Reference

1. Bessarabov, M.S. (2015). Zahalni osnovy metodyky trenuvannia ta sportyvnoi pidhotovky v basketboli[General basics of training and sports preparation techniques in basketball]: navch. posibnyk. Zaporizhzhia. 109 s. [in Ukrainian].
2. Vzaiemozviazok fizychnoyi i tekhniko-taktychnoi pidhotovky v zaniattiakh sportyvnymy ihramy (teoriia i praktyka voleibolu). Navchalno-metodychnyi posibnyk; za red. V.M. Prystynskoho, T.M. Prystynskoi, O.I. Kholodnoho. Sloviansk. Vydavnytstvo B.I. Matorina, 2020. 101 p.
3. Zasoby ta metody fizychnoi pidhotovky voleibolistiv / Rozrobnyky: Ya.V. Maloivan, O.A Kirieiev, O.V.Mytsak. Dnipro : PDAFKiS, 2019. 17 p
4. Kostiukevych, V.M. Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovykhvydiv sportu): Navchalnyi posibnyk. 2-he vyd. pererob. ta dop. Kyiv: KNT, 616 s.
5. Oliynyk I., Doroshenko E., Melnyk M. etc. Algorithm of special analysis of technical and tactical actions of volleyball players // Theory and methodology of physical education. – 2021. – T. 3, No. 7.
6. Pasichnik V. Theory and methods of teaching basketball: training. manual / Victoria Pasichnyk. - L.: LDUFK, 2015. – 78 p.
7. V. Prystynskyi M. Interrelationship of physical and technical-tactical training in volleyball // Scientific Bulletin of the DDPU. - 2020.
8. Physical education: Technique and tactics of playing basketball: "Teaching the technique and tactics of playing basketball for students": teaching. manual for students / KPI named after Igor Sikorskyi; comp.: Anikeyenko L. V., Yefremenko V. M., Yaremenko O. M., Kuzenkov O. V., Ustimenko H. O.– Kyiv: KPI named after Igor Sikorskyi, 2021. – 127 p.
9. Cimbaliuk O.P. (2017). Rozvytok fizychnyh jakostei voleibolista : metod. posibnyk. Rivne.
10. Strelnikova E., Mytnyk R., Tkachuk V. Preparation of young volleyball players and development of their psychophysiological functions // Health, Sport, Rehabilitation. – 2018. – Vol. 4, Issue 2. – P. 124–133.
11. Metulini R. Players movements and team shooting performance: a data mining approach for basketball // arXiv preprint. – 2018.
12. Wu L., Yang Z., et al. Fusing motion patterns and key visual information for semantic event recognition in basketball videos // arXiv preprint. – 2020.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).43
УДК: 796.012.2-053.6

Фольварочний І.В.,
доктор педагогічних наук, професор,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-9369-0199
Ву Юньхуей
аспірант кафедри психології і педагогіки
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
https://orcid.org/ 0009-0005-1519-827X
Гак А.О.,
аспірант кафедри психології і педагогіки
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0009-0009-5968-6557

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ

Анотація. *У статті досліджуються психологічні особливості мотивації підлітків, які займаються академічним веслуванням, з акцентом на внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на стійке залучення до спорту. На основі теорії самодетермінації та теорії потоку аналізується вплив автономії, компетентності та соціальної орієнтованості на мотиваційну витривалість і психологічне благополуччя юних спортсменів. У дослідженні проаналізовано анкетування 20 підлітків віком 12-16 років, які регулярно займаються академічним веслуванням. Оцінювались рівні внутрішньої та зовнішньої мотивації, емоційного вигорання, емоційного стану та соціальної підтримки. За результатами виявлено переважання внутрішньої мотивації (M = 4,2), яка позитивно корелює з емоційною стабільністю та знижує ризики вигорання. Водночас частина опитаних (30-40 %) демонструють симптоми емоційного виснаження та деперсоналізації, особливо у разі домінування зовнішньої мотивації. Найбільший вплив має підтримка з боку тренера (r = 0,63; p < 0,01), а найменший – з боку однолітків. Підкреслюється важливість створення автономної тренувальної атмосфери, яка дозволяє спортсменам самостійно формулювати мікроцілі та відчувати прогрес. Запропоновано низку психолого-педагогічних рекомендацій для тренерів щодо оптимізації тренувального середовища та профілактики емоційного вигорання. Обґрунтовано доцільність впровадження програм ментального тренінгу з фокусом на саморегуляцію, майндфулнес та командну взаємодію для довготривалого залучення підлітків до спорту.*

