

СУЧАСНІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ

<https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.23>

УДК: 159.9.072.59/796.83-055

0000-0001-7729-4914

0000-0003-3335-2443

0009-0009-9626-0547

СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ БАСКЕТБОЛІСТІВ 12-14 РОКІВ ЧЕРЕЗ ДИСТАНЦІЙНІ ПЛАТФОРМИ

*Олена Є. Гант^{1ABCD}, Мінюй Чжоу^{2DE},
Євген К. Пушкарьов^{3BE}.*

1- кандидат психологічних наук, доцент;

E-mail: lenaagant@gmail.com

2- аспірант,

E-mail: czouminuj@gmail.com

3- аспірант,

E-mail: epushkarov35@gmail.com

*Харківська державна академія фізичної культури,
Україна*

Актуальність дослідження наукових рішень у цій сфері полягає в потенційних перевагах, які дистанційна психологічна підготовка може запропонувати юним спортсменам. Сучасні технології, такі як дистанційні платформи, надають можливість отримати психологічну підтримку на відстані. Це особливо важливо в контексті пандемії COVID-19 та військової агресії з боку держави терориста.

Мета дослідження: вивчити стратегії дистанційного психологічного супроводу баскетболістів 12-14 років.

Методи. Спостереження, експертна оцінка, методика «Self-perceptions for children: manual and questionnaires», експеримент, методи математичної статистики (Mann–Whitney U test).

Результати. Учасники основної групи, які пройшли програму психологічного супроводу в дистанційному форматі, мають вищі показники рівня самооцінки, впевненості в собі та навичок управління стресом.

Висновки. Використання дистанційних форм психологічного супроводу баскетболістам 12-14 років виявляється ефективним та перспективним підходом для отримання необхідної підтримки, розвитку навичок психологічної самодопомоги.

Ключові слова: дистанційна психологічний супровід, підлітки, спортсмени, самосприйняття.

Psychological support strategies of 12-14 years old basketball players through remote platforms

Helen Gant¹, Minui Chzhou², Pushkarov Yevhenii³

1- candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,

E-mail: lenaagant@gmail.com

2- graduate student,

E-mail: 1139093866@QQ.com

3- graduate student,

4- E-mail: epushkarov35@gmail.com

Kharkiv State Academy of Physical Culture, Ukraine

The relevance of the study of scientific solutions in this area lies in the potential advantages that remote psychological training can offer to young athletes. Modern technologies, such as remote platforms, make it possible to receive psychological support from a distance. This is especially important in the context of the COVID-19 pandemic and military aggression by a terrorist state. Aim: to

develop the strategy of remote psychological support of basketball players of 12-14 years old.

Methods. Caution, expert assessment, Self-Assessment Profile for Children (SPPC), experiment, mathematical statistics methods (Mann–Whitney U test).

Results. Participants of the main group, who went through the program of psychological support in a remote format, may be showing signs of equal self-esteem, self-esteem and ability to manage stress..

Conclusions. The choice of distance forms of psychological support for basketball players of 12-14 years of age seems to be an effective and promising approach for acquiring the necessary support, the development of a beginner in psychological self-help.

***Keywords:** distance psychological support, training, sportsmen, self-responsibility.*

Вступ. Сфера спортивної психології давно визнала важливість психологічного супроводу для підвищення спортивної результативності спортсменів. Умови сьогодення детермінують перехід на дистанційні форми комунікації у всіх сферах життя, також у спорті. Існує обмежена кількість досліджень, які вивчають ефективність дистанційної психологічної підготовки саме спортсменів пубертатного періоду.

Актуальність наукових рішень у цій сфері полягає в потенційних перевагах, які дистанційна психологічна підготовка може запропонувати юним спортсменам. Сучасні технології, такі як дистанційні платформи, надають можливість отримати психологічну підтримку на відстані. Це особливо важливо в контексті пандемії COVID-19 та військової агресії з боку держави терориста.

Враховуючи, що підлітковий вік є критичним для формування особистості, дистанційний психологічний супровід може допомогти юним спортсменам керувати емоційними станами, формувати мотивацію на успіх, розвивати стратегії

психологічної саморегуляції не тільки в спорті, але і в інших видах діяльності.

