



ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ
ФІЗИЧНОГО ОБРАЗУ «Я» ЗДОБУВАЧІВ
ПЕРЕДВИЩОЇ ФАХОВОЇ ОСВІТИ З
УРАХУВАННЯМ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ
СПРЯМОВАНOSTІ

Марченко Оксана, Москаленко Олександр
Національний університет фізичного виховання і спорту України

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-087

Annotation

Introduction: This article aims to analyze the key trends, characteristics, and variability of self-perception of physical image among students, taking into account their professional orientation. The research objective is to identify the specific features of self-perception of physical image among students of higher educational institutions with different professional orientations.

Materials and Methods: The experiment was carried out on the basis of three colleges of higher professional education: Ivan Piddubnyi Olympic Professional College; Ivano-Frankivsk Professional College of Physical Education; Kyiv Professional College of Communications. A total of 365 respondents (217 boys and 148 girls) took part in the study. To solve the set tasks we used a complex of methods: theoretical (comparative method of comparison and analysis of domestic and foreign experience on the studied problem); psychological (for the study of self-assessment of physical fitness of respondents we used an adapted version of the questionnaire «Self-assessment of physical development» on the basis of the Australian personal questionnaire «Physical Self-Description Questionnaire» by Marsh H.W.); generally accepted methods of mathematical statistics.

Results: The obtained results of the study indicate significant differences in the perception of their own body and health among college students of different professional orientations and demonstrate gender differences in the self-esteem of applicants. It has been found that young men more often have a high level of self-esteem than girls.

It has been found that all assessments of aspects of the physical self differ statistically significantly ($p < 0.05$) between students studying at different colleges. The greatest differences are observed in such indicators as physical activity and strength. Slightly smaller, but also significant differences are demonstrated by the subjects in terms of general self-esteem, coordination of movements and sports abilities.

Conclusions: Professional orientation is one of the most important determinants of self-esteem of the physical self. Students majoring in physical education and sports demonstrate a higher level of physical self-efficacy, while students of other specialties are influenced by various psychosocial factors.

Keywords: self-esteem, physical fitness, physical image of «I», students, applicants for higher education

Анотація

Вступ. Стаття спрямована на аналіз основних тенденцій розподілу, ключових характеристик і варіативності показників самооцінки фізичного образу «Я» студентів з урахуванням їх професійної спрямованості.

Мета дослідження: визначити особливості самооцінки фізичного образу «Я» студентів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування.

Матеріал і методи. Експеримент здійснювався на базах трьох коледжів передвищої фахової освіти: Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного; Івано-Франківський фаховий коледж фізичного ви-

ховання; Київський фаховий коледж зв'язку. Всього у дослідженні взяло участь 365 респондентів (217 юнаків і 148 дівчат).

Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс методів: *теоретичні* (компаративний метод зіставлення та аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду з досліджуваної проблеми); *психологічні* (адаптована версія австралійського особистісного опитувальника «Physical Self-Description Questionnaire» Marsh Н.); *загальноприйняті методи математичної статистики*.

Результати. Отримані результати дослідження свідчать про значні відмінності у сприйнятті власного тіла та здоров'я серед студентів коледжів різної професійної спрямованості та демонструють гендерні відмінності у самооцінці. Встановлено, що юнаки частіше мають високий рівень самооцінки, ніж дівчата. Виявлено, що всі оцінки аспектів фізичного «Я» статистично значуще ($p < 0,05$) відрізняються між студентами, які навчаються в різних коледжах. Найбільші відмінності спостерігаються за такими показниками, як фізична активність та сила. Дещо менші, але також значущі відмінності демонструють досліджувані за показниками загальної самооцінки, координації рухів та спортивних здібностей.

Висновки. Професійна спрямованість є одним з найважливіших детермінант самооцінки фізичного «Я». Студенти спеціальностей у галузі фізичної культури та спорту демонструють більш високий рівень фізичної самооефективності, тоді як у студентів інших спеціальностей на формування самооцінки впливають різноманітні психосоціальні фактори.

Ключові слова: самооцінка, фізична підготовленість, фізичний образ «Я», студенти, здобувачі передвщої фахової освіти.

Вступ. Самооцінка є складним особистісним утворенням і відноситься до фундаментальних властивостей особистості. Вона інтерпретується як інтегральний компонент, який безпосередньо бере участь у регуляції поведінки та діяльності людини, є автономною характеристикою особистості, її центральним компонентом, що формується при активній участі самої особистості і відображає специфіку її внутрішнього світу [10, с. 39].

Самооцінка як інтегральний компонент особистості відіграє ключову роль у регуляції поведінки та мотивації. Зокрема, самооцінка фізичного «Я» тісно пов'язана з ключовою потребою людини в самоствердженні та визначається співвідношенням між реальними досягненнями та рівнем домагань [6, 12]. Самооцінка фізичної підготовленості є динамічним конструктом, який формується протягом життя і значною мірою залежить від соціального оточення [7]. Дослідження вчених довели, що низька самооцінка фізичної підготовленості може призвести до розвитку комплексів, зниження мотивації до занять фізичною культурою і спортом і, як

наслідок, погіршення фізичного здоров'я [4, 9, 11].

Зарубіжні дослідження надають більш широкий спектр аналізу самооцінки фізичного розвитку та фізичного образу «Я», охоплюючи різні вікові групи та соціальні категорії (Holland & Tiggemann, 2016). У межах сучасної науки фізична культура та спорт залишаються важливими складовими досліджень, де активно вивчається взаємозв'язок між самооцінкою фізичної підготовленості та мотивацією до фізичної активності. Водночас виникають питання щодо пріоритетності цих складників: чи є самооцінка наслідком мотивації, чи, навпаки, виступає каталізатором, спонукаючи до регулярних занять спортом.

Науковці, як вітчизняні (Круцевич, 2018; Марченко, 2019; Білецька, 2020), так і зарубіжні (Fox, 1997; Marsh & Shavelson, 1985; Deci & Ryan, 2000; Tiggemann, 2011; Swami, 2016) наголошують на складній динамічній взаємодії між цими факторами. Вона проявляється залежно від індивідуальних характеристик та ситуативних умов, що підкреслює необхідність багатоаспектного підходу до ви-

вчення цієї проблематики [2, 4, 7, 9, 14, 15, 16, 19].

Фокс і Корбін (1989), досліджуючи роль самооцінки у ставленні особистості до рухової активності, визначили, що висока самооцінка позитивно корелює з мотивацією до занять спортом, а також зі здатністю індивіда встановлювати й досягати певних цілей у спортивній діяльності. Особливу увагу вченими було приділено інтеграції когнітивних та емоційних компонентів, які впливають на здатність особистості оцінювати власний прогрес та долати перешкоди [16].

