу бачить результат своєї дії (точність удару, швидкість виконання тощо)	Умова регуляції діяльності, що забезпечує підтримання стану потоку та мотиваційної активності
Інтерес до завдання	Спортсмену цікаво освоювати нові технічні елементи або тактичні рішення	Чинник актуалізації внутрішньої мотивації

Для кращого розуміння слід поєднувати ідеї теорії потоку з іншими теоріями мотивації – зокрема, з теорією самодетермінації, щоб врахувати ширший спектр психологічних чинників. Теорія самодетермінації (SDT) дозволяє описати, яким має бути соціально-психологічне середовище, щоб внутрішня мотивація могла виникнути і підтримуватися – зокрема, середовище, що задовольняє потреби в автономії, компетентності та пов'язаності. У свою чергу, теорія потоку доповнює це розуміння, показуючи, що характер самої діяльності також має значення: завдання повинно бути

достатньо складним, але здійсненим, містити чіткі цілі та забезпечувати негайний зворотний зв'язок – лише тоді воно буде захоплювати спортсмена та викликати глибоке мотиваційне залучення [36]. SDT формує підґрунтя внутрішньої мотивації, а теорія потоку уточнює параметри діяльності, здатної викликати цей стан.

Аналіз представлених у табл. 1 компонентів свідчить, що внутрішня мотивація формується на перетині двох ключових груп чинників. Перша група охоплює чинники, пов'язані із задоволенням базових психологічних потреб (автономії, компетентності та пов'язаності), що забезпечує внутрішнє прийняття діяльності та її особистісну значущість для спортсмена. Друга група представлена структурними характеристиками діяльності (баланс складності та навичок, чіткість цілей, наявність зворотного зв'язку), які визначають умови її ефективного виконання та впливають на якість суб'єктивного досвіду діяльності.

Водночас важливо підкреслити, що зазначені чинники виконують різні функції у структурі мотиваційного процесу: якщо задоволення базових психологічних потреб виступає передумовою виникнення внутрішньої мотивації, то оптимальна організація та регуляція діяльності забезпечує її актуалізацію та підтримку в конкретних ситуаціях. У цьому контексті наявність інтересу до діяльності може розглядатися як інтегративний показник, що відображає узгодженість задоволення базових психологічних потреб і структурних характеристик діяльності.

Переживання внутрішньої мотивації має низку характерних ознак – таких як залученість, інтерес, автотелічність, задоволення, втрата відчуття часу та бажання продовжувати активність. Саме ці суб'єктивні стани сигналізують про наявність внутрішньої мотивації у дії. Водночас, підтримка зазначених чинників є критично важливою, адже саме вони забезпечують стійке мотиваційне залучення спортсмена, сприяють психологічному благополуччю та знижують ризик вигорання, особливо в умовах тривалого навантаження та змагального тиску.

Як було показано у табл. 1, внутрішня мотивація виникає за умови задоволення базових психологічних потреб та відповідного структурного налаштування самої діяльності. Проте, для повного розуміння феномену внутрішньої мотивації у спортивному контексті необхідно враховувати не лише умови її виникнення, а й специфіку її переживання спортсменом у процесі діяльності.

У табл. 2 систематизовано ключові прояви внутрішньої мотивації, доповнені прикладами із практики спортивної діяльності.

Представлені у табл. 2 характеристики дозволяють розглядати внутрішню мотивацію не лише як систему умов її виникнення, але і як специфічний суб'єктивний досвід діяльності, що супроводжує її реалізацію у спортивному контексті.

Узагальнення наведених проявів свідчить про їхню змістовну спорідненість із характеристиками стану потоку та підкреслює феноменологічний аспект внутрішньо мотивованої діяльності.