Дослідження стратегій та підходів дистанційної психологічної підготовки юних спортсменів відкриває шлях для подальшого розуміння впливу дистанційної комунікації на психологічний стан та розвиток підлітків. Враховуючи швидкий розвиток технологій і зростання зацікавленості у спорті, такі дослідження стають все більш актуальними та корисними для наукової спільноти та практиків, які працюють у галузі спортивної психології.

Мета дослідження – вивчити стратегії дистанційного психологічного супроводу баскетболістів 12-14 років. Завдання: 1. Оцінити ефективність психологічного супроводу баскетболістів 12-14 років в дистанційному форматі. 2. Дослідити стратегії надання психологічної допомоги спортсменам в дистанційному форматі.

Методологія дослідження: Дослідження проводилося на базі баскетбольного клубу «Юніор», м. Харків. В дослідженні прийняли участь 24 баскетболісти віком від 12 до 14 років, які були поділені на основну групу (ОГ) і контрольну групи (КГ). Спортсмени ОГ прийняли участь у програмі психологічного супроводу в дистанційному форматі. Для оцінки ефективності програми використовували методику «Self-perceptions for children: manual and questionnaires» за стандартизованою процедурою згідно оригінального посібника "Self-Perception Profile for Children: Manual and Questionnaires" (Susan Harter, 2012).

Перед проведенням методики ми отримати письмову згоду батьків юних спортсменів, які брали участь у дослідженні. Також пояснили, що всі дані будуть оброблені конфіденційно та використовуватимуться лише в рамках дослідження.

Юним спортсменам пропонували заповнити психологічний опитувальник у форматі шкал, який містить питання щодо їхнього самосприйняття спортивних досягнень, соціального сприйняття, академічної компетентності, фізичної форми, загальної самооцінки тощо та

Результати. Для отримання повної карти психологічного стану юних баскетболістів проводили психодіагностичне обстеження та спілкувалися з тренерами команди, які надавали свою характеристику психологічного стану команди та оцінку емоційного стану кожного гравця, що дозволило нам отримати загальну картину «сильних» та «слабких» сторін юних спортсменів, що скерувало планування стратегії психологічного супроводу баскетболістів 12-14 років в дистанційному форматі.

За результатами методики «Self-perceptions for children: manual and questionnaires», 14 (58,33 %) учасників дослідження мають занижені суб'єктивні оцінки рівня спортивної компетентності, 18 (75,00 %) юних спортсменів не задоволені рівнем соціального сприйняття, 12 (50,00%) баскетболістів незадоволені своєю фізичною формою, 10 (41,67 %) юних спортсменів мають низькі бали академічної компетентності, і 19 (79,17 %) юних спортсменів мають не адекватний рівень самооцінки. Основною метою психологічного супроводу баскетболістів 12-14 років, за результатами методу експертної оцінки та психодіагностики, стали розвиток психологічних навичок саморегуляції, покращення концентрації уваги, формування навичок управління стресом, формування мотивації на успіх та створення позитивної ментальної настройки у юних спортсменів.

Для практичного обґрунтування програми психологічного супроводу в дистанційному форматі, всі учасники були поділені на ОГ та КГ.

Як показано в табл.1, на підставі критерію Манна-Уїтні, $U_{кр} < u_{емп}$ за всіма критеріями (показниками профілю самосприйняття), відмінності в рівнях вибірок можна вважати не суттєвими, а групи еквівалентними.

Протягом 3 місяців, з баскетболістами основної групи (12 спортсменів, 12-14 років), була проведена програма психологічного супроводу в дистанційному форматі. Всі зустрічі (12 занять по 2 години) були реалізовані через відео-конференції дистанційної платформи zoom, що давало нам можливість ділити спортсменів на малі групи, на пари,

проводити опитування протягом зустрічі, отримувати інформацію в загальному та індивідуальних чатах.

Таблиця 1

Розподіл учасників дослідження на основну та контрольну групи

Показники профілю самосприйняття	Показники за критерієм Манна-Уїтні, при $U_{кр}(0.05) = 37$, $U_{кр}(0.01) = 27$		
	ОГ, (n=12)	КГ, (n=12)	$u_{эмп}$
Спортивна компетентність	$T_{1=158}$	$T_{2=142}$	64
Соціальне прийняття	$T_{1=181}$	$T_{2=119}$	41
Фізична форма	$T_{1=170}$	$T_{2=129}$	51,5
Академічна компетентність	$T_{1=162}$	$T_{2=138}$	60
Загальна самооцінка	$T_{1=159}$	$T_{2=141}$	63

На першій зустрічі ми ознайоми всіх учасників з принципами проведення психологічного супроводу у дистанційному форматі. Першим кроком стало забезпечення конфіденційності, що є важливим аспектом психологічного супроводу. Ми запевнили юних спортсменів, що їхні особисті дані та інформація будуть залишатися конфіденційними та не передаватимуться третім особам без їхньої згоди. На всіх зустрічах ми спостерігали реакції кожного спортсмена, звертали увагу на індивідуальні потреби та особливості комунікації, емоційного стану кожного учасника зустрічі.