Дослідження Deci & Ryan (2000) у межах теорії самодетермінації (Self-Determination Theory) підкреслюють важливість автономії, компетентності та соціальної взаємодії у формуванні позитивної самооцінки в спорті. Вони вказують, що мотивація, яка базується на внутрішніх чинниках, сприяє підвищенню рівня самооцінки фізичної підготовленості, а також зміцненню довготривалої прихильності до фізичних вправ [2, 14].

Основою створення Я-концепції особистості є самооцінка, яка є важливим її структурним компо-

нентом [1, 13]. Формування самооцінки фізичної підготовленості молоді є багатофакторним процесом, у якому важливу роль відіграє фізичний образ «Я» або Я-фізичне [2]. Вчені наголошують, що «Я» – фізичне є невід'ємною частиною самосвідомості, відображення індивідуальних уявлень про власне тіло. Воно формується під впливом соціальних норм, ідеалів краси та особистого досвіду [3]. Збіг між сприйняттям власного тіла та ідеальним образом тіла позитивно впливає на загальну самооцінку [11]. Самооцінка фізичного розвитку та профіль фізичного «Я» є невід'ємними складовими загального сприйняття особистістю власної ідентичності. Вони визначають емоційний стан, соціальну адаптацію, а також успішність у навчальній діяльності здобувачів передвищої фахової освіти (Круцевич, 2018; Марченко, 2020). Дослідження вчених підтверджують, що адекватний фізичний образ «Я» сприяє формуванню позитивної самооцінки фізичної підготовленості та загального психоемоційного благополуччя [9, 11]. Водночас дисбаланс між реальним та ідеальним образом «Я» може призводити до зниження самооцінки та виникнення психосоціальних проблем.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень з даного питання, залишається недостатньо вивченим багатовимірний характер профілю фізичного «Я» особистості, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, а також його вплив на різні аспекти життєдіяльності. Дослідження цього питання дасть змогу виявити оптимальні педагогічні умови, методичні підходи та психологічні стратегії, які сприятимуть формуванню адекватної самооцінки, підвищенню мотивації до занять спортом, покращенню фізичного стану та досягненню кращих спортивних результатів студентської молоді. Тому обрана тема є не лише актуальною та

своєчасною, а й має значну теоретичну та практичну цінність для професійної підготовки студентів передвищої фахової освіти.

Мета дослідження: визначити особливості самооцінки фізичного образу «Я» здобувачів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування.

Проблематика роботи відповідає плану НДР НУФВСУ за темою 3.1 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти на 2021-2025 рр».

Дослідження охопило студентів спеціалізованих навчальних закладів, які представляють спектр професійних напрямів, пов'язаних як із фізичною культурою та спортом, так і з іншими сферами діяльності, а саме – сфера комунікацій та інформаційних технологій. Зокрема, до вибірки входили наступні групи. Коледж 1 – студенти відокремленого структурного підрозділу «Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного Національного університету фізичного виховання і спорту України» у кількості 155 осіб (122 юнака і 33 дівчини). Коледж 2. – студенти відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» у кількості 51 особи (36 юнаків і 15 дівчат). Коледж 3 – студенти Київського фахового коледжу зв'язку у кількості 159 осіб (110 юнаків і 49 дівчат). Всього у дослідженні взяли участь 365 респондентів, серед яких 217 юнаків і 148 дівчат. Процедура наукових досліджень проводилась відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав людини. Достовірність різниці між окремими результатами вираховувалась на рівні надійності $p < 0,05$ до $p < 0,01$, що свідчить про можливість їх врахування при розробці

практичних рекомендацій, а також для подальших інтерпретацій.

Для розв'язання поставлених завдань використовувався **комплекс методів:** *теоретичні* (компаративний метод зіставлення та аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду з досліджуваної проблеми); *психологічні* (Для дослідження самооцінки фізичної підготовленості респондентів, ми використали адаптовану версію опитувальника «Самооцінка фізичного розвитку» на основі австралійського особистісного опитувальника «Physical Self-Description Questionnaire» Marsh H.W.); *загальноприйняті методи математичної статистики*. Усі розрахунки виконувалися в програмі SPSS 17.0.

Статистичний аналіз. Для перевірки гіпотези про підпорядкування спостережуваних даних нормальному закону розподілу застосовувався W-критерій Шапіро-Уїлка [19].

Оскільки довести нормальність розподілу за окремими показниками усіх груп студентів не вдалося, то для представлення центральної тенденції і розкиду ми використовували медіану (Me) та квартильний розмах ($Q_3 - Q_1$). **Порівняльний аналіз** показників студентів залежно від коледжу виконувався за допомогою непараметричного Н-критерію Краскела-Уолліса. Якщо статистична значущість відмінностей між показниками була доведена, то встановлювалось, між якими саме групами спостерігались статистично значущі відмінності (за допомогою U-критерію Манна-Уїтні). Так само, за допомогою вказаного критерію оцінювалися статеві відмінності у межах одного коледжу [14]. Всі дані оброблялись на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (Excel – 2007; Statistica – 10.0).

Результати. У рамках проведеного дослідження було проана-

лізовано основні тенденції розподілу, ключові характеристики та варіативність показників самооцінки фізичного «Я» у здобувачів передвищої фахової освіти з урахуванням їх професійної спрямованості.

Дослідження показало, що у студентів відокремленого структурного підрозділу «Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного Національного університету фізичного виховання і спорту України» (далі – коледж 1) оцінки самоопису фізичного «Я» варіюють у більшій мірі і їхні розподіли більше відхиляються від нормального, ніж у студентів відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» (далі – коледж 2) та студентів Київського фахового коледжу зв'язку (далі – коледж) (табл.1).

Це вказує на те, що їхня самооцінка є більш індивідуалізованою, тобто, серед них є як студенти з дуже високою, так і зі значно нижчою самооцінкою. Вочевидь, вона формується під впливом специфічних факторів, пов'язаних зі

спортивною кар'єрою, таких як посилені вимоги до себе, що може як підвищувати, так і знижувати їхню самооцінку залежно від досягнень, дуже висока конкуренція у спортивному середовищі, що може впливати на сприйняття власних можливостей і, відповідно, на самооцінку фізичної підготовленості, а також більш виражені лідерські якості та амбіції, що також може впливати на формування самооцінки.