Аналіз зазначених характеристик дозволяє виділити кілька функціональних груп проявів. Зокрема, такі ознаки як глибока залученість, злиття дії та свідомості, втрата відчуття часу та зниження рефлексивної самосвідомості відображають особливості регуляції уваги та свідомості у процесі діяльності. Вони свідчать про повне занурення спортсмена у виконання завдання та мінімізацію впливу зовнішніх і внутрішніх відволікаючих чинників.

Інша група проявів (автотелічність діяльності, внутрішнє задоволення, бажання продовжувати активність) характеризує ціннісно-мотиваційний аспект діяльності та відображає її переживання як внутрішньо значущої та самодостатньої. Саме ці характеристики можуть розглядатися як безпосередні індикатори внутрішньої мотивації у дії.

Характерні прояви переживання внутрішньої мотивації у спортивній діяльності

Прояв внутрішньої мотивації	Психологічний зміст	Приклад реалізації у спортивній діяльності
Автотелічність	Наявність внутрішньої цінності діяльності незалежно від зовнішніх результатів	Спортсмен тренується не лише заради результату, а тому що сам процес приносить задоволення
Злиття дії та свідомості	Відображає автоматизованість діяльності та її внутрішню регуляцію	Спортсмен настільки занурений у виконання дії, що рухи виконуються автоматично, без постійного свідомого контролю.
Зниження рефлексивної самосвідомості	Відображає зниження впливу зовнішньої оцінки та повну зосередженість на процесі діяльності	Під час виконання діяльності спортсмен перестає думати про зовнішню оцінку або можливі помилки і повністю зосереджується на процесі.
Глибока залученість та концентрація	Характеризується повною зосередженістю уваги на діяльності та відсутністю відволікань	Повне занурення у виконання справи, втрата уваги до сторонніх подразників
Внутрішня радість та задоволення	Наявність позитивного емоційного стану у процесі діяльності	Почуття радості після вправи, незалежно від зовнішніх нагород або визнання
Втрата відчуття часу	Спрямованість уваги виключно на виконання діяльності, що призводить до зниження контролю за плином часу	Спортсмен не помічає, як швидко минає тренування або змагання
Відчуття контролю над виконанням дій	Відображає впевненість у власній компетентності	Спортсмен впевнений у правильності своїх дій
Відчуття добровільності, відсутність зовнішнього тиску	Зумовлене автономністю діяльності та відсутністю зовнішнього примусу	Спортсмен діє з власної ініціативи, а не через тиск тренера або страх перед невдачею
Бажання продовжувати активність	Є результатом позитивного досвіду у діяльності та її внутрішньої значущості	Прагнення продовжити тренування або очікування наступного спортивного заняття

Окрему групу становлять прояви, пов'язані з відчуттям контролю та добровільності діяльності, які відображають реалізацію базових психологічних потреб, передусім автономії та компетентності. Це дозволяє простежити взаємозв'язок між потребова-мотиваційними чинниками та суб'єктивним досвідом діяльності.

Наведені характеристики відображають не окремі ізольовані стани, а цілісну структуру суб'єктивного досвіду внутрішньо мотивованої діяльності. Це підтверджує, що внутрішня мотивація у спорті проявляється не лише через умови її формування, але

й через специфічний якісний досвід діяльності, який виникає за умови узгодженості задоволення базових психологічних потреб та структурних характеристик діяльності.

З одного боку, теорія самодетермінації пояснює психологічні умови виникнення внутрішньої мотивації, акцентуючи увагу на задоволенні базових потреб в автономії, компетентності та пов'язаності. З іншого боку, теорія потоку розкриває якісну форму переживання внутрішньо мотивованої діяльності, описуючи стан повної залученості та автотелічності, в якому сама діяльність набуває внутрішньої цінності.

Водночас обидва підходи, попри їхню теоретичну значущість, залишають відкритим питання стійкості та динаміки внутрішньої мотивації у часі та різних контекстах діяльності. Зокрема, SDT зосереджується переважно на умовах підтримки мотивації, а теорія потоку – на ситуативному переживанні оптимального досвіду. Однак вони в меншій мірі пояснюють, як внутрішня мотивація формується та змінюється на різних рівнях функціонування особистості, яким чином ситуативні переживання трансформуються у відносно стабільну мотивацію до певної діяльності та як ця мотивація зберігається або послаблюється в довготривалій перспективі.