В табл. 2, представлені основні етапи програми психологічного супроводу для баскетболістів через дистанційні системи. На першому етапі програми психологічного супроводу ми оцінювали потреби кожного баскетболіста. Використовували онлайн-анкети, інтерв'ю, проективні методики щоб з'ясувати їх мету в спортивній діяльності, оцінити сильні сторони та

«больові» точки (1-2 заняття, 4 години). На цьому етапі розробляли індивідуальні траєкторії психологічного супроводу для кожного гравця. Також на цьому етапі ми знайомили юних спортсменів з правилами екологічного діалогу, що забезпечило ефективність комунікації протягом дистанційних зустрічей. Серед основних правил екологічного діалогу ми озвучили наступні постулати: слухайте, виражайте свої емоції, думка та емпатію, будьте відкритими та різними.

Таблиця 2

Програма психологічного супроводу для баскетболістів через дистанційні системи

Зустрічі	Тема	Описання етапу
Заняття 1	Ознайомлення та встановлення цілей	Представлення психолога та обговорення мети та очікування баскетболіста.
Заняття 2		Визначення особистих та спортивних цілей. Розробка плану роботи на наступні заняття.
Заняття 3	Концентрація та увага	Вивчення технік концентрації та управління увагою. Вправи для покращення уваги та зосередженості. Застосування умовних сигналів для підвищення уваги під час гри.
Заняття 4		
Заняття 5	Управління стресом	Розуміння природи стресу та його впливу на виконання. Техніки релаксації та дихання для зниження рівня стресу. Розвиток стресостійкості та підвищення самоконтролю під час гри.
Заняття 6		
Заняття 7	Мотивація та позитивна ментальна настройка	Встановлення мотиваційних факторів та важливості індивідуальної мотивації. Робота над позитивним ментальним настроюванням через управи та афірмації. Створення плану дій для досягнення спортивних цілей.
Заняття 8		
Заняття 9	Візуалізація та ментальний тренінг	Вивчення технік візуалізації та ментального тренінгу. Візуалізація успішних ситуацій на майданчику та робота з емоційним забарвленням. Застосування ментального тренінгу для покращення технічних навичок.
Заняття 10		
Заняття 11	Закріплення та оцінка результатів	Перевірка досягнення спортивних та психологічних цілей. Оцінка ефективності психологічного супроводження та виявлення

Заняття 12		областей для подальшого розвитку. Розробка плану самостійної роботи та підтримки психологічних навичок.
---------------	--	---

Ми надавали можливість спортсменам висловити свої думки, почуття та емоції. Слухали їх уважно та без осуду, створювали довірливу атмосферу. Приймали почуття та досвід спортсменів зі співчуттям та емпатією. Показували, що розуміємо та приймаємо їхні емоції та їхню унікальну ситуацію. Також, звертали увагу на різноманітність думок, досвіду та культурних контекстів, поважали різні точки зору та допомагали створити атмосферу включеності.

Ці принципи та правила можна застосовувати як під час індивідуальних консультацій, так і під час групових сесій з юними спортсменами в дистанційному форматі. На нашу думку, важливо створювати безпечне та сприятливе середовище для психологічного супроводу юних спортсменів, незалежно від формату комунікації.

На наступному етапі (3-4 заняття, 4 години) навчали гравців методикам контролю уваги, таким як фокусування на важливому, блокування відволікаючих думок та збереження концентрації протягом тривалого часу, також використовували техніки дихання (табл.2).

На 5-6 – заняттях навчали юних спортсменів різним технікам регуляцію емоційного стану, таким як глибоке дихання, медитація та прогресивна м'язова релаксація (4 години).

