

УДК 364-043.5]:316.614:796]:303.01](045)
DOI 10.31499/2618-0715.1(12).2024.305121

ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ

Фольварочний Ігор, доктор педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки, Національний університет України з фізичної культури і спорту.

ORCID: 0000-0002-9369-0199

E-mail: igor.folv@gmail.com

Гак Антон, магістр, Національний університет України з фізичної культури і спорту.

ORCID: 0009-0009-5968-6557

E-mail: gakanton@gmail.com

У статті викладено теоретичні основи дослідження проблеми розвитку соціальної взаємодії на основі спортивної соціалізації. Використано дослідницькі методи, такі як систематизація, узагальнення та аналіз основних положень «теорії самовизначеності» та «теорії потоку», зокрема їх порівняння у соціальній та спортивній сферах. Розглянуто основні аспекти формування внутрішньої мотивації особистості та її вплив на соціальне благополуччя у суспільстві. Визначено передумови «психологічного занурення», коли особа повністю поглиблюється в діяльність і отримує максимальне задоволення від самого процесу виконання. Висвітлено особливості дослідження міжсоціальної взаємодії, яка відповідає основним психологічним потребам особистості. За результатами дослідження визначено, що застосування «теорії самовизначеності» та «теорії потоку» може покращити психологічний клімат та розвиток соціальної взаємодії у суспільстві та спортивній галузі. Виявлено, що важливим наслідком використання цих теорій є виникнення у людей «стану потоку», який характеризується «повним поглинанням в діяльність» та «відчуттям повного соціального благополуччя». Це здійснюється через надання особам відчуття контролю над їхніми діями та підтримку їхніх досягнень. Розуміння психологічних механізмів розвитку внутрішньої мотивації та сприяння вирішенню психологічних потреб людини може покращити роботу соціальних служб та допомогти ефективно залучати суспільство до важливих соціокультурних проєктів. Застосування «теорії самовизначеності» та «теорії потоку» може, на думку авторів, позитивно вплинути на психологічний клімат та розвиток соціальної взаємодії в різних сферах, включаючи спорт та соціальну роботу. Відповідно подальше дослідження «теорій самовизначеності» та «теорії потоку» допомагатиме краще здійснювати вплив соціальних працівників на формування соціальних навичок людей у різних сферах та їх ефективну взаємодію у суспільстві.

Ключові слова: соціальна робота, теорія самовизначеності, теорія потоку, ефективність, потенціал спортсменів, психологічний клімат, самореалізація, внутрішня мотивація, стан потоку, самодетермінація.

THEORETICAL FOUNDATIONS OF SOCIAL INTERACTION DEVELOPMENT THROUGH SPORTS SOCIALIZATION

Folvarochnyi Igor, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Department of Psychology and Pedagogy, National University of Ukraine on Physical Education and Sport



ORCID: 0000-0002-9369-0199

E-mail: igor.folv@gmail.com

Hak Anton, Master's degree, National University of Ukraine on Physical Education and Sport.

ORCID: 0009-0009-5968-6557

E-mail: gakanton@gmail.com

The article presents the theoretical foundations of researching the development of social interaction through sports socialization. Research methods such as systematization, generalization, and analysis of the main provisions of the «self-determination theory» and «flow theory» were used, including their comparison in the social and sports spheres. The main aspects of forming intrinsic motivation of individuals and its influence on societal well-being are discussed. Preconditions of «psychological immersion» are identified and described, wherein individuals become fully immersed in activities and derive maximum satisfaction from the process itself. The peculiarities of studying intersocial interaction that satisfy the basic psychological needs of individuals are highlighted. According to the research results, the application of the «self-determination theory» and «flow theory» can improve the psychological climate and development of social interaction in society and the sports industry. It is found that a significant outcome of applying these theories is the emergence of a «state of flow» in individuals, characterized by complete absorption in activities and a sense of complete social well-being. This can be achieved by providing individuals with a sense of control over their actions and supporting their achievements. Understanding the psychological mechanisms of developing intrinsic motivation and addressing the psychological needs of individuals can enhance the work of social services and effectively engage society in important sociocultural projects.