На цьому підґрунті R.J. Vallerand у своїй фундаментальній праці запропонував ієрархічну модель внутрішньої та зовнішньої мотивації (Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation; HMEIM), яка організує мотиваційні явища не лише за типом регуляції, а й за рівнем узагальненості [7,37]. Це було відповіддю на практичну проблему мотиваційних досліджень: мотивація одночасно демонструє стабільність (спортсмен зазвичай такий у спорті) і варіативність (сьогоднішнє тренування може відчуватися зовсім інакше, ніж учора).

У сучасних формулюваннях НМІЕМ [7] виділяють три рівні мотивації, розділяючи конкретні мотиваційні стани та тенденції. 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 амотивацію до встановлення взаємостосунків. 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. Це найбільш мінливий рівень через високу чутливість до ситуативних факторів (успіх/невдача, тип завдання, комунікація тренера, контекст змагання).

Одна з найбільш практично значущих ідей НМІЕМ – розведення рівнів мотивації як різних психологічних явищ. У спорті це питання особливо гостре: тренер, психолог або науковець може назвати спортсмена «внутрішньо мотивованим», але це може означати або стійку орієнтацію, або короткий оптимальний епізод.

На ситуативному рівні внутрішня мотивація проявляється у переживанні діяльності як цікавої, приємної, само детермінованої в конкретний момент. Ключове, що її можна фіксувати як стан – через інструменти, спеціально створені для вимірювання ситуативної мотивації. У спортивних дослідженнях це часто реалізують як анкетування перед стартом, після зважування, перед матчем, або після конкретної тренувальної вправи – тобто там, де мотиваційний стан найбільш релевантний для наступної поведінки. Так, наприклад, ситуативна внутрішня мотивація за 1–2 години до змагального старту є безпосереднім предиктором кращої об'єктивної результативності [38].

На контекстуальному рівні внутрішня мотивація ближча до ймовірності переживати спорт як значущу і цікаву діяльність загалом (тренування протягом сезону, ставлення до спортивної кар'єри, довготривала залученість). На глобальному – це ще

більш узагальнена диспозиція діяти переважно внутрішньо або зовнішньо мотивовано. У формулюваннях моделі глобальний рівень описують як мотивацію, що може розглядатися як відносно стабільний стиль поведінки [7,37].

Розрізнення рівнів – не лише теоретична тонкість, а спосіб уникнути типових помилок у прикладних висновках. Якщо проблема спортсмена – у ситуативній мотивації (наприклад, знижується лише під час стартів), то втручання мають фокусуватися на дизайні змагального дня, регуляції уваги, комунікації, ритуалах тощо. Якщо ж проблема у контекстуальній мотивації (хронічна втрата інтересу до спорту, відчуття примусу, вигорання), тоді більш дієвими стануть зміни тренерського стилю, структури сезону, автономії, ролей у команді, цілей і смислів. Дослідження підкреслюють, що правильна інтервенція залежить від того, на якому рівні виникає проблема; інакше можна обрати не той важіль [39].

Взаємозв'язок між цими рівнями описується через механізми низхідних (top-down) та висхідних (bottom-up) ефектів, які забезпечують динамічну регуляцію мотивації у часі [7,37]. 1) Низхідні ефекти (top-down) означає, що мотивація вищого рівня прогнозує мотивацію нижчого. Наприклад, якщо атлет має більш само детерміновану контекстуальну мотивацію у спорті, то ймовірніше, що в конкретному тренуванні/змаганні він переживатиме більш само детермінований ситуативний стан. Це є однією з причин, чому довготривале ставлення до спорту часто проявляється в моменті. 2) Висхідні ефекти (bottom-up): повторювані зміни на нижчому рівні з часом «інтерналізуються» й змінюють мотивацію на вищому рівні. Ситуативні епізоди не лише впливають із контекстуальної мотивації, а й накопичуються, формуючи контекстуальну орієнтацію. У формулюваннях моделі прямо підкреслюється, що коли ситуативні зміни відбуваються багаторазово, вони можуть породжувати зрушення на наступному рівні.

