

ТРАНСФОРМАЦІЯ ЦІННОСТЕЙ ДІВЧАТОК-ПІДЛІТКІВ ПІД ВПЛИВОМ КОМПЛЕКСНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ ПРОГРАМИ

Олена Андрєєва¹

<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

Михайло Дудко²

<https://orcid.org/0000-0002-3955-4743>

Євгенія Захаріна³

<https://orcid.org/0000-0002-0222-3385>

Інна Хрипка⁴

<https://orcid.org/0000-0001-9969-5954>

Аліна Максименко⁵

<https://orcid.org/0009-0008-5460-4172>

Любомир Пасічник⁶

<https://orcid.org/0000-0001-7296-8510>

Олена Коваленко⁷

<https://orcid.org/0009-0002-4139-0271>

Ольга Ковтун⁸

<https://orcid.org/0009-0009-0940-1576>

^{1,4,5,6} Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

³ Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

^{2,7,8} Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана, м. Київ, Україна

кореспондент-автор – О. Андрєєва: olena.andreeva@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2023-28(3).145-154

Дослідження впливу оздоровчої програми на основі використання засобів оздоровчого фітнесу, мотиваційного навчання та психокорекційних занять на трансформацію ціннісних орієнтацій школярок підліткового віку з недостатньою масою тіла є актуальними. *Мета дослідження* – дослідити вплив комплексної оздоровчої програми на трансформацію ціннісних орієнтацій та шкільну тривожність дівчаток-підлітків з недостатньою масою тіла. У педагогічному дослідженні взяли участь 69 дівчаток підліткового віку з дефіцитом маси тіла (серед них 54 – дівчинки дванадцятирічного та 15 – тринадцятирічного віку). *Методи дослідження*. Для оцінки ціннісних орієнтацій у нашій роботі використано методику М. Рокича. Для оцінки рівня і характеру шкільної тривожності у дівчаток-підлітків використано тест Філіпса. За допомогою факторного аналізу вивчено факторну структуру ціннісних орієнтацій та шкільної тривожності дівчаток 12–13 років з дефіцитом маси тіла. *Результати дослідження*. На основі результатів факторного аналізу за критерії ефективності оздоровчої програми було прийнято трансформацію інструментальних цінностей дівчаток, а також позитивну динаміку зменшення значення показників їх шкільної тривожності. Програма була розрахована на 9 місяців занять та включала психокорекційні заняття, мотиваційне навчання та заняття з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Після дослідження цінність здоров'я підвищилась на 2 пункти і опинилась у трійці найбільш важливих цінностей, а також у рейтингу цінностей на 6 одиниць піднялась цінність пізнання. Серед позитивних змін слід вказати переміщення у рейтингу такої цінності як «Чуйність» на 7 позицій нагору та «Непримиренність до недоліків у собі та інших» на 9 позицій вниз. Після участі у програмі відмічалось зниження показників шкільної тривожності (фрустрація потреби у досягненні успіху, що виражається у несприятливому психічному фоні, який не дозволяє дитині досягати високого результату та страх самовираження, який проявляється у негативних емоційних переживаннях ситуацій, пов'язаних із необхідністю пред'явлення себе іншим). *Висновки*. Запропонована програма позитивно вплинула на трансформацію ціннісних орієнтацій, зниження показників шкільної тривожності дівчаток 12–13 років із дефіцитом маси тіла.

Ключові слова: рухова активність, підлітковий вік, інструментальні, термінальні цінності, шкільна мотивація, тривожність, здоров'я.