The application of the «self-determination theory» and «flow theory», according to the authors, can positively influence the psychological climate and development of social interaction in various fields, including sports and social work. Further research on the «self-determination theory» and «flow theory» will help social workers better influence the formation of social skills in individuals in various spheres and their effective interaction in society.

Keywords: social work, self-determination theory, flow theory, efficiency, athletes' potential, psychological climate, self-realization, intrinsic motivation, flow state, self-determination.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. В сучасному світі соціальна взаємодія відіграє важливу роль у формуванні та розвитку індивідів та суспільства в цілому. Питання пошуку ефективних шляхів міжсоціальної взаємодії та її вплив на ефективність цих процесів в галузі соціальної роботи стає дедалі більш актуальним.

Однією з ключових теоретичних парадигм, яка вивчає психологічні аспекти ефективної соціальної взаємодії в спорті, є теорія самовизначеності та теорія потоку. Проте, вітчизняні наукові дослідження ще не достатньо розкривають можливості використання цих концепцій у соціальній сфері.

Теорія самовизначеності, розроблена Д. Райаном та Е. Деці, висвітлює важливість задоволення трьох базових потреб людини: потреби в автономії, компетентності та пов'язаності. Ця теорія надає унікальний погляд на те, як соціальне благополуччя може бути досягнене через концепцію внутрішньої мотивації. В цій теорії мотивація розглядається не лише як зовнішній стимул, але й як внутрішній процес, що виникає з потреб особистості та її бажань до самореалізації.

Ще однією важливою концепцією є теорія потоку, запропонована Михайлом Чіксентміхайї. Ця теорія висвітлює стан психологічного поглиблення, у якому особа повністю поглиблюється в діяльність і відчуває максимальне задоволення від процесу

самого виконання. У стані потоку людина перебуває у концентрованому стані, втрачаючи відчуття часу та усвідомлення зовнішніх подразників.

Хоча теорія самовизначеності та теорія потоку вже добре впроваджені у спорті, шляхи застосування їх в галузі соціальної роботи та підвищення якості освіти потребують детальних досліджень та обговорень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вчені зазначають, що для пошуку шляхів розвитку міжсоціальної взаємодії потрібно звернутися до послідовних психологічних теорій. Враховуючи складність соціальної взаємодії в умовах спорту, особливий інтерес з боку дослідників цієї сфери викликають теорія самодетермінації та тісно з нею пов'язана теорія потоку.

Теорія самодетермінації [6] забезпечує теоретичну основу для якісної міжсоціальної взаємодії. Базуючись на SDT, один із способів сприяти розвитку внутрішнього інтересу та підтримувати його – це працювати з тими, хто створює психологічний клімат і розвиває середовище, яке підтримує почуття компетентності, автономії та співучасті.

Основною метою SDT у сфері спорту є сприяння оптимальному психологічному та соціальному розвитку, а також покращення фізичних навичок і фізичної форми спортсменів. Було визначено, що заняття спортом повинні перш за все приносити індивідам приємний досвід, який сприятиме їх добробуту протягом усього життя [10].

Вивчення теорії потоку бере початок у 1970-х років з досліджень Михайлі Чиксентміхайї щодо особливостей діяльності у якій люди відчувають радість та задоволення від самого процесу активності. Було визначено, що потік, в основному, є індивідуальним явищем, проте міжособистісна взаємодія часто викликає його та сприяє його розвитку.

Дослідники постійно продовжують вивчати фактори, які сприяють або перешкоджають потоку. Було визначено, що новизна завдань та відсутність недорозумінь під час діяльності сприяють виникненню цього стану. З іншого боку, діяльність у вимогливій, неприємній та напруженій атмосфері є факторами, що перешкоджають входженню в потік [7, с. 177].

Сфера досліджень теорії самодетермінації та теорії потоку має великий потенціал не тільки для спортсменів, а й усіх хто залучений у соціальну сферу та навіть керівних органів (наприклад, для ефективного залучення до державних програм). Хоча було досягнуто значного прогресу у застосуванні цих теорій в сфері спорту, розширення їх впливу на практичну діяльність в інших соціальних сферах потребує подальших досліджень та обговорень.