Аналіз отриманих результатів тестування виявив, що студенти коледжу 1, вище оцінюють свій фізичний розвиток порівняно зі студентами інших коледжів. Зокрема, їхня оцінка рівня фізичної активності, медіана якої становила 33,0 балів, а квартильний розмах – 7,0 балів, є максимальною оцінкою у вибірці студентів, які взяли участь у дослідженні. Мінімальними оцінками усі студенти оцінили показник «Стрункість тіла» (табл. 1). Ймовірно, що цей показник не виявився важливим для респондентів. Утім, підкреслимо, що у цьому випадку оцінка студентів коледжу 1 є найвищою серед інших груп студентів: вона становила 17 (23) балів.

Отже, студенти коледжу 1 демонструють кращі показники самоопису фізичного «Я» у порівнянні зі студентами коледжу 2 і 3. З іншого боку, студенти коледжу 2 демонструють кращі результати самоопису, ніж студенти коледжу 3. Зокрема, максимальні медіани оцінок у студентів коледжу 2 величиною 31 (6) та 31 (9) балів спостерігались за оцінками координації рухів і глобального фізичного «Я». Студенти коледжу 3 також демонстрували найвищі оцінки за цими показниками, але вони склали 27 (8) та 27 (9) балів відповідно.

Динаміку медіан самооцінки фізичної підготовленості та фізичного розвитку за результатами тестування здобувачів передвищої фахової освіти наведено на рисунку (рис. 1).

Порівняльний аналіз результатів тестування «Самоопис фізичного розвитку» серед здобувачів передвищої фахової освіти підтвердив наявність статистично значущих ($p < 0,05$) відмінностей між усіма досліджуваними показниками. Порівнюючи величини рангового Н-критерію Краскала-Уолліса, ми помітили, що оцін-

Таблиця 1

Аналіз профілю фізичного «Я» здобувачів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування, бал (n=365)

№	Показник	Оцінка нормальності розподілу			Медіана (Me) та квартильний розмах ($Q_3 - Q_1$)					
					коледж 1 (n=155)		коледж 2 (n=51)		коледж 3 (n=159)	
		W_1	W_2	W_3	Me	($Q_3 - Q_1$)	Me	($Q_3 - Q_1$)	Me	($Q_3 - Q_1$)
1	Здоров'я	0,902	0,908	0,909	30,0	21,0	22,0	8,0	23,0	7,0
2	Координація рухів	0,891	0,969*	0,972	32,0	6,0	31,0	6,0	27,0	8,0
3	Фізична активність	0,823	0,938	0,964	33,0	7,0	30,0	8,0	22,0	14,0
4	Стрункість тіла	0,874	0,793	0,918	17,0	23,0	9,0	7,0	14,0	13,0
5	Спортивні здібності	0,920	0,958*	0,962	30,0	8,0	30,0	7,0	26,0	10,0
6	Глобальне фізичне «Я»	0,918	0,898	0,950	31,0	8,0	31,0	9,0	27,0	10,0
7	Зовнішній вигляд	0,962	0,974*	0,970	25,0	8,0	24,0	5,0	23,0	5,0
8	Сила	0,928	0,966*	0,978	28,0	7,0	25,0	7,0	24,0	8,0
9	Гнучкість	0,924	0,974*	0,978	29,0	8,0	28,0	6,0	25,0	8,0
10	Витривалість	0,890	0,964*	0,975	30,0	8,0	27,0	9,0	23,0	12,0
11	Самооцінка	0,862	0,819	0,897	30,0	19,0	24,0	5,0	24,0	6,0

Примітка 1: коледж 1 – Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного; коледж 2 – Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання; коледж 3 – Київський фаховий коледж зв'язку

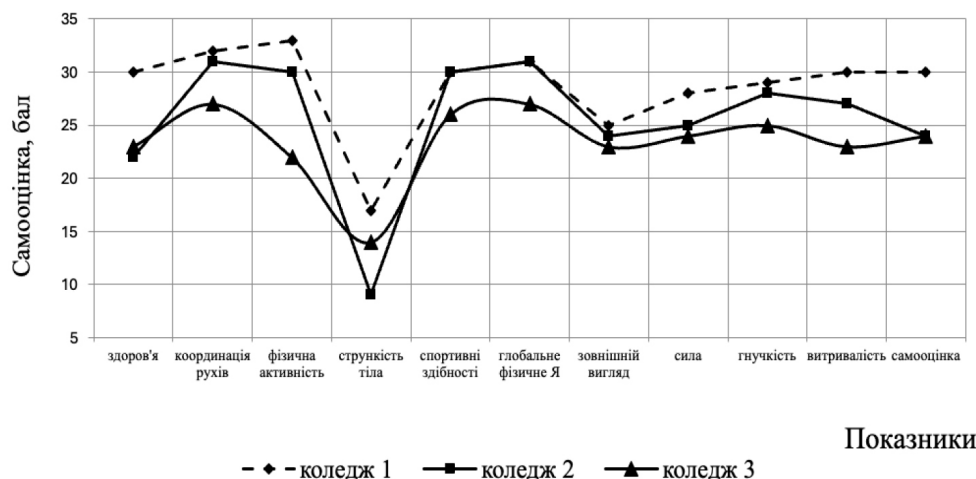


Рис. 1 – Динаміка медіан самооцінки фізичного розвитку здобувачів передвищої фахової освіти за результатами тестування (n=365)

ки студентів максимально розходяться за показниками «фізична активність» (N=86,43) та «сила» (N=63,10). Найменші відмінності між ними зафіксовано за показниками «зовнішній вигляд» (N=23,94) та «гнучкість» (N=25,51). Утім згідно результатів статистичної обробки, всі досліджувані показники групових профілів фізичного «Я» особистості студентів коледжів також статистично значуще ($p<0,05$) відрізняються.

Результати попарного порівняння показали, що на противагу представникам коледжу 2, студенти коледжу 1 статистично

значуще ($p<0,05$) вище оцінюють своє здоров'я, стрункість тіла, силу, витривалість і мають вищу самооцінку (табл. 2). Водночас, усі показники фізичного «Я» особистості студентів коледжу 1 статистично значуще ($p<0,05$) перевищують показники студентів коледжу 3. Щодо коледжів 2 і 3, то вони подібним чином оцінюють своє здоров'я, зовнішній вигляд; а також їхня самооцінка статистично значуще ($p>0,05$) не відрізняється (табл. 2).