Враховуючи необхідність інтеграції різних теоретичних підходів для цілісного розуміння внутрішньої мотивації спортсменів, у табл. 3 подано узагальнену характеристику внеску теорії самодетермінації, теорії потоку та ієрархічної моделі мотивації.

Представлена у табл. 3 інтеграція теоретичних підходів дозволяє перейти від їх ізольованого розгляду до системного розуміння внутрішньої мотивації як багаторівневого та динамічного феномену. Узагальнення внеску кожної з теорій свідчить, що вони пояснюють різні, але взаємодоповнюючі аспекти функціонування внутрішньої мотивації у спорті.

Зокрема, теорія самодетермінації розкриває механізми виникнення та підтримки внутрішньої мотивації через задоволення базових психологічних потреб, визначаючи її джерело та умови формування. Теорія потоку, у свою чергу, дозволяє пояснити, як внутрішня мотивація реалізується у діяльності, розкриваючи її феноменологічні характеристики та особливості суб'єктивного досвіду. Ієрархічна модель мотивації доповнює ці підходи, забезпечуючи розуміння часової та рівневої організації мотиваційних процесів, зокрема взаємодії ситуативного, контекстуального та глобального рівнів.

Аналіз наведених підходів дозволяє виявити їхню функціональну комплементарність: якщо теорія самодетермінації відповідає на питання «чому» виникає внутрішня мотивація, теорія потоку – «як» вона переживається у процесі діяльності, то ієрархічна модель – «де» і «як довго» вона функціонує та трансформується у часі. Таким чином, кожна з теорій займає специфічне місце у поясненні мотиваційного процесу.

Водночас важливо підкреслити, що лише інтеграція зазначених підходів дозволяє пояснити динаміку внутрішньої мотивації у спорті, зокрема перехід від ситуативних переживань (наприклад, стану потоку) до формування більш стійких мотиваційних установок щодо спортивної діяльності. У цьому контексті особливого значення набувають механізми взаємодії між рівнями мотивації (top-down та bottom-up процеси), які забезпечують її стабілізацію або, навпаки, зниження.

Таблиця 3

Інтегративний підхід до розуміння внутрішньої мотивації спортсменів

Теоретичний підхід	Що саме пояснює щодо внутрішньої мотивації	Ключові механізми	Значення в дослідженнях внутрішньої мотивації спортсменів
Теорія самодетермінації (SDT)	Чому внутрішня мотивація виникає і підтримується	Задоволення потреб в автономії, компетентності, пов'язаності	Формування автономно-підтримувального тренувального середовища
Теорія потоку (Flow theory)	Як внутрішня мотивація переживається в діяльності	Умови виникнення потоку: баланс «виклик–навички», чіткі цілі, негайний зворотний зв'язок. Характеристики переживання потоку: автотелічність, повна концентрація на діяльності, злиття дії та свідомості, втрата рефлексивної самосвідомості, зміна сприйняття часу, відчуття контролю.	Структурування тренувальної та змагальної діяльності для пікової залученості та оптимального функціонування
Ієрархічна модель внутрішньої та зовнішньої мотивації (HMEIM)	Де і як довго функціонує внутрішня мотивація	Розрізнення ситуативної, контекстуальної, глобальної внутрішньої мотивації; висхідні (top-down) та нисхідні (bottom-up) процеси	Аналіз стабільності, розвитку та перенесення внутрішньої мотивації у часі

Інтегративний підхід дозволяє розглядати внутрішню мотивацію як цілісну систему, що поєднує потребово-мотиваційні чинники, структурні характеристики діяльності та ієрархічну організацію мотиваційних процесів. Це створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу механізмів розвитку, підтримки та трансформації внутрішньої мотивації спортсменів в умовах змагальної діяльності.