Метою статті є дослідження шляхів застосування теорії самовизначеності та теорії потоку в контексті соціальної роботи та освіти. Це дослідження має на меті розкрити, як ці концепції можуть бути використані для підвищення ефективності професійної діяльності в галузі соціальної роботи та підвищення якості освіти. Результати цього дослідження можуть мати значний вплив на практику соціальної роботи та навчання, сприяючи покращенню психологічного клімату та досягненню кращих результатів у роботі зі спільнотами та студентами.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Заняття спортом відкривають широкі можливості для розвитку соціальної взаємодії з іншими людьми. Спортивна сфера включає в себе різноманітні та складні відносини, які можуть відрізнятися за рівнем авторитету, ступенем взаємодії, структурою, етапом підготовки та розвитку спортсменів.

В цьому контексті, ми звертаємо увагу на те, що у зарубіжній спортивній практиці, активно залучають теорію самодетермінації (англ. self-determination theory; SDT), як засіб

кращого розуміння динаміки відносин у спортивному середовищі, наприклад вивчаються: стосунки між однолітками, тренерами та спортсменами, батьками та дітьми, інструкторами та клієнтами.

Теоретичні передумови розвитку соціальної взаємодії у спорті.

Едвард Л. Деді і Річард М. Райан розглядають внутрішню мотивацію як ключовий чинник особистісного зростання і щастя та звертають увагу на те, що вже з самого народження діти проявляють активність, цікавість та бажання досліджувати світ, навіть якщо їх ніхто не заохочує до цього. Концепція внутрішньої мотивації спрямована на те, щоб дослідити цю вроджену схильність до дослідження світу та відкриттів, яка є ключовою для когнітивного та соціального розвитку, а також для підтримки психологічного благополуччя.

Однією з ключових ідей самодетермінаційної теорії є те, що внутрішня мотивація людини залежить від задоволення її базових психологічних потреб: автономії, компетентності та співучасті з іншими.

Автономія полягає в здатності самостійно обирати, бути ініціатором власних дій та контролювати їх. Потреба у компетентності означає відчуття впевненості у своїх здібностях до вирішення завдань, розгляд ситуацій як оптимальних – не занадто складних або надто простих. Потреба у співучасті означає прагнення суб'єкта до встановлення надійних відносин, заснованих на почуттях приналежності та прихильності. Згідно з теорією самодетермінації, оцінка задоволення цих потреб визначає рівень внутрішньої мотивації до певної діяльності. У спорті це особливо важливо, оскільки спортсмени постійно повинні долати складні виклики, які вимагають від них безперервного розвитку, вдосконалення навичок, встановлення оптимальних цілей та контроль над їх досягненням.

Одним із завдань теорії самодетермінації, зокрема її найстаршої міні-теорії, яка отримала назву теорія когнітивної оцінки (Cognitive Evaluation Theory), є створення та виявлення соціальних середовищ, які підсилюють вроджене прагнення до саморозвитку та вдосконалення, а не пригнічують його.

Теорія потоку, запропонована Михайлі Чіксентміхайі, також стала однією з ключових концепцій що досліджує це питання. Ця теорія розглядає ряд умов, які сприяють виникненню потокового стану, що характеризується повною зануреністю у діяльність та високим ступенем задоволення від самого процесу. У стані потоку людина повністю поглиблена в діяльність, дуже сконцентрована, відчуває задоволення, контроль над ситуацією і забуває про будь-які тривожні думки. Вона може втратити почуття часу, оскільки цілковито занурена в завдання, але водночас відчуває, що складність завдань відповідає її здібностям [5].

Численні дослідження вказують на те, що переживання стану потоку може спричиняти внутрішню мотивацію та навпаки. Тісний зв'язок між теорією самодетермінації та теорією потоку підкреслюють деякі зарубіжні та вітчизняні дослідження [5; 4].

Дослідження в сфері спорту показують, що виникнення стану потоку у спортсменів визначається взаємодією їхніх особистісних рис та ситуаційних факторів. Прагнення до цього стану потребує збалансованості у концентрації, активації, мотивації, впевненості в собі та зовнішніх впливах, таких як взаємодія з тренером та місце проведення змагань [4, с. 399]. Проте, більшість дослідників сходяться на думці, що людина, займаючись будь-якою діяльністю, може перебувати в потоковому стані. Потік є переважно індивідуальним феноменом, але міжособистісна взаємодія є тим фактором, який часто викликає та підтримує його.