Отримані результати дослідження вказують на значні відмінності у сприйнятті власного

тіла та здоров'я серед студентів коледжів різного професійного спрямування. Студенти коледжу 1 дійсно мають найвищу самооцінку фізичного здоров'я і вище оцінюють свою фізичну форму, силу, витривалість та загальний стан здоров'я порівняно зі студентами інших коледжів. Студенти коледжів 2 і 3 мають схожі оцінки і, незважаючи на те, що студенти коледжу 2 мають кращі результати, ніж студенти коледжу 3, статистично значущих ($p>0,05$) відмінностей між цими двома групами респондентів за показниками «здоров'я», «зов-

Таблиця 2

Попарне порівняння показників самооцінки фізичного розвитку здобувачів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування (n=365)

№	Показники	Результати попарного порівняння								
		коледж 1 і 2			коледж 1 і 3			коледж 2 і 3		
		U	Z	p	U	Z	p	U	Z	p
1			4,262	<0,05	7876,0	5,528	<0,05	3794,0	-0,689	0,4911
2	Координація рухів	3499,5	1,225	0,2204	6909,0	6,730	<0,05	2416,0	4,338	<0,05
3	Фізична активність	3252,0	1,896	0,0580	5205,5	8,848	<0,05	2011,5	5,409	<0,05
4	Стрункість тіла	1923,0	5,495	<0,05	9660,5	3,309	0,0009	2453,5	-4,239	<0,05
5	Спортивні здібності	3741,5	0,570	0,5686	7224,0	6,338	<0,05	2479,5	4,170	<0,05
6	Глобальне фізичне «Я»	3797,0	-0,420	0,6747	8408,5	4,866	<0,05	2581,5	3,900	0,0001
7	Зовнішній вигляд	3251,0	1,898	0,0577	8470,5	4,789	<0,05	3337,5	1,898	0,0578
8	Сила	2684,5	3,432	0,0006	6083,0	7,757	<0,05	2991,5	2,814	0,0049
9	Гнучкість	3453,5	1,350	0,1770	8384,5	4,895	<0,05	3081,5	2,575	0,0100
10	Витривалість	2999,5	2,579	0,0099	7321,0	6,218	<0,05	3070,0	2,606	0,0092
11	Самооцінка	2369,5	4,285	<0,05	7633,0	5,830	<0,05	3922,0	-0,350	0,7267

Примітка: U – критерій Манна-Уїтні; Z-статистика – показує, наскільки далеко середнє значення розподілене від середнього значення вибірки у стандартних відхиленнях; p – рівень досягнутої значущості

нішній вигляд» та «самооцінка» не виявлено. Виключенням став такий аспект фізичного «Я», як стрункість тіла, за яким студенти коледжу 3 статистично значуще ($p < 0,05$) переважають студентів коледжу 2.

Медіани загальної оцінки самоопису студентів коледжу 1 склала 302 (70) бала, коледжу 2 – 279 (49), коледжу 3 – 260 (55) балів та відповідають високому рівню самооцінки (рис.2).

Зосереджуємо увагу на тому, що загальна самооцінка фізичного «Я» студентів коледжу 2 на 7,6 % менша, ніж у студентів коледжу 1, а у студентів коледжу 3 ці відмінності ще більш виражені – вони складають 13,9 %. Установлено, що між загальною самооцінкою студентів коледжів різного професійного спрямування існують статистично значущі відмінності ($H=100,80$; $p < 0,05$). При цьому у студентів коледжу 1 показник статистично значуще вищий порівняно зі студентами коледжів № 2 ($U=2404,0$; $Z=4,192$; $p < 0,05$) та № 3 ($U=4475,0$; $Z=9,756$; $p < 0,05$), а в студентів коледжу № 2 загальна самооцінка статистично значуще перевищує результат студентів коледжу № 3 ($U=2530,0$; $Z=4,036$; $p < 0,05$).

Досліджуючи показники тестування студентів шляхом співвід-

ношення отриманих результатів із загальноприйнятими нормами рівня самооцінки особистості, ми спостерігаємо тенденцію, подібну до результатів аналізу абсолютних значень показників (табл. 3). Ми переконалися, що в цілому студенти усіх коледжів найвище оцінюють свою координацію рухів та глобальне фізичне «Я»: медіани цих показників відповідають дуже високому рівню в усіх групах досліджуваних. Цікаво, що фізичну активність, спортивні здібності та гнучкість однаково, як дуже високого рівня, оцінюють студенти коледжів 1 і 2. З іншого боку, студенти коледжів 2 і 3, мають середню самооцінку, високо оцінюють свою силу та зовнішній вигляд, а також демонструють знижений рівень оцінки струнності тіла.

Підкреслимо, що на відміну від інших аспектів фізичного «Я» особистості, студенти коледжу 1 нижче оцінюють свою зовнішність порівняно із студентами інших коледжів. Ймовірно, вказаний аспект має менше значення для професійних спортсменів, порівняно з іншими групами студентів коледжів. Тобто, самооцінка фізичного «Я» студентів формується під впливом різних факторів, включаючи рівень спортивної підготовки та соціальні очікування.

Визначенню статевих відмінностей респондентів між самоописом фізичного «Я» передувала перевірка гіпотези про розподіл емпіричних даних нормальному закону розподілу. Величини W-критерія Шапіро-Уїлка. Враховуючи малий обсяг вибірки студенток – представниць коледжу 2, та відсутність підпорядковування нормальному закону розподілу більшості показників, подальший аналіз здійснювався за допомогою непараметричних критеріїв.

Ми розрахували статистики показників фізичного «Я» особистості респондентів. Попередній аналіз, спрямований на вивчення отриманих оцінок, дозволяє стверджувати, що в цілому дівчата переважно нижче оцінюють досліджувані показники порівняно із юнаками: у кожному з коледжів вони нижче оцінювали координацію рухів, спортивні здібності, глобальне фізичне «Я», силу та витривалість.

Серед юнаків максимальну оцінку (91,7 %) за показником «Глобальне фізичне Я» та мінімальну (22,2 %) за показником «Стрункість тіла» зафіксовано у представників коледжу 2. У дівчат максимальний бал (94,4 %) демонстрували учениці коледжу 1 за показником «Фізична активність», а мінімальний, який склав

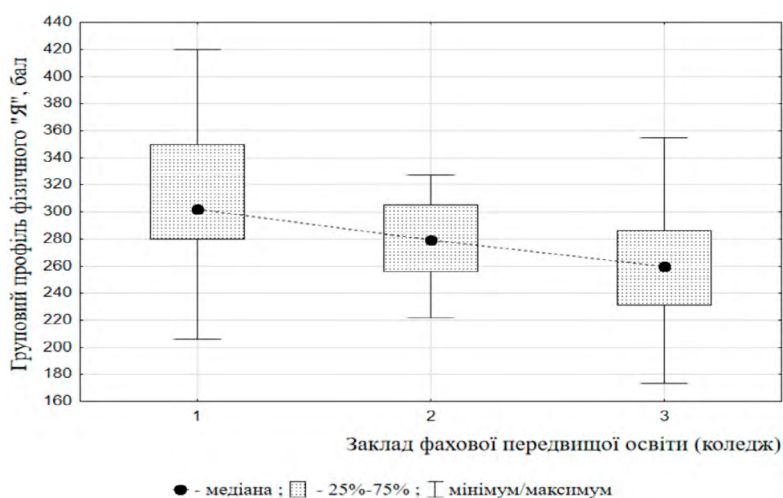


Рис. 2 – Аналіз загальної самооцінки профілю фізичного «Я» здобувачів передвищої фахової освіти (n=365)

25,0 %, зареєстровано у студенток коледжу 2 за показником «Стрункість тіла» (табл.4).