Встановлення взаємозв'язку між базовими психологічними потребами, станом потоку та мотиваційною динамікою у спортивній діяльності передбачено в подальшій експериментальній роботі.

Висновки з новим обґрунтуванням подальшого пошуку в цьому напрямі. Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що внутрішня мотивація спортсменів не може бути вичерпно пояснена в межах одного наукового підходу, що зумовлює необхідність їх інтеграції.

Відповідно до мети дослідження, теоретично обґрунтовано застосування інтегративного підходу до розуміння внутрішньої мотивації спортсменів на основі поєднання положень теорії самодетермінації, теорії потоку та ієрархічної моделі внутрішньої та зовнішньої мотивації.

Показано, що у межах теорії самодетермінації внутрішня мотивація пов'язана із задоволенням базових психологічних потреб автономії, компетентності та пов'язаності; теорія потоку розкриває особливості її прояву у діяльності через характеристики стану

оптимального досвіду; ієрархічна модель внутрішньої та зовнішньої мотивації пояснює її динаміку на різних рівнях функціонування.

Встановлено теоретичний взаємозв'язок між задоволенням базових психологічних потреб, виникненням стану потоку та мотиваційною динамікою у спортивній діяльності. Показано, що задоволення потреб створює передумови для виникнення внутрішньої мотивації, що може реалізуватися у діяльності через стан потоку, а повторюваність таких станів пов'язана з її стабілізацією на вищих рівнях мотивації.

Здійснено системну інтеграцію положень теорії самодетермінації, теорії потоку та ієрархічної моделі мотивації у єдину концептуальну модель внутрішньої мотивації спортсменів. Запропоновано розгляд внутрішньої мотивації як багаторівневого феномену, що поєднує мотиваційні чинники, характеристики діяльності та динаміку мотиваційних процесів у часі.

Інтегративний підхід дозволяє розглядати внутрішню мотивацію спортсменів як узгоджену систему взаємопов'язаних компонентів та створює теоретичне підґрунтя для подальших експериментальних досліджень у цьому напрямі.