Соціальна робота, подібно до спортивної діяльності, також має суттєвий вплив на внутрішню мотивацію людей. Слід зазначити, що на внутрішню мотивацію впливають не соціальні фактори самі по собі, а те, як індивіди інтерпретують ці фактори з точки зору задоволення своїх базових психологічних потреб та особистого задоволення. У цьому контексті розуміння теорії самодетермінації та теорії потоку може бути корисним для підвищення ефективності роботи соціальних працівників різноманітних сфер та досягнення кращих результатів у підтримці клієнтів.

Спільні риси між спортом і соціальною роботою полягають у важливості створення позитивного середовища, що підтримує внутрішню мотивацію та самореалізацію. Так само, як у спорті, важливо забезпечити учасникам соціальних програм відчуття автономності, дозволяючи їм відчувати контроль над своєю життєвою ситуацією та розвитком власних цілей. Подібно до позитивного зворотного зв'язку у спорті, що сприяє відчуттю компетентності [8], підтримка соціальними працівниками індивідуальних досягнень та успіхів клієнтів може підвищити їхню внутрішню мотивацію для подальших змін та самовдосконалення.

Однак, так само як і в спорті, надмірний контроль та негативний зворотній зв'язок може призвести до зниження внутрішньої мотивації у клієнтів соціальних програм. Наприклад, коли клієнти відчують, що їхня автономія обмежена, або їхні досягнення не отримують визнання або підтримки, це може призвести до втрати мотивації та погіршення результатів.

Отже, ключовим для соціальної роботи є створення сприятливого середовища, яке підтримує внутрішню мотивацію та саморозвиток клієнтів. Це може бути досягнуто через надання клієнтам відчуття контролю над їхніми діями та рішеннями, а також підтримкою їхніх досягнень та успіхів. Такий підхід допомагає підвищити внутрішню мотивацію та покращити результати соціальної роботи.

Чинники впливу соціальної взаємодії на внутрішню мотивацію. Міжособистісна взаємодія є об'єктом великої кількості досліджень в рамках теорії самодетермінації, адже Е. Деці та Р. Райан визначають якісну соціальну взаємодію головною передумовою внутрішньої мотивації та психологічного благополуччя. У теорії мотивації відносин (RMT), що входить до складу самодетермінаційної теорії, стверджується, що якість взаємодії з іншими визначається тим, наскільки воно підтримує потреби в автономії та компетентності.

Ми спрямовуємо увагу на основні чинники, що сприяють ефективній соціальній взаємодії між тренером та спортсменом. Тренер у спорті і соціальний працівник в сфері соціальної роботи відіграють аналогічні ролі в підтримці та розвитку особистості. Тренер, крім технічної підготовки, також впливає на мотивацію, психологічний стан та загальне благополуччя спортсменів. Аналогічно, соціальний працівник працює з клієнтом, сприяючи його розвитку, психологічному стану та забезпеченню соціального благополуччя. Обидва фахівці виконують ряд спільних функцій: надають підтримку, сприяють самореалізації, допомагають у досягненні цілей та мають значний вплив на життя та самовизначення клієнта або спортсмена.

Дослідження у спортивній сфері доводять, що спрямування тренерської діяльності на підтримку автономії сприяє розвитку внутрішньої мотивації у спортсменів [7, с. 180]. Тренери, які надають спортсменам можливість вибору, підтримують їхні почуття та дозволяють самостійно приймати рішення, сприяють розвитку більш автономної форми мотивації. Тренери, які встановлюють контроль та надають зовнішні вимоги, можуть призводити до менш самостійної форми мотивації у спортсменів [9]. Зайва контрольованість може підірвати почуття автономії та спричинити зовнішню мотивацію.

Важливо враховувати, що розвиток внутрішньої мотивації в спорті та інших галузях людської діяльності має велике значення для досягнення успіху та задоволення від процесу. Підтримка автономії через відповідну соціальну взаємодію сприяє створенню сприятливого середовища, де індивіди можуть розвиватися та досягати своїх цілей з більшою мотивацією та задоволенням.