Для позитивної настрійки, візуалізації та уявних тренувань було заплановано 8 годин (7-10 заняття), з метою формування мотивації на успіх, засвоєння складних технічних рухів, покращення техніки, формування впевненості в собі та довіри іншим членам команди (табл.2).

На кожній зустрічі ми забезпечували можливість для спортсменів обговорювати свої проблеми, рефлексувати та озвучувати свій стан. На нашу думку, постійна психологічна підтримка допомагала гравцям відчувати себе комфортно та сприяла формуванню довіри в команді.

Моніторинг та оцінка емоційного стану проходили на кожному занятті, ми оцінювали також прогрес гравців у здатності висловлювати свої емоції, усвідомлювати та описувати свій емоційний стан. На останніх заняттях оцінювали ефективність психологічного супроводу та виявляли області для подальшого розвитку, також обговорювали плани самостійної роботи та напрямки психогігієни (11-12 заняття, 4 години).

Після кожної зустрічі ми взаємодіяли з тренером команди, відповідали на питання та надавали рекомендації щодо комунікації зі спортсменами. З батьками юних спортсменів були організовані зустрічі, після 1-го та 12-го занять, на яких батьки мали можливість поставити питання що до програми супроводу та отримали рекомендації про ефективні комунікації з дітьми пубертатного періоду, обговорили навички спілкування з дітьми в умовах воєнного часу тощо.

Одним із підходів дистанційної підтримки стало створення онлайн-бібліотеки, ресурси якої юні спортсмени використовували самостійно за своїми потребами. В онлайн-бібліотеку ресурсів включили відео-інструкції, психологічні вправи та рекомендації щодо тренувань та самоконтролю. Онлайн-бібліотека ресурсів психологічного супроводу стала корисним інструментом для молодих баскетболістів. Юні спортсмени ОГ приймали активну участь у створенні її ресурсів, пропонували фільми, книжки, відео для перегляду учасникам своїй команди (табл.3).

Таблиця 3

Перелік ресурсів онлайн-бібліотеки в психологічному супроводі спортсменів

Ресурси	Характеристика ресурсу
Психологічні посібники	Електронні книги, статті та інформаційні матеріали, що охоплюють різні аспекти психології спорту. Ці матеріали можуть стосуватися психологічної підготовки, ментальної сили, концентрації, стресового управління, командної роботи та інших психологічних аспектів, важливих для баскетболу.
Відео-матеріали	Вебінари, тренінги, відеоуроки з психологічних тем, проведені досвідченими спеціалістами у галузі

	спортивної психології. Ці відео-матеріали можуть містити розбори психологічних аспектів гри в баскетбол, вправи для розвитку ментальної сили та інші корисні ресурси.
Індивідуальна підтримка	Можливість звернутися до психолога через онлайн-консультації або повідомлення для отримання індивідуальної підтримки та консультування щодо психологічних аспектів баскетболу. Ми використовуємо гугл-форму, де можна залишити запит та відповісти на питання щодо актуального стану.
Онлайн – книжки	Книги не лише спонукатимуть та надихатимуть юних спортсменів, а й надають їм цінні уроки про важливість праці, волі, впевненості у собі та мрії, що виконується.
Фільми, серіали, мультфільми	Перелік фільмів які були рекомендовані протягом психологічного супроводу: "Брейкінг" (Breaking, 2020) - фільм може вдихнути спортсменів працювати над своїми навичками та бути унікальними. "Неогранований" (Unbroken, 2014) - фільм розповідає про його витримку, волю до життя та бажання повернутися до спорту, може надихнути спортсменів боротися навіть у найскладніших ситуаціях. "Мільйонер із нетрів" (Slumdog Millionaire, 2008) - фільм показує, як наполегливість, воля та віра у себе можуть призвести до великих здобутків. "Карате Кід" (The Karate Kid, 1984) - фільм наголошує на важливості терпіння, самодисципліни та відданості у досягненні своїх цілей.
Ментальні тренування	Інтерактивні вправи та завдання, спрямовані на розвиток психологічних навичок, які є важливими для юних баскетболістів. Ці тренування можуть включати вправи на концентрацію, вправи на зняття стресу, вправи на підвищення впевненості та інші.
Форуми та спільноти	Можливість обміну досвідом та спілкування з іншими юними баскетболістами, тренерами та психологами. Це дає можливість створювати спільноту, де можна задавати питання, ділитися думками та знаходити підтримку.