References

1. De Francisco C, Sánchez-Romero EI, Vílchez Conesa MD, Arce C. Basic psychological needs, burnout and engagement in sport: the mediating role of motivation regulation. *Int J Environ Res Health*. 2020;17(14):4941. <https://doi.org/10.3390/ijerph17144941>.
2. Zhang M, Wang XC, Shao B. Predictors of persistent participation in youth sport: a systematic review and meta-analysis. *Front Psychol*. 2022;13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.871936>.
3. Vansteenkiste M, Ryan RM, Soenens B. Basic psychological need theory: advancements, critical themes, and future directions. *Motiv Emot*. 2020; 44(1):1-31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>.
4. Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: definitions, theory, practices, and future directions. *Contemp Educ Psychol*. 2020;61:101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>.
5. Nakamura J, Csikszentmihalyi M. The experience of flow: theory and research. In: Snyder CR, Lopez SJ, Edwards LM, Marques SC, editors. *The Oxford handbook of positive psychology*. 3rd ed. Oxford: Oxford University Press; 2020. p. 279–296. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.16>.
6. Goddard SG, Stevens CJ, Jackman PC, Swann C. A systematic review of flow interventions in sport and exercise. *Int Rev Sport Exerc Psychol*. 2021:1-36. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2021.1923055>.
7. Vallerand RJ. *Handbook of sport psychology*. Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons, Inc.; 2012. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: a review and a look at the future; p. 59-83. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch3>.
8. Ryan RM, Deci EL. *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Cham: Springer International Publishing; 2023. Self-Determination theory; p. 6229-35. Available from: https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2630.
9. Silva YJB, Tonial AGS. Motivational determinants and their influence on the performance of elite athletes: an integrative review. *Res Soc Dev*. 2025; 14(12): e120141250397. <https://doi.org/10.33448/rsd-v14i12.50397>.
10. Folvarochnyi I, Yunhui W, Hak A. Psychological characteristics of adolescents' motivation in academic rowing. *Sci J Natl Pedagog Dragomanov Univ Ser 15 Sci Pedagog Probl Phys Cult (Phys Cult)*. 2025;10(197):228-32. [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.10\(197\).43](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.10(197).43).
11. Alkasasbeh WJ, Akroush SH. Sports motivation: a narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance. *Front Psychol*. 2025;16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1645274>.
12. DeCharms R. *Personal causation: the internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press; 1968. 398 p.
13. Vasconcellos D, Parker PD, Hilland T, Cinelli R, Owen KB, Kapsal N, Lee J, Antczak D, Ntoumanis N, Ryan RM, Lonsdale C. Self-determination theory applied to physical education: a systematic review and meta-analysis. *J Educ Psychol*. 2020;112(7):1444-69. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>.
14. Mossman LH, Slemp GR, Lewis KJ, Colla RH, O'Halloran P. Autonomy support in sport and exercise settings: a systematic review and meta-analysis. *Int Rev Sport Exerc Psychol*. 2022:1-24. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2022.2031252>
15. White RW. Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*. 1959; 66(5):297-333. <https://doi.org/10.1037/h0040934>.