Попарне порівняння показників самооцінки фізичного «Я» студентів коледжів різного спрямування залежно від статі показало, що дівчата коледжу 1 статистично значуще ($p < 0,05$) нижче оцінюють свої спортивні здібності (6,4 %), силу (6,9 %) та витри-

валість (12,9 %). Інші відмінності між оцінками студентів цього коледжу залежно від статі, в тому числі, на користь дівчат, виявилися статистично незначущими ($p > 0,05$). Так само не доведено, що їхні загальні оцінки фізичного «Я» мають статистично значущі розбіжності ($U=1728,0$; $Z=-1,244$; $p=0,2137$). Щодо студентів коледжу 2, то це єдина група,

де дівчата статистично значуще ($p < 0,05$) нижче, ніж юнаки, оцінюють свою зовнішність (7,9 %). Крім того, в них спостерігалися статистично значущі ($p < 0,05$) менші оцінки координації рухів (14,3 %), спортивних здібностей (16,1 %), глобального фізичного «Я» (15,2 %), сили (18,5 %), гнучкості (17,2 %) і витривалості (21,5 %) (табл. 5).

Таблиця 3

Статистичні характеристики самооцінки фізичного розвитку здобувачів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування, % (n=365)

№	Показник	Оцінка нормальності розподілу			Медіана (Me) та кватильний розмах (Q_3-Q_1)					
					коледж 1 (n=155)		коледж 2 (n=51)		коледж 3 (n=159)	
		W_1	W_2	W_3	Me	(Q_3-Q_1)	Me	(Q_3-Q_1)	Me	(Q_3-Q_1)
1	Здоров'я	0,902	0,908	0,909	62,5	43,8	45,8	16,7	47,9	14,6
2	Координація рухів	0,891	0,969*	0,972	88,9	16,7	86,1	16,7	75,0	22,2
3	Фізична активність	0,829	0,938	0,964	91,7	19,4	83,3	22,2	61,1	38,9
4	Стрункість тіла	0,874	0,793	0,918	47,2	63,9	25,0	19,4	38,9	36,1
5	Спортивні здібності	0,920	0,958*	0,962	83,3	22,2	83,3	19,4	72,2	27,8
6	Глобальне фізичне «Я»	0,918	0,898	0,950	86,1	22,2	86,1	25,0	75,0	27,8
7	Зовнішній вигляд	0,962	0,974*	0,970	69,4	22,2	66,7	13,9	63,9	13,9
8	Сила	0,960	0,966*	0,978	77,8	19,4	69,4	19,4	66,7	22,2
9	Гнучкість	0,928	0,974*	0,978	80,6	22,2	77,8	16,7	69,4	22,2
10	Витривалість	0,924	0,964*	0,975	83,3	22,2	75,0	25,0	63,9	33,3
11	Самооцінка	0,890	0,819	0,897	62,5	39,6	50,0	10,4	50,0	12,5

Примітка: коледж 1 – Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного; коледж 2 – Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання; коледж 3 – Київський фаховий коледж зв'язку

Таблиця 4

Статистики показників опитувальника «Самоопис фізичного розвитку» здобувачів передвищої фахової освіти, (% від максимального бала), (n=365)

№	Показник	Розраховані статистики									
		коледж 1 (n=155)				коледж 2 (n=51)				коледж 3 (n=159)	
		ю (n=122)		ж (n=33)		ю (n=36)		ж (n=15)		ю (n=110)	ж (n=49)
		Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1	Me	Q_3-Q_1
1	Здоров'я	62,5	45,8	58,3	31,3	45,8	16,7	47,9	14,6	47,9	14,6
2	Координація рухів	88,9	16,7	83,3	19,4	87,5	12,5	75,0	13,9	75,0	19,4
3	Фізична активність	88,9	19,4	94,4	16,7	84,7	18,1	77,8	25,0	69,4	44,4
4	Стрункість тіла	52,8	69,4	47,2	41,7	22,2	18,1	25,0	19,4	37,5	36,1
5	Спортивні здібності	86,1	16,7	80,6	19,4	86,1	16,7	72,2	11,1	75,0	30,6
6	Глобальне фізичне «Я»	86,1	22,2	83,3	19,4	91,7	18,1	77,8	25,0	77,8	27,8
7	Зовнішній вигляд	68,1	22,2	69,4	13,9	69,4	13,9	63,9	11,1	63,9	13,9
8	Сила	80,6	16,7	75,0	16,7	75,0	13,9	61,1	8,3	66,7	16,7
9	Гнучкість	80,6	25,0	80,6	19,4	80,6	12,5	66,7	22,2	70,8	25,0
10	Витривалість	86,1	25,0	75,0	27,8	77,8	19,4	61,1	27,8	68,1	30,6
11	Самооцінка	64,6	39,6	56,3	29,2	50,0	9,4	50,0	6,3	50,0	8,3

Таблиця 5

Попарне порівняння показників самооцінки фізичного «Я» здобувачів передвищої фахової освіти різного спрямування залежно від статі (n=365)