Важливим етапом, в дистанційному психологічному супроводі стало спостереження прогресу юних спортсменів. Ми вели записи про динаміку кожного гравця і відслідковувати їх досягнення, давали свій зворотній зв'язок і робили акцент на їх здобутках.

Після завершення трьох місячного періоду дистанційного психологічного супроводу учасники ОГ та КГ повторно відповіли на питання методики «Self-perceptions for children: manual and questionnaires», результати якої представлені в табл. 4, табл. 5.

Таблиця 4

Результати за методикою Self-perceptions for children: manual and questionnaires» спортсменів ОГ, до та після проведення дистанційного психологічного супроводу (n=12)

Показники профілю самосприйняття	Показники за критерієм Манна-Уїтні, при $U_{кр}(0.05) = 37$, $U_{кр}(0.01) = 27$		$u_{эмп}$
	До проведення	Після проведення	
Спортивна компетентність	$T_{1=206}$,	$T_{2=94}$	16
Соціальне прийняття	$T_{1=222}$	$T_{2=78}$	0
Фізична форма	$T_{1=184}$	$T_{2=116}$	38
Академічна компетентність	$T_{1=198}$	$T_{2=102}$	24
Загальна самооцінка	$T_{1=181}$	$T_{2=118}$	40,5

Як показано в табл.4, за критеріями «спортивна компетентність», «соціальне сприйняття», «академічна компетентність» $U_{кр} < u_{эмп}$, що на підставі критерію Манна-Уїтні можна вважати суттєвими відмінності в рівнях вибірок. За критеріями «фізична форма», «загальна самооцінка» $U_{кр} > u_{эмп}$, що на підставі критерію Манна-Уїтні можна вважати не суттєвими відмінності в рівнях вибірок. Отже, можна зробити висновок, що існують статистично суттєві відмінності в показниках спортсменів основної групи за критеріями "спортивна компетентність", "соціальне сприйняття" та "академічна компетентність", до та після психологічного

супроводу, але не існують статистично суттєвих відмінностей за критеріями "фізична форма" і "загальна самооцінка".

Таблиця 5

Результати за методикою Self-perceptions for children: manual and questionnaires» основної та контрольної групи

Показники профілю самосприйняття	Середнє значення± стандартне відхилення (в балах)		Показники за критерієм Манна-Уїтні, при $U_{кр}(0.05) = 37$, $U_{кр}(0.01) = 27$		
	ОГ (n=12)	КГ (n=12)	ОГ n=12)	КГ (n=12)	$u_{эмп}$
Спортивна компетентність	3,33±0,49	2,42±0,47	$T_{1=198}$,	$T_{2=108}$	24
Соціальне прийняття	3,42±0,51	2,33±0,65	$T_{1=204,5}$	$T_{2=95,5}$	17,5
Фізична форма	3,33±0,49	2,50±0,67	$T_{1=196}$	$T_{2=104}$	26
Академічна компетентність	3,42±0,67	2,50±0,52	$T_{1=198}$	$T_{2=102}$	24
Загальна самооцінка	3,50±0,51	2,83±0,57	$T_{1=193}$	$T_{2=106}$	28,5

Після проведення психологічного супроводження в ОГ спостерігається покращення показників профілю самосприйняття у порівнянні з КГ. Результати, які представлені в табл.5, показують, що початкові оцінки були упорядковані за рангом, та застосування U-тесту Манна-Уїтні підтверджує статистичну значущість різниці між рангами в ОГ та КГ. Значення $U_{кр}$ менше, ніж $U_{эмп}$ для всіх критеріїв (показників профілю самосприйняття), що свідчить про статистично значущі відмінності між рівнями вибірок ОГ та КГ. Од же, дистанційна психологічна підтримка має позитивний вплив на самосприйняття та впевненість баскетболістів 12-14 років, забезпечує ефективний та адаптований психологічний супровід.

За результатами нашого дослідження, ми можемо виділити наступні стратегії психологічного супроводу юних спортсменів в дистанційному форматі, які представлені в табл. 6.