Ключові слова*: мотивація, підлітки, академічне веслування, емоційна стабільність, соціальна підтримка, самодетермінація.*

Folvarochnyi I., Wu Yunhui, Gak Anton. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ADOLESCENTS' MOTIVATION IN ACADEMIC ROWING. *The study explores the psychological characteristics of adolescents' motivation in the context of academic rowing, focusing on both internal and external factors that influence sustained engagement in sports. Drawing from self-determination theory and flow theory, the research investigates how autonomy, competence, and relatedness contribute to motivational resilience and psychological well-being. Using a diagnostic survey of 20 adolescents aged 12-16 engaged in academic rowing, the study measured levels of intrinsic and extrinsic motivation, emotional burnout, affective states, and perceived social support. Results indicate a predominance of intrinsic motivation (M = 4.2), which correlates positively with emotional stability and reduced risk of burnout. Conversely, a notable portion of respondents (30-40%) exhibited symptoms of emotional exhaustion and depersonalization, especially those with high extrinsic motivation. Social support from coaches was found to be the most influential factor (r = 0.63; p < 0.01), whereas peer support remained the weakest. The research underlines the importance of creating an autonomy-supportive environment in which adolescents can set training micro-goals and experience progress as a means to enhance motivation and self-efficacy. The paper concludes with practical psycho-pedagogical recommendations for coaches to optimize the training climate and reduce emotional fatigue. It advocates for implementing psychological training programs focused on self-regulation, mindfulness, and team cohesion. These interventions are essential for fostering sustainable motivation and long-term retention in sport during adolescence.*

Keywords: *motivation, adolescents, academic rowing, emotional stability, social support, self-determination.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку спорту серед молоді важливого значення набувають питання психологічного забезпечення тренувального процесу. Особливо це стосується підліткового віку – періоду активного формування особистості, коли виникає потреба в самоідентифікації, визнанні та досягненні особистих цілей [3]. Академічне веслування, як види спорту, що поєднують індивідуальну відповідальність і командну синергію, створює унікальні умови для формування стійкої мотивації. Однак саме в цьому віці спостерігається зниження мотивації до занять спортом, що пов'язано з підвищеною емоційною вразливістю, соціальними очікуваннями та нестачею автономії в прийнятті рішень.

Попри значний прогрес у дослідженнях мотивації спортсменів, психологічні аспекти саме підліткового віку в академічному веслуванні залишаються недостатньо вивченими [2]. Потребує уточнення вплив соціального оточення, характеру стосунків із тренером та динаміки емоційного стану на рівень внутрішньої мотивації підлітків [1]. Актуальним є також вивчення симптомів емоційного вигорання та чинників, які сприяють тривалому залученню до спорту без втрати інтересу.

Теоретико-практичне значення дослідження полягає у виявленні специфіки формування мотиваційних установок у підлітків, що займаються академічним веслуванням, з урахуванням концепцій самодетермінації, емоційної регуляції та соціальної підтримки. Особливу цінність має експериментальна перевірка цих чинників у реальному спортивному середовищі.

У цьому контексті виникає потреба в системному вивченні мотиваційної сфери юних спортсменів академічного веслування як чинника стабільності, результативності й психологічного благополуччя впродовж усієї спортивної кар'єри.

Аналіз літературних джерел. Наукові підходи до розуміння мотивації у спорті охоплюють широке коло теорій і концепцій. У межах світового наукового дискурсу провідне місце займає теорія самодетермінації (Deci E.L., Ryan R.M.) [6], яка розглядає мотивацію як процес задоволення трьох базових психологічних потреб: автономії, компетентності та пов'язаності. Праці Vallerand R.J. [12], Sarrazin P.G. [10], Hagger M. [8] доповнюють цю модель емпіричними доказами впливу соціального оточення та тренерської підтримки на формування внутрішньої мотивації у підлітків.