№	Показник	Результати попарного порівняння								
		коледж 1 (n=155)			коледж 2 (n=51)			коледж 3 (n=159)		
		U	Z	p	U	Z	p	U	Z	p
1	Здоров'я	1807,0	-0,898	0,3690	247,5	-0,455	0,6493	2387,5	0,347	0,7289
2	Координація рухів	1813,5	-0,870	0,3844	113,0	-3,235	0,0012	1974,0	-2,004	0,0451
3	Фізична активність	1854,5	0,691	0,4898	179,5	-1,861	0,0628	1944,5	-2,122	0,0339
4	Стрункість тіла	1880,0	-0,579	0,5625	243,5	0,537	0,5909	2433,5	-0,162	0,8711
5	Спортивні здібності	1397,5	-2,688	0,0072	138,5	-2,708	0,0068	2008,5	-1,865	0,0621
6	Глобальне фізичне «Я»	1718,0	-1,287	0,1980	170,5	-2,047	0,0407	2146,5	-1,312	0,1894
7	Зовнішній вигляд	1897,0	-0,505	0,6137	141,5	-2,646	0,0081	2281,0	0,773	0,4393
8	Сила	1457,0	-2,428	0,0152	68,0	-4,165	<0,05	1554,5	-3,685	0,0002
9	Гнучкість	1909,0	0,452	0,6510	155,5	-2,357	0,0184	2291,0	-0,733	0,4634
10	Витривалість	1354,5	-2,876	0,0040	132,5	-2,832	0,0046	1604,0	-3,486	0,0005
11	Самооцінка	1706,5	-1,338	0,1810	217,5	-1,075	0,2824	2116,5	1,433	0,1520
	Всього	1728,0	-1,244	0,2137	71,0	-4,103	<0,05	1844,0	-2,525	0,0116

Примітка: U – критерій Манна-Уїтні; Z-статистика – показує, наскільки далеко середнє значення розподілене від середнього значення вибірки у стандартних відхиленнях; p – рівень досягнутої значущості; виділення у випадку доведених статистично значущих відмінностей на p-рівні 0,05

А от статистичну значущість відмінностей у оцінці стрункості тіла, де дівчата мають більшу у відносному вираженні медіану показника на 12,6 % порівняно із юнаками, довести не вдалося ($p>0,05$). При цьому в цій групі студентів медіана загальної оцінки дівчат статистично значуще менша, ніж у юнаків ($U=71,0$; $Z=-4,103$; $p<0,05$). Аналогічна тенденція спостерігається і у групі студентів коледжу 3 ($U=1844,0$; $Z=-2,524$; $p=0,0116$). З іншого боку, у дівчат коледжу 3, оцінки координації рухів (3,7 %), сили (12,6 %) і витривалості (14,4 %) виявилися статистично значуще ($p<0,05$) нижчими порівняно із юнаками цього коледжу.

Отже, результати дослідження дозволяють стверджувати, що загальне самосприйняття фізичного «Я» студентів коледжу 1, залежно від статі, статистично значуще ($p>0,05$) не відрізняються, а оцінки юнаків коледжів 2 і 3 статистично значуще перевищують оцінки дівчат.

Установлено, що між студентами, які навчаються у різних

коледжах статистично значуще ($p<0,05$) відрізняються всі оцінки аспектів фізичного «Я». Найбільші відмінності простежуються за такими показниками як: «Фізична активність» і «Сила». Дещо менші, але теж значні відмінності досліджувані демонструють за показниками «Самооцінка», «Координація рухів» та «Спортивні здібності».

Таким чином, ми переконались, що дуже високий рівень самосприйняття характерний виключно для студенток коледжу 1. Водночас частка студенток із середнім рівнем, найменша серед студенток коледжу 1. Вона помітно зростає у студенток коледжу 2 та, насамкінець, притаманна більшій половині студенток коледжу 3. Щодо юнаків, то в них картина виглядає інакше. Зокрема, серед юнаків усіх коледжів є такі, що відрізняються дуже високим рівнем самоопису фізичного «Я». Разом з тим, їхня частка зменшується на тлі зменшення рівня кваліфікації спортсменів (тобто, у юнаків коледжу 2 і коледжу 3). Натомість частка юнаків із середнім рівнем,

навпаки, зростає. Зауважимо, що тільки серед юнаків коледжу 3 зустрічаються такі, що характеризуються зниженим рівнем самосприйняття фізичного «Я».

За результатами дослідження встановлено, що розподіл здобувачів чоловічої статі за високим рівнем самооцінки статистично значуще не відрізняється від рівномірного ($\chi^2=1,74$, $df=1$, $p=0,1868$), а серед здобувачів жіночої статі переважає частота випадків високої оцінки самоопису ($\chi^2=228,77$, $df=1$, $p<0,05$). Водночас, на протигагу дівчатам, серед здобувачів чоловічої статі статистично значуще превалюють випадки дуже високої оцінки самоопису ($\chi^2=6,75$, $df=1$, $p=0,0094$). Результати дослідження демонструють статеві відмінності у самооцінці здобувачів. Юнаки частіше демонструють дуже високу самооцінку, тоді як дівчата, в цілому, мають високий рівень самооцінки.

Серед здобувачів передвищої фахової освіти коледжу 1 статистично значуще більше випадків дуже високої оцінки самоопису

порівняно зі студентами інших коледжів ($\chi^2=67,53$, $df=2$, $p<0,05$). Утім, випадки дуже високої оцінки самоопису серед здобувачів коледжу 1 статистично значуще не залежать від статі ($\chi^2=1,15$, $df=1$, $p=0,2843$). І така сама тенденція простежується для досліджуваних коледжу 2 ($p=0,0901$) і коледжу 3 ($p=0,3235$). Водночас, в межах коледжу 2 ($p=0,0016$) серед студенток статистично значуще частіше фіксується середня оцінка самоопису порівняно з юнаками, а серед здобувачів коледжу 3, попри не доведену статистичну значущість ($\chi^2=0,86$, $df=1$, $p=0,3538$), простежується динаміка до збільшення частоти випадків середньої або зниженої самооцінки серед дівчат (46,9 проти 39,1 %).

Отже, за результатами дослідження визначено, що студенти коледжу 1 (Відокремленого структурного підрозділу «Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного Національного університету фізичного виховання і спорту України») демонструють значно вищий рівень дуже високої самооцінки порівняно зі студентами інших коледжів. Це може бути пов'язаним із високими досягненнями студентів-спортсменів у своїй галузі, що може сприяти розвитку високої самооцінки. Регулярні тренування, змагання та досягнення цілей зміцнюють віру у власні сили. У коледжі 2 (Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України») спостерігається статистично значуща ($p<0,05$) різниця в рівні самооцінки між дівчатами та юнаками: дівчата частіше мають середню оцінку самооцінки. Вочевидь, отримані дані вказують на соціокультурні стереотипи щодо ролі чоловіків і жінок у спорті, а також з різними очікуваннями від представників різних статей. У коледжі 3 (Київського фахового коледжу зв'язку) також про-

стежується тенденція до нижчої самооцінки серед дівчат, хоча ця різниця не є статистично значущою ($p>0,05$). З нашої точки зору, ІТ-фахівці та менеджери можуть мати різний рівень самооцінки залежно від їхніх особистих досягнень і порівняння себе з однокурсниками. Ця група може бути більш схильна до конкуренції та самокритики.