Варто розглянути загальний стиль тренерства та його вплив на внутрішню мотивацію спортсменів. Спортивні тренери можуть мати різні стилі взаємодії зі спортсменами, які відображаються на їхній підтримці, вимогах та загальній атмосфері команди. Наприклад, деякі тренери можуть мати авторитарний стиль, де вони встановлюють жорсткі правила та очікують безумовного підкорення, в той час як інші можуть мати демократичний стиль, де вони співпрацюють із спортсменами та враховують їхні думки та почуття.

Дослідження показали, що демократичний стиль тренерства, який сприяє взаємодії та співпраці зі спортсменами, зазвичай сприяє розвитку внутрішньої мотивації [1; 3]. У такому середовищі спортсмени відчують себе більш автономними, вільними та мають більше внутрішнього контролю над своїми діями. Натомість, авторитарний стиль тренерства може призводити до зниження внутрішньої мотивації, оскільки спортсмени відчують себе менш автономними та більш контрольованими [2].

Отже, важливо розуміти вплив свого стилю взаємодії на внутрішню мотивацію інших людей та працювати над розвитком демократичних аспектів та підходів для створення сприятливого середовища для розвитку мотивації та успішних результатів.

Теорія потоку Міхалі Чіксентміхайї вкладається в контекст розвитку внутрішньої мотивації у спорті. Вона пропонує уявлення про те, що спричиняє виникнення внутрішньої мотивації та як цей стан може бути досягнутий через поняття «потоку».

Ключовою умовою виникнення потокового стану є наявність чіткої цілі або завдання, яке визначає напрямок дії та надає сенс самої діяльності. У спорті ця умова особливо актуальна, оскільки спортсмени завжди мають конкретні цілі: виграти матч, встановити особистий рекорд, досягти нового рівня вмінь тощо. Наявність чіткої мети може стимулювати спортсмена до зосередженості, самовдосконалення та відчуття задоволення від процесу досягнення цілі, що в свою чергу сприяє внутрішній мотивації [5].

До інших факторів, які впливають на виникнення потокового стану, можна віднести наявність зворотного зв'язку щодо результатів діяльності [7, с. 176]. У спорті цей аспект набуває особливого значення, оскільки результати можна виміряти конкретними показниками: часом, відстанню, кількістю очок тощо. Зворотний зв'язок дозволяє спортсмену чітко оцінити свій прогрес та відчуття задоволення від досягнутих результатів, що є важливим стимулом для подальших зусиль та підтримки внутрішньої мотивації.

Також важливою умовою виникнення потокового стану є збігання між вимогами діяльності та можливостями особистості. У спорті це означає, що завдання або вправи повинні відповідати рівню фізичних і психологічних здібностей спортсмена. Якщо завдання занадто складні або, навпаки, занадто прості, то спортсмен може втратити інтерес до діяльності або відчуття стрес [5]. Тому важливо враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена при плануванні тренувальних занять.

Ще одним важливим аспектом є присутність в діяльності елементу ризику та виклику. У спорті ризик та виклик часто є необхідною умовою для виникнення потокового стану. Відчуття збудження, азарту та прагнення подолати труднощі може стати додатковим стимулом для спортсмена та підтримає його внутрішню мотивацію.

Теорія потоку М. Чіксентміхайї відкриває додаткові шляхи для розуміння внутрішньої мотивації у спорті. Зосереджуючись на створенні соціальної взаємодії, що сприяє виникненню потокового стану, індивіди можуть підтримувати та розвивати внутрішню мотивацію один одного, що в свою чергу сприяє досягненню психологічного благополуччя.

Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Дослідження в сфері мотивації спорту вказує на актуальність питання та необхідність глибокого розуміння механізмів, що сприяють розвитку соціальної взаємодії у цій галузі. Використання теорії самодетермінації у соціальній роботі може пролити світло на ці механізми й допомогти ефективніше працювати з учасниками соціальних сфер на всіх рівнях.

Теорія самодетермінації вносить значний внесок у розуміння внутрішньої мотивації, але залишаються невирішені аспекти у її застосування та розширенні. Наприклад, створення сприятливого психологічного середовища у волонтерських організаціях забезпечить стійку та продуктивну діяльність їх учасників без залучення зовнішніх винагород, що особливо актуально в наш час. Отже, сфера досліджень SDT має великий потенціал для державних керівних структур в Україні, наприклад для створення стратегій та програм заохочення населення до певної волонтерської діяльності через внутрішнє відчуття задоволення та приналежності до важливої національної мети.