Крім того, у дослідженнях Appleton P., Duda J.L. [4] простежується взаємозв'язок між мотиваційним кліматом у команді та ризиками емоційного вигорання, що є особливо актуальним для юних спортсменів. Роботи Csikszentmihalyi M. [5] та Jackson S.A., Eklund R.C. [7] поглиблюють розуміння феномену «потоку» як стану оптимального включення, який виникає за умов гармонійної мотивації.

Таким чином, аналіз літературних джерел свідчить про необхідність інтегрованого підходу до вивчення мотиваційних чинників у спорті підлітків. Особлива увага має бути зосереджена на взаємозв'язку між емоційною стабільністю, соціальною підтримкою та здатністю до саморегуляції мотивації в умовах академічного веслування.

Метою даної статті є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка особливостей мотивації підлітків, які займаються академічним веслуванням, з урахуванням дії внутрішніх та зовнішніх чинників. Основною дослідницькою гіпотезою стало припущення, що формування внутрішньої мотивації пов'язане з позитивною динамікою емоційного стану, рівнем соціальної підтримки та відчуттям автономії в тренувальному процесі.

У зв'язку з цим були визначені такі завдання дослідження: проаналізувати сучасні наукові підходи до дослідження мотивації у спорті; ідентифікувати ключові детермінанти мотивації підлітків в академічному веслуванні; провести констатувальний експеримент з вивчення мотиваційного профілю юних спортсменів; проаналізувати взаємозв'язки між мотивацією, емоційним станом, соціальною підтримкою та ризиками емоційного вигорання; сформулювати рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу на основі мотиваційної діагностики.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасному спортивному дискурсі спостерігається зростання інтересу до видів спорту, які поєднують у собі як індивідуальні зусилля спортсмена, так і високий рівень командної взаємодії. Одним із найбільш виразних представників такої інтеграції є академічне веслування – олімпійська

дисципліна, що поєднує циклічність рухів, синхронізацію команди, фізичну витривалість та технічну досконалість [1]. На відміну від суто індивідуальних або суто командних видів спорту, академічне веслування має структуру взаємозалежної дії, де успіх залежить як від внутрішньої готовності кожного учасника, так і від рівня злагодженості екіпажу.

Актуальність дослідження полягає у необхідності глибшого розуміння психологічної та мотиваційної специфіки цього виду спорту, зокрема в контексті поєднання автономії й взаємодії, самореалізації та колективної відповідальності. Таке поєднання створює унікальну платформу для реалізації базових психологічних потреб, описаних у теорії самодетермінації (SDT) — автономії, компетентності та соціальної включеності [2], [3]. Дослідження вказують, що саме ці потреби забезпечують стійку, внутрішню мотивацію до занять спортом та знижують ризики вигорання [4].

З педагогічної точки зору, академічне веслування можна розглядати як модель тренувального процесу, що одночасно формує особистісні якості (відповідальність, самоконтроль, цілеспрямованість) і соціальні навички (взаємопідтримка, комунікація, колективна згуртованість). Особливо це набуває значення у підлітковому та юнацькому віці, коли особистість активно шукає баланс між самостійністю та включеністю в групу [5].

Мотивацію спортсменів у академічному веслуванні можна визначити як систему внутрішніх і зовнішніх спонукань до досягнення цілей у спортивній діяльності. Вона охоплює як інтринсивні (внутрішні) фактори, так і екстринсивні (зовнішні) стимули [2]. Сучасні дослідження підкреслюють, що внутрішня мотивація (задоволення від самої діяльності) більш стійка, ніж зовнішня, і є запорукою довготривалої спортивної активності [3]. Особливо це актуально для складних видів спорту, таких як академічне веслування, де успіх залежить не лише від фізичних, а й від психологічних параметрів витривалості.

Підлітковий вік є критичним періодом становлення особистості, коли формується ставлення до себе, до інших та до діяльності, зокрема – спортивної. У цьому контексті мотивація виступає ключовим фактором, що визначає не лише тривалість занять, а й результативність участі у спортивному процесі.