16. Standage M. The Oxford Handbook of Self-Determination Theory. Oxford University Press; 2023. Self-Determination Theory Applied to Sport; p. 701-23. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.35>.
17. Reynders B, Vansteenkiste M, Van Puyenbroeck S, Aelterman N, De Backer M, Delrue J, De Muynck GJ, Franssen K, Haerens L, Broek GV. Coaching the coach: intervention effects on need-supportive coaching behavior and athlete motivation and engagement. *Psychol Sport Exerc*. 2019; 43:288-300. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.04.002>.
18. Schüler J, Wolff W, Duda JL. Sport and exercise psychology. Cham: Springer International Publishing; 2023. Intrinsic motivation in the context of sports; p. 171-92. https://doi.org/10.1007/978-3-031-03921-8_8.
19. Deci EL, Ryan RM. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychol Inq*. 2000;11(4):227-68. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01.
20. Ryan RM, Deci EL, Vansteenkiste M, Soenens B. Building a science of motivated persons: self-determination theory's empirical approach to human experience and the regulation of behavior. *Motiv Sci*. 2021; 7(2):97-110. <https://doi.org/10.1037/mot0000194>.
21. Ntoumanis N, Ng JY, Prestwich A, Quested E, Hancox JE, Thøgersen-Ntoumani C, Deci EL, Ryan RM, Lonsdale C, Williams GC. A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychol Rev*. 2020;1-31. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>.
22. Appleton PR, Viladrich C, Quested E, González-García L, Papaioannou A, Hall HK, Balaguer I, Ramis Y, Sarrazin P, Heuzé JP, Ommundsen Y, Wold B, Samdal O, Duda JL. Measurement invariance of the empowering and disempowering motivational climate questionnaire-coach in youth sport. *Front Psychol*. 2023;13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.958444>.
23. Liu HJ, De Jonge KM, Den Hartigh RJ, Van Yperen NW. Basic psychological need support, need satisfaction, and autonomous motivation in coach-athlete relationships: a systematic review and meta-analysis. *Int J Sports Sci Amp Coach*. 2025;1-14. <https://doi.org/10.1177/17479541251400621>.
24. Monteiro D, Teixeira DS, Morales-Sánchez V, Chica-Merino E, Matos R, Amaro N, Antunes R, Jacinto M. The relationship between coaches' interpersonal behaviors, basic psychological needs, behavioral regulation, and intentions towards sport persistence. *Int J Sci Amp Coach*. 2025. <https://doi.org/10.1177/17479541251378385>.
25. Fernández-Espínola C, Almagro BJ, Tamayo-Fajardo JA, Sáenz-López P. Complementing the self-determination theory with the need for novelty: motivation and intention to be physically active in physical education students. *Front Psychol*. 2020; 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01535>.
26. Hidi SE, Renninger KA. Interest development and its relation to curiosity: needed neuroscientific research. *Educ Psychol Rev*. 2019; 31(4):833-52. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09491-3>.
27. Renninger KA, Bachrach JE, Hidi SE. Triggering and maintaining interest in early phases of interest development. *Learn Cult Soc Interact*. 2019;23:100260. <https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2018.11.007>.
28. Murayama K, FitzGibbon L, Sakaki M. Process account of curiosity and interest: a reward-learning perspective. *Educ Psychol Rev*. 2019; 31(4):875-95. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09499-9>.
29. Berlyne DE. Conflict, arousal, and curiosity. New York: McGraw-Hill Book Company; 1960. Stimulus selection and conflict. p. 1-17. <https://doi.org/10.1037/11164-001>.
30. Piaget J. The principles of genetic epistemology. London: Routledge and K. Paul; 1972. 98 p.
31. Csikszentmihalyi M. Finding flow: the psychology of engagement with everyday life. Basic Books; 2020. 192 p.
32. Nakamura J, Tse DCK, Shandland S. Flow: the experience of intrinsic motivation. In: Ryan RM, editor. The Oxford handbook of human motivation. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press; 2019. P. 169–186.
33. Abuhamdeh S. Investigating the "flow" experience: key conceptual and operational issues. *Front Psychol*. 2020;11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00158>.
34. Bayram A, Yalcin I, Sahin E, Ekinici NE, Talaghir LG, Iconomescu TM. The role of recreational flow experience and well-being on re-participation intention: recreational sport participants. *Front Psychol*. 2025; 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1574337>.
35. Harris DJ, Allen KL, Vine SJ, Wilson MR. A systematic review and meta-analysis of the relationship between flow states and performance. *Int Rev Sport Exerc Psychol*. 2021. 1-29. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2021.1929402>.
36. Folvarochnyi I, Hak A. Application of flow theory as an innovative approach in research on athlete motivation. *Спорт Освіта Здоров'я*. 2025; (1):27-32. <https://doi.org/10.32782/sports-education/2025-1-5>.
37. Vallerand RJ. Advances in experimental social psychology: Elsevier; 1997. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation; p. 271-360. [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(08)60019-2).
38. Gillet N, Vallerand RJ, Amoura S, Baldes B. Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: a test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychol Sport Exerc*. 2010;11(2):155-61. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.004>.

39. Núñez JL, León J. Testing the Relationships Between Global, Contextual, and Situational Motivation: A Longitudinal Study of the Horizontal, Top-down, and Bottom-up Effects. Rev Psicodidactica (Engl Ed). 2018;23(1):9-16. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2017.07.003>.

Цитування на цю статтю:

Гак А., Фольварочний І., Лі Ч., Ву Ю. Інтегративний підхід до розуміння внутрішньої мотивації спортсменів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2026 Травень 05: 46: 69-83

Відомості про авторів

Гак Антон Олександрович – аспірант кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна).

e-mail: gakanton@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-5968-6557>

Фольварочний Ігор Васильович – професор, доктор пед. наук, професор кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна).

e-mail: igor.folv@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9369-0199>

Лі Чен – аспірант кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна).

e-mail: lclclcheng0426@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-4440-1234>

Ву Юньхуей – аспірант кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна).

e-mail: wuyunhui98@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-1519-827X>

Дата першого надходження статті до видання: 20.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 29.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 30.05.2026