На сьогоднішній день, сучасна теорія потоку є перспективною та потужною концепцією для розуміння та покращення соціальної взаємодії. Вона комплексно враховує емоційні аспекти у житті людини, допомагаючи досягти виняткових результатів шляхом свідомого відчуття особистого задоволення. Більш глибокі дослідження того, як стан потоку може бути викликаний, або перерваний спеціально організованим соціальним середовищем є перспективним напрямком для подальших досліджень та обговорень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Amorose, A., Anderson-Butcher, D. Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: a test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 2007. № 8(5). Pp. 654–670.
2. Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., Thøgersen-Ntoumani, C. Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and social psychology bulletin*, 2011. № 37(11). Pp. 1459–1473.
3. Chelladurai, P. Leadership in sports. In: Tenenbaum G., Eklund R. C. (ed.): *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons, 2007. Pp. 111–135.
4. Folvarochnyi I., Hak A. Development of athlete motivation as a scientific problem. In: Basyta I., Batiuk O., Hrushko I., Beschastnyy V., Lvova I., Borodenko T., et al.: *International security studios: managerial, technical, legal, environmental, informative and psychological aspects International collective monograph Volume II*. Zenodo, Oslo, Kindom of Norway, 2024. Pp. 376–401.
5. Nakamura J., Csikszentmihalyi M. The Experience of Flow: Theory and Research. In: Lopez S.J., Snyder C.R. (ed.): *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford, Oxford University Press, 2020. Pp. 195–206.
6. Ryan, R. M., & Deci, E. L. Self-determination theory. In: Alex C.M. (ed.): *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Springer International Publishing, 2022. Pp. 1–7
7. Schüler J, Wolff W, Duda J.L. Intrinsic Motivation in the Context of Sports. In: Schüler, J., Wegner, M., Plessner, H., & Eklund, R. C. (ed.): *Sport and Exercise Psychology: Theory and Application*. Springer International Publishing, 2023. Pp. 171–192.
8. Smith R., Smoll F. Social-Cognitive Approach to Coaching Behaviors. In: Jowett S., Lavallee D.: *Social psychology in sport (Vol. 10)*. Human Kinetics, 2007. Pp. 75–89.



9. Standage M., Ryan R.M. Self-determination theory in sport and exercise. In: Tenenbaum G., Eklund R. C. (ed.): *Handbook of Sport Psychology*. John Wiley & Sons, 2020. Pp. 37–56.
10. Weiss M., Amorose A., Kipp L. Youth Motivation and Participation in Sport and Physical Activity. In: Ryan, R. M. (ed.): *The Oxford Handbook of Human Motivation*. OUP, USA, 2012. Pp. 520–553

REFERENCES

1. Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of sport and exercise*, 8(5), 654–670.
2. Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and social psychology bulletin*, 37(11), 1459–1473.
3. Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons, 111–135.
4. Folvarochnyi, I., & Hak, A. (2024). Development of athlete motivation as a scientific problem. *International Security Studios: Managerial, Technical, Legal, Environmental, Informative and Psychological Aspects. International Collective Monograph Volume II*. Oslo, Kindom of Norway, Zenodo, 376–401.
5. Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2020). The Experience of Flow. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford, Oxford University Press, 195–206.
6. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2022). Self-determination theory. *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Springer International Publishing, 1–7.
7. Schüler, J., Wolff, W., & Duda, J. L. (2023). Intrinsic motivation in the context of sports. *Sport and exercise psychology: theory and application*. Springer International Publishing, 171–192.
8. Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). Social-cognitive approach to coaching behaviors. *Social psychology in sport (Vol. 10)*. Human Kinetics, 75–89.
9. Standage, M., & Ryan, R. M. (2020). Self-determination theory in sport and exercise. *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons, 37–56.
10. Weiss, M. R., Amorose, A. J., & Kipp, L. E. (2012). Youth motivation and participation in sport and physical activity. *The Oxford Handbook of Human Motivation*. OUP, USA, 520–553.