У підлітків, які займаються спортом, найчастіше зустрічаються такі мотиваційні чинники: прагнення до досягнення майстерності (competence motivation); бажання соціального визнання; позитивна самооцінка в контексті групової взаємодії; прагнення до автономії у виборі стилю та навантажень.

В основі дослідження мотивації підлітків лежать теорії: самодетермінації (Self-Determination Theory, Deci, Ryan) – яка визначає такі ключові потреби як автономія і компетентність [6]; теорія досягнення цілей (Achievement Goal Theory, Nicholls) – з розрізненням на орієнтацію на результат і орієнтацію на процес [6]; теорія очікування-цінності (Eccles, Wigfield), яка аналізує, наскільки людина вірить у власні сили і чи бачить цінність у досягненні спортивного результату [7].

Таким чином, мотиваційний профіль юного спортсмена повинен розглядатися як динамічна система, що змінюється під впливом тренувального середовища, стилю спілкування тренера, соціальної підтримки, змагального досвіду. Емоційне благополуччя у спорті тісно пов'язане з мотиваційними установками. На думку Appleton P., Duda J.L. (2010), порушення балансу між зовнішнім тиском і внутрішніми очікуваннями призводить до емоційного вигорання [8]. У підлітків, які щоденно тренуються, вигорання проявляється у вигляді: хронічної фізичної та емоційної втоми, втрати задоволення від спорту, зниження самооцінки та впевненості у власних силах.

Дослідження Vallerand R.J. (2007) показують, що гармонійна мотивація (підкріплена автономією та соціальною підтримкою) є захисним чинником проти вигорання, тоді як нав'язана мотивація (через примус або очікування інших) – підвищує його ризик [12]. У підлітковому віці актуальними є також прояви афективної нестабільності, залежності емоцій від зовнішніх оцінок (особливо з боку тренера чи батьків), що знижує саморегуляцію.

У спорті, де результат формується не одразу, зростає значення мотиваційної витривалості – здатності утримувати мету попри відсутність негайної винагороди. Важливо, щоб тренери вміли своєчасно розпізнати симптоми перенапруження й коригувати навантаження.

Упродовж останніх десятиліть провідним підходом до вивчення мотивації в спорті стала теорія самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT), розроблена Е. Десі та Р. Раяном [6]. Вона базується на припущенні, що всі люди мають три базові психологічні потреби: потреба в автономії – бажання бути автором власних рішень; потреба в компетентності – прагнення відчувати себе ефективним; потреба у приналежності – прагнення мати емоційні зв'язки з іншими.

Коли ці потреби задоволені, виникає внутрішня мотивація, яка є найстійкішою й найбільш конструктивною формою включення у спортивну діяльність. У разі незадоволення цих потреб, спостерігається підвищення рівня контрольованої мотивації (через тиск, страх, обов'язок) або амотивації – відсутності зацікавлення та втрати сенсу занять [11].

Особливу увагу у контексті SDT привертає підлітковий вік. У цей період формується здатність до саморефлексії, зростає значення особистого вибору, усвідомлення себе в групі, а також роль значущих дорослих (тренер, батьки). Як свідчать дослідження Jõesaar H., Hein V., Hagger M. (2012), саме тренер, який підтримує автономію спортсмена, суттєво впливає на підвищення мотивації [8].

У спортивному середовищі особливо важливим є дотримання таких принципів SDT: надання спортсмену можливості самостійно формулювати мікроцілі; підтримка безумовної емпатії; уникання жорсткого контролю та покарань; фокус на процес, а не тільки на результат.

Для підлітків, які займаються спортом, вхід у стан "потоку" часто асоціюється з моментами максимального фізичного й психологічного залучення під час змагань або складних тренувань. За умови високої внутрішньої мотивації та адекватного рівня виклику, «потоку» у підлітків сприяє зниженню тривожності, формує стійку прихильність до занять спортом та зміцнює самооцінку. Згідно з дослідженням Jackson S.A., Eklund R.C., спортсмени, які частіше

переживають стан потоку, мають вищу мотиваційну витривалість, краще долають труднощі та рідше залишають спорт [7].