Таблиця 6

Стратегії психологічного супроводу юних спортсменів в дистанційному форматі

Стратегія	Описання
Комунікація та віртуальні зустрічі	Забезпечення регулярного зв'язку з гравцями через відеоконференції чи чатові платформи. Це дасть змогу баскетболістам висловити свої почуття, обговорити будь-які проблеми та отримати необхідну підтримку від психолога.
Розробка індивідуальних планів	Важливо створити індивідуальну траєкторію психологічного супроводу для кожного гравця окремо, розробити індивідуальний план. Це можуть бути цілі, спрямовані на покращення самовпевненості, концентрації, управління стресом та інших аспектів, які є важливими для спортивного успіху.
Техніки релаксації та ментального тренування	Важливо навчити баскетболістів методам релаксації, включаючи дихальні вправи та медитацію, які допомагатимуть знизити рівень стресу та покращити концентрацію. Ментальне тренування може включати в себе вправи на візуалізацію, позитивне мислення та роботу з метафорами.
Підтримка батьків	Важливо підтримувати батьків у цьому процесі, пояснюючи їм роль психолога та надаючи поради щодо способів підтримки дитини в психологічному аспекті. Віртуальні сесії для батьків можуть бути корисними для обговорення будь-яких питань та вирішення проблем.
Розвиток навичок самоконтролю	Психолог може навчати баскетболістів технікам саморегуляції, таким як позитивне мислення, управління емоціями та стресом, а також розробляти плани дій для контролю емоційного стану та підвищення концентрації.
Завдання та домашні завдання	Психолог може назначати баскетболістам завдання на домашнє виконання, спрямовані на практику вивчених психологічних навичок. Це допоможе їм розвиватися та застосовувати нові стратегії у своїй спортивній житті.
Створення	Психолог може сприяти створенню віртуальної

підтримуючої спільноти	спільноти між гравцями, де вони зможуть обмінюватися досвідом, підтримувати один одного та взаємодіяти на платформах спортивних соціальних мереж.
------------------------	---

За результатами нашого дослідження, учасники ОГ, які пройшли програму психологічного супроводу в дистанційному форматі, повідомили про підвищення рівня мотивації, впевненості в собі та навичок управління стресом. Позитивні зміни в показниках Я-концепції можуть свідчать про позитивний вплив стратегій дистанційного психологічного супроводу на загальне самопочуття та психологічне функціонування юних спортсменів.

Висновки. Використання дистанційних форм психологічного супроводу для баскетболістів 12-14 років виявляється ефективним та перспективним підходом. Це дозволяє спортсменам підліткового віку здобути необхідну підтримку, розвивати психологічні навички та досягати кращих результатів у спортивній діяльності.

Перспективи подальших досліджень у цій галузі включають вивчення довгострокових ефектів дистанційного психологічного супроводу, дослідження визначення оптимальної тривалості та інтенсивності втручань, а також вивчення перспектив дистанційної психологічної підготовки зі спортсменами з Китаю.

Література:

Галій, Л. В., Шульга, Л. І., Якущенко, В. А., Нартів, П. В., Бур'ян, К. О., & Баран, С. О. (2019). Vprovadzhennia dystantsiinoi formy navchannia v systemu pisliadyplomnoi osvity: problemni pytannia sohodennia [Впровадження дистанційного навчання в системі післядипломної освіти: проблемні питання сьогодення]. Проблеми безперервної медичної освіти та науки, 3 (35), 14-20.

Гант О. Є. Діагностика когнітивних функцій баскетболістів 12–14 років для індивідуалізації психологічної підготовки / Гант О. Є., Чжоу М. // Спортивні ігри. – 2020. – № 3(17). – С. 4 – 13.

Глоба, Г. В., Цибулько, Л. Г. и Щелкунов, А. О. (2021). Fizychnе vykhovannia u sviti v umovakh hibrydnoho navchannia: takeaways dlia Ukrainy [Physical education in the world in terms of hybrid learning: takeaways for Ukraine]. Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu

imeni Tarasa Shevchenko. Pedagogichni nauki - Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки, 2 (340), I, 74-83.

Сороколіт Н. С. Становлення шкільного фізичного виховання в Україні в період незалежності / Н. С. Сороколіт, О. В. Римар, А. В. Соловей // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2018. - № 2. - 135-139.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and socio-cultural foundations*. New York: Guilford Press

Leary, M. R. (2004). *The curse of the self: Self-awareness, egotism, and the quality of human life*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Harter S. (2012) *Self-perception profile for children: manual and questionnaires*. Режим доступу: <https://www.apa.org/obesity-guideline/self-preception.pdf>

Оригінальний рукопис отриманий 3 травня 2023 року

Стаття прийнята до друку 10 травня 2023 року