Попарне порівняння самооцінки фізичного «Я» студентів коледжів різного спрямування показало, що в коледжі 1 дівчата статистично значуще ($p<0,05$) нижче оцінюють свої спортивні здібності, силу та витривалість, але загальні розбіжності в оцінках між статями виявилися незначними. У коледжі 2 дівчата оцінюють свою зовнішність, координацію рухів, спортивні здібності та інші аспекти фізичного «Я» значно нижче, ніж юнаки, з різницею до 21,5 % ($p<0,05$). Це свідчить про значний вплив статі на формування самооцінки фізичних якостей у студентів різних коледжів.

Дискусія. Результати дослідження самооцінки фізичного образу «Я» серед здобувачів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування показують значну залежність самооцінки від професійної орієнтації та статі студентів. Зокрема, студенти спортивних коледжів демонструють вищу самооцінку своїх фізичних якостей порівняно з іншими спеціальностями. Це узгоджується з концепцією, що самооцінка фізичного розвитку тісно пов'язана з мотивацією до фізичної активності, що підкреслюють Fox & Corbin (1989) та Marsh (2007). У своїй концепції фізичної самооцінки вони виділяють когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які є важливими для оцінки власних фізичних здібностей [9, 16].

Отримані результати нашого дослідження підтверджують гіпотезу про те, що самооцінка фізичного «Я» є динамічним констру-

том, який формується під впливом множинних факторів, включаючи соціальне середовище, особистісні характеристики та професійну спрямованість. Ці висновки доповнюють існуючі теоретичні моделі формування самооцінки, такі як теорія соціального порівняння та теорія самоефективності [9, 2, 14]. Згідно з теоретичними дослідженнями Поспелової [11], фізичний образ «Я» є складною структурою, що охоплює пізнавальний, емоційний та поведінковий компоненти та впливає на мотивацію до фізичної активності. Наші результати підтверджують цю теорію, оскільки студенти з вищою самооцінкою фізичного образу «Я» мають більшу мотивацію до спорту, що позитивно впливає на їхнє емоційне благополуччя та навчальну мотивацію. Також вчені Tiggemann & Slater (2017) вважають, що вплив соціокультурних факторів на формування фізичного образу «Я» є важливим компонентом. Вони зазначають, що соціальні норми, зокрема стандарти краси, впливають на сприйняття власного тіла, що, у свою чергу, може знижувати самооцінку [19].

Огляд літературних джерел дозволив систематизувати інформацію та виокремити основні детермінанти формування самооцінки фізичної підготовленості в юнацькому віці [7, 8]. Детальний аналіз науково-методичної літератури показав, що формування адекватної самооцінки фізичної підготовленості у молоді, зокрема в період юнацького віку, є критичним для розвитку Я-концепції [6, 11]. Підтвердження цьому знаходимо у наукових дослідженнях Swami V [18]. Водночас результати нашого дослідження вказують на важливість корекції самооцінки фізичної підготовленості, оскільки неадекватне сприйняття власного тіла може призвести до зниження загальної самооцінки та негативно впливати на мотивацію до занять спортом, а фізичний образ «Я» формує не лише емоційне

ставлення до власного тіла, але й сприяє досягненню спортивних результатів, створюючи позитивний зворотний зв'язок. Утім, результати нашого дослідження демонструють, що професійна спрямованість є одним із найважливіших детермінант самооцінки фізичного «Я», і студенти, які професійно займаються спортом, мають вищу самооцінку фізичного здоров'я, оцінюючи свою фізичну форму, силу, витривалість та загальний стан здоров'я значно вище порівняно з студентами інших коледжів. Однак для більш повного вивчення даного питання

необхідні подальші дослідження, спрямовані на вивчення впливу гендерних стереотипів, культурних норм та індивідуальних характеристик особистості на самооцінку фізичного «Я». Крім того, цікавим напрямком дослідження може бути розробка індивідуальних програм для підвищення самооцінки фізичного «Я» серед різних категорій студентів.

Висновки. Таким чином, дослідження виявило значні відмінності у самооцінці фізичного образу «Я» серед студентів спеціалізованих навчальних закладів, які представляють різний спектр

професійних напрямів, пов'язаних як із фізичною культурою та спортом, так і з іншими сферами діяльності, а саме – сфера комунікацій та інформаційних технологій.

Перспективи дослідження будуть зосереджені на комплексному аналізі взаємозв'язку показників фізичної підготовленості, самооцінки та мотиваційно-ціннісних пріоритетів у студентів передвищої фахової освіти різного професійного спрямування.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує жодного конфлікту інтересів.

Література

1. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Навч. посіб. – Тернопіль: Економічна думка, 2004. – 310 с.
2. Десі Е. Л. та Райан Р. М. Сприяння оптимальній мотивації та психологічному благополуччю в різних сферах життя. Канадська психологія, 2008. – 49 (1), 14-23.
3. Криворука Є.В., Лупійко Л. В. Теоретичний аналіз образу фізичного «я» у психологічній науці. Наукові перспективи, № 10 (52) 2024, С. 86-89 [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10\(52\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10(52))
4. Круцевич Т., Марченко О. Самооцінка особливостей та адекватності фізичного розвитку молодих чоловіків міста та села. – Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я сучасному суспільству, 2 (54) 2021, С. 69-78 DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-69-78>
5. Левицька І. М. Вплив образу фізичного «Я» на самоставлення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці. Молодий вчений. – 2017. – № 3. – С. 267-271. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_3_64
6. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. № 9. С. 61–69.
7. Марченко О.Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів: монографія. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я.М.; 2018. 292 с.
8. Марченко О.Ю., Москаленко О.В. Дослідження самооцінки фізичного розвитку спортсменів в контексті гендерного підходу. Спортивна медицина, фізична терапія та ерго-терапія. Науково-теоретичний журнал, 2023