Комбінуючи теорію самодетермінації (SDT) і теорію потоку (Flow), можна сформувати цілісну модель мотиваційно-емоційного включення у спорті, де автономія, компетентність і соціальна приналежність розглядаються як базові умови досягнення стану потоку. Ця інтеграція стала основою авторської програми, реалізованої у межах даного дослідження.

В академічному веслуванні, як у виді, що поєднує індивідуальні зусилля та командну синхронізацію, стан потоку може досягатися через: стабільну зворотну емоційно-мотиваційну взаємодію у групі (наприклад, у двійці або четвірці), чітку цільову структуру тренування, відчуття прогресу, яке підсилює відчуття компетентності, можливість особистого вибору щодо темпу, стратегії або способу розминки.

Таким чином, врахування концепцій SDT та Flow дозволяє не лише описати мотиваційні механізми в підлітковому спорті, а й побудувати ефективну педагогічну програму, що забезпечить психологічну стійкість спортсменів у довготривалій перспективі.

Разом із тим, дослідження вказують, що підлітки здатні поступово розвивати внутрішню мотивацію, якщо тренувальний процес створює умови для **відчуття автономії, зростання компетентності та належності до команди.** Саме ці потреби, за концепцією самодетермінації, лежать в основі стійкого інтересу до спорту та готовності подолати труднощі.

На першому етапі дослідження було проведено анкетування 20 підлітків віком 12-16 років, які регулярно займаються академічним веслуванням. Дослідницький інструментарій включав шкали оцінки внутрішньої та зовнішньої мотивації, емоційного вигорання (Raedeke & Smith), емоційного стану (PANAS), а також шкалу соціальної підтримки (MSPSS).

Аналіз результатів засвідчив, що середній рівень внутрішньої мотивації становив M = 4,2 (SD = ±0,7), що є позитивним показником довготривалого залучення до спорту. Зовнішня мотивація – M = 3,8 (SD = ±0,9) – демонструє залежність частини спортсменів від очікувань з боку батьків, тренера або команди. Показник амотивації – найнижчий (M = 2,4; SD = ±1,1), але свідчить про ризики для окремих осіб.

Ознаки емоційного вигорання були виявлені у трьох ключових компонентах: емоційне виснаження (M = 3,6; 40 % учасників у зоні ризику), редукція досягнень (M = 3,1; 35 %) і деперсоналізація (M = 2,8; 30 %). Позитивні емоції домінують над негативними за шкалою PANAS (M = 3,9 проти M = 2,7), однак у частини спортсменів зафіксовано тривожність і дратівливість, особливо в осіб з переважно зовнішньою мотивацією.

Соціальна підтримка виявилася найвищою з боку батьків (M = 4,6), далі – тренера (M = 4,1), і найменш вираженою – з боку однолітків (M = 3,7). Статистичний аналіз продемонстрував значущий кореляційний зв'язок між підтримкою тренера та рівнем внутрішньої мотивації ($r = 0.63$; $p < 0.01$). Аналіз наукових джерел засвідчив, що в підлітковому віці мотивація спортсменів з академічного веслування формується переважно під впливом зовнішніх чинників, зокрема підтримки з боку тренера, позитивного ставлення однолітків, очікувань батьків і можливостей участі в змаганнях. Ці чинники відіграють ключову роль на етапі початкової та базової спеціалізованої підготовки, коли ще не сформовані стійкі внутрішні мотиви та спортивна ідентичність.

Висновки. Підлітки, що займаються академічним веслуванням, демонструють переважання внутрішньої мотивації, однак зовнішні стимули залишаються значущими на етапі базової підготовки. Це свідчить про важливість поступового переходу від зовнішньої до внутрішньої мотивації для формування стійкої спортивної ідентичності. Такий перехід можливий лише за умов підтримки автономії спортсмена та позитивного зворотного зв'язку.

Високий рівень внутрішньої мотивації корелює з емоційною стабільністю та зменшеним ризиком емоційного вигорання. Результати дослідження підтверджують, що емоційна стійкість виступає буфером між спортивним навантаженням і стресовими реакціями. Таким чином, внутрішня мотивація відіграє роль захисного психологічного ресурсу у спортивній діяльності.

Найбільше значення для підтримки мотивації мають стосунки з тренером, тоді як підтримка однолітків є менш розвиненою і потребує посилення. Довіра до тренера та його здатність створити безпечне, підтримувальне середовище прямо впливають на інтенсивність мотиваційної залученості. Натомість недостатній рівень підтримки з боку однолітків може сприяти соціальній ізоляції в команді.

Виявлена потреба в системній роботі з розвитку саморегуляції, а також застосуванні програм ментального тренінгу з елементами рефлексії, майндфулнесу та командної взаємодії. Такі програми дозволяють підліткам краще розуміти власні внутрішні процеси, керувати емоціями і будувати ефективні міжособистісні зв'язки. Впровадження подібних стратегій сприяє довготривалому утриманню у спорті та психологічному благополуччю спортсмена.

Перспективи подальших досліджень. Подальше вивчення мотиваційної сфери юних спортсменів передбачає аналіз впливу психотренінгових програм на стабільність мотивації, ефективність включення в змагальну діяльність та профілактику емоційного вигорання. Доцільно також проводити лонгітюдні дослідження для оцінки трансформації мотивації в процесі спортивного становлення. Це дозволить виявити критичні періоди зниження мотивації та чинники, які сприяють її підтриманню у довготривалій перспективі.

Окрему групу питань становить аналіз гендерних особливостей мотиваційної динаміки в академічному веслуванні. Урахування таких змін може забезпечити більш ефективне планування тренувального процесу, адаптованого до потреб хлопців та дівчат. Це також сприятиме розробці диференційованих підходів до психологічного супроводу в юнацькому спорті.

Література

1. Бойко О. (2016). Вплив мотиваційного компоненту на ефективність занять фізкультурою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2, 98–102.
2. Калитка С., Ребрина В., Бухваль А., Тарасюк В., Грабовський О. (2016). Мотивація підлітків до занять спортом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 3, 43–47.
3. Лукова С., Фоменко К. (2021). Діагностичний інструментарій для вивчення актуальних мотивів спортивної діяльності підлітків. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, 9, 162-170.
4. Appleton P., Duda J.L. (2010). Examining the interactive effects of coach and peer motivational climates in youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(3), 294–306.
5. Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
6. 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.
7. Jackson S.A., Eklund R.C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 133-150.
8. Jõesaar H., Hein V., Hagger M. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 257–262.
9. Lee W.N., White R.L., Ntoumanis N., Thøgersen-Ntoumani C. (2020). A Self-Determination Theory Perspective on Physical Education: Motivational processes and outcomes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 133–157.
10. Sarrazin P.G., Vallerand R.J., Guillet E., Pelletier L.G., Cury F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395–418.
11. Standage M., Ryan R.M., Tenenbaum G. (2020). Self-Determination Theory in Sport and Exercise. In *Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. Oxford University Press.
12. Vallerand R.J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 59-83).

References

1. Boiko, O. (2016). Vplyv motyvatsiinoho komponentu na efektyvnist zaniat fizkulturoiu. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, (2), 98–102. [in Ukrainian]
2. Kalyitka, S., Rebryna, V., Bukhval, A., Tarasiuk, V., & Hrabovskyi, O. (2016). Motyvatsiia pidlitkiv do zaniat sportom. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, (3), 43–47. [in Ukrainian]
3. Lukova, S., & Fomenko, K. (2021). Diahnostychnyi instrumentarii dlia vyvchennia aktualnykh motyviv sportyvnoi diialnosti pidlitkiv. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia psykholohichni nauky*, (9), 162–170. [in Ukrainian]
4. Appleton, P., & Duda, J. L. (2010). Examining the interactive effects of coach and peer motivational climates in youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(3), 294–306.
5. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
6. 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.
7. Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 133–150.
8. Jõesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 257–262.
9. Lee, W. N., White, R. L., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2020). A Self-Determination Theory perspective on physical education: Motivational processes and outcomes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 133–157.
10. Sarrazin, P. G., Vallerand, R. J., Guillet, E., Pelletier, L. G., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395–418.
11. Standage, M., Ryan, R. M., & Tenenbaum, G. (2020). Self-Determination Theory in sport and exercise. In *Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. Oxford University Press.
12. Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 59–83).