References

1. Humeniuk O. Ye. Psychology of self-concept: Ternopil: Ekonomichna dumka, 2004. 310 p. (In Ukrainian)
2. Deci, E. L. and Ryan, R. M. Promoting optimal motivation and psychological well-being across life domains. Canadian Psychology, 2008. – 49(1), 14-23.
3. Kryvoruka, Ye. V. and Lupiyko, L. V. Theoretical analysis of the image of the physical «I» in psychological science. Naukovi perspektyvy. – №. 10 (52) 2024, PP. 86-89 [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10\(52\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-10(52)). (In Ukrainian)
4. Krucevyh, T. and Marchenko, O. Self-assessment of features and adequacy of physical development of young men in urban and rural areas. – Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorov'ya suchasnomu suspilstvi, 2 (54) 2021, pp. 69-78 DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-69-78> (In Ukrainian)
5. Levytska I. M. Influence of the image of the physical «I» on self-attitude and personality development in early adolescence. Young scientist. – 2017. – № 3. – С. 267-271. – Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_3_64. (In Ukrainian)
6. Lipkovska Yu. Formation of adequate self-esteem in schoolchildren. Psykholohichni vymiri kultury, ekonomiky, upravlinnyat. 2016. №. 9. С. 61-69. (In Ukrainian)
7. Marchenko O. Theoretical and methodological foundations of the gender approach to the formation of the axiological significance of physical education of schoolchildren: a monograph. Pereiaslav-Khmelnitskyi: Dombrovska Y.M.; 2018. 292 c. (In Ukrainian)
8. Marchenko O. Yu., Moskalenko O. V. Research of self-assessment of physical development of

- p. – № 2, С. 43-48 DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.100-104>
9. Марш, Х.В., і Шавельсон, Р. Я-концепція: її багатогранна ієрархічна структура. Педагогічний психолог, 1985. – 20 (3), 107–123. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2003_1
 10. Онуфрієва Л.А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців. Проблеми сучасної психології. – 2013. – Вип. 22. – С. 396-412.
 11. Пospelova I.Д., Косьянова О.Ю. Психологічні основи підготовки психологів до формування позитивного образу я-фізичного у підлітків. Science and Education, 2017, Issue 11. Submitted on September, 06, 2017– С. 60-64 DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-11-7>
 12. Філософський енциклопедичний словник / уклад. НАН України, Ін-т філософії імені Г. С. Сковороди; [редкол.: В. І. Шинкарук (голова) та ін.]. – Київ: Абрис, 2002. – VI, 742 с.
 13. Фурман А.В., Гуменюк О.С. Психологія Я-концепції:[навч. пос.]. Львів: Новий світ-2000, 2006. 360 с.
 14. Byshevets N, Andrieieva O, Goncharova N, Shynkaruk O, Hakman A, Usuchenko Vi, Synihovets I. General regression modeling of the impact of physical activity on stress-related states in higher education students during military conflict. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 2024, Vol. 24 (issue 9), Art 239, pp. 1147 – 1158.
 15. Deci, E. L., & Ryan, R. M. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological inquiry, 2000. – 11(4), 227-268.
 16. Fox, K. R. The physical self-perception profile manual. Human Kinetics, Champaign, 1997. – P. 111-140
 17. Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. December 1989 *Journal of Sport and Exercise Psychology* 11(4):408-430 DOI:[10.1123/jsep.11.4.408](https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408).
 18. Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110.
 19. Kashuba V, Stepanenko O, Byshevets N, Kharchuk O, Savliuk S, Bukhovets B, Grygus I, Napierała M, Skaliy T, Hagner-Derengowska M, Zukow W. The Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020;8(5):249-257. DOI: [10.13189/saj.2020.080513](https://doi.org/10.13189/saj.2020.080513).
 20. Swami, V. Body image in emerging adults. У J. J. Arnett (Ed.), *Oxford handbook of emerging athletes in the context of gender approach*. Sportivna medycyna, fizyczna terapija ta ergoterapijka. Naukovo-teoretychnyi zhurnal, 2023 – No. 2, pp. 43-48 DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.100-104> (In Ukrainian)
 9. Marsh Kh.V., & Shavelson, R. Self-concept: its multifaceted hierarchical structure. *Educational Psychologist*, 1985. 20 (3), 107-123. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2003_1
 10. Onufriyeva L. A. Self-esteem as a component of the self-concept of future specialists. *Problemy suchasnoi psykholohii*. 2013. – Issue 22. – P. 396-412. (In Ukrainian)
 11. Pospelova I. D., Kosyanova O. Yu. Psychological bases of training psychologists to form a positive image of the physical self in adolescents. *Science and Education*, 2017, Issue 11. Submitted on September, 06, 2017- P. 60-64 DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-11-7> (In Ukrainian)
 12. *Filosofskiy entsyklopedychnyi slovnyk / compiled by. NAS of Ukraine, H.S. Skovoroda Institute of Philosophy; [eds: Shynkaruk, V. I (chairman) and others]* – Kyiv: Abris, 2002. (In Ukrainian)
 13. Furman A.V., Humeniuk O.S. *Psychology of the Self-concept: [textbook]*. Lviv: Novyi Svit -2000, 2006. 360 c. (In Ukrainian)
 14. Byshevets N., Andrieieva O., Goncharova N., Shynkaruk O., Hakman A., Usuchenko Vi, Synihovets I. General regression modeling of the impact of physical activity on stress-related states in higher education students during military conflict. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, 2024, Vol. 24 (issue 9), Art 239, pp. 1147 – 1158.
 15. Deci, E. L., & Ryan, R. M. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 2000. – 11(4), 227-268.
 16. Fox, K. R. The physical self-perception profile manual. *Human Kinetics*, Champaign, 1997. – P. 111-140.
 17. Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. December 1989 *Journal of Sport and Exercise Psychology* 11(4):408-430 DOI:[10.1123/jsep.11.4.408](https://doi.org/10.1123/jsep.11.4.408).
 18. Holland, G., & Tiggemann, M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*. 2016. – 17, 100-110.
 19. Kashuba V., Stepanenko O, Byshevets N., Kharchuk O., Savliuk S., Bukhovets B., Grygus I, Napierała M., Skaliy T., Hagner-Derengowska M, Zukow W. The Formation of Human Movement and Sports Skills in Processing Sports-pedagogical and Biomedical Data in Masters of Sports. *International Journal of Human*

- adulthood, 2016. – pp. 401-417. Oxford University Press.
21. Tiggemann, M. Sociocultural perspectives on body image. У Т. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. 2011. – 2nd ed., pp. 12-20. Guilford Press.
20. Swami, V. Body image in emerging adults. In J. J. Arnett (Ed.), *Oxford handbook of emerging adulthood*. 2016. – pp. 401-417. Oxford University Press.
21. Tiggemann, M. Sociocultural perspectives on body image. IN T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., 2011.- pp. 12-20). Guilford Press.

Марченко Оксана Юріївна

д.фіз.вих., професор;

o.mar4enko17@gmail.com

тел.+380986110300

Національний університет фізичного виховання і спорту України

вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна, 03680

<https://orcid.org/0009-0007-1959-0986>

Москаленко Олександр Вікторович

аспірант;

Національний університет фізичного виховання і спорту України

вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна, 03680

<https://orcid.org/0009-0008-3020-8990>