Olena Andriieva, Mikhaylo Dudko, Ievgeniia Zakharina, Inna Khrypko, Alina Maksymenko, Liubomyr Pasichniak, Olena Kovalenko, Olha Kovtun. Transformation of adolescent girls' values under the influence of a comprehensive health program

Abstract. The study on the impact of a health program using the means of health fitness, motivational training, and psychocorrective activities on the transformation of value orientations of underweight teenage schoolgirls is relevant. *The aim* of the study is to investigate the impact of a comprehensive health program on the transformation of value orientations and school anxiety of underweight adolescent girls. The study involved 69 underweight adolescent girls (among them 54 12-year-old girls and 15 13-year-old girls). *Methods.* To assess value orientations, the M. Rokych's methodology was used. The Phillips test was used to assess the level and nature of school anxiety in teenage girls. The factor structure of value orientations and school anxiety of 12-13-year-old girls with body weight deficiency was studied using factor analysis. *Results.* Based on the factor analysis, the transformation of the girls' instrumental values, as well as the positive dynamics of the decrease in their school anxiety indicators, were accepted as criteria for the effectiveness of the health program. The program was designed for 9 months of duration and included psychocorrective activities, motivational training, and health-enhancing recreational physical activity. After the study, the value of health increased by 2 points and was in the top three most important values, and the value of knowledge rose by 6 units in the ranking of values. Among the positive changes, it should be noted that the rating of such a value as "Sensitivity" increased by 7 points and "Intolerance to shortcomings in oneself and others" decreased by 9 points. After participation in the program, there was a decrease in school anxiety indicators (frustration of the need to achieve success, which is expressed in an unfavorable mental background that does not allow the child to achieve a high result and fear of self-expression, which is manifested in negative emotional experiences of situations related to the need to present myself to others). *Conclusions.* The proposed program had a positive effect on the transformation of value orientations, the reduction of school anxiety indicators of 12–13-year-old girls with a body weight deficit.

Key words: physical activity, adolescence, instrumental, terminal values, school motivation, anxiety, health.

Вступ

Підлітковий вік – це період, коли молоді люди стикаються з складним завданням розвитку своєї особистості та ідентичності, а також встановленням мережі стосунків [21]. Це стадія розвитку, що міститься між дитинством і дорослістю, на якій відбуваються важливі зміни, за допомогою яких індивід стає біологічно, психологічно та соціально зрілим [9]. Це період, коли підлітки повинні мати інструменти, які дозволять їм прийняти правильне рішення щодо здоров'я та харчових звичок [6; 16]. До цього додається важливість регулярних оздоровчих занять, яка пов'язана з покращенням результатів здоров'я та зменшенням когнітивних порушень; багато з цих переваг спостерігаються лише за 60 хвилин регулярної рухової активності помірної та високої інтенсивності на день [2; 4; 7; 9]. На етапі підліткового віку, який є дуже неоднорідним періодом великої фізичної та психологічної трансформації, слід брати до уваги вплив різних зовнішніх агентів, які є ключовими елементами мотиваційної орієнтації молодих людей [5; 9]. Питанням формування ціннісних орієнтацій дітей шкільного віку присвячені роботи авторів [8; 18; 19; 21], в той же час особливості формування ціннісного ставлення до власного здоров'я дівчаток з дефіцитом маси тіла не були предметом широких наукових дискусій. На жаль, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, 1 з 4 дорослих і 3 з 4 підлітків (віком від 11 до 17 років) у всьому світі мають порушення маси тіла [20]. Тому дослідження впливу оздоровчої програми на основі використання засобів оздоровчого фітнесу, мотиваційного навчання та психокорекційних занять на трансформацію ціннісних орієнтацій школярів підліткового віку з недостатньою масою тіла є актуальними.

Матеріали і методи дослідження

Мета дослідження – дослідити вплив комплексної оздоровчої програми на трансформацію ціннісних орієнтацій та шкільну тривожність дівчаток-підлітків з недостатньою масою тіла.

Учасники дослідження. Дизайн проведеного дослідження передбачав дотримання принципів конфіденційності та поваги до дитини як особи, не здатної до самозахисту, концепцію інформованої згоди (усі батьки дівчаток-підлітків підписали про-інформовану згоду про участь у дослідженні) та інших етичних принципів Гельсінської декларації стосовно людей, які виступали суб'єктами досліджень. У педагогічному дослідженні взяли участь 69 дівчаток підліткового віку з дефіцитом маси тіла (серед них 54 – дівчинки дванадцятирічного та 15 – тринадцятирічного віку).

Критеріями включення до педагогічного дослідження були: приналежність дівчаток до вікового періоду 12–13 років, знижена маса тіла (індекс маси тіла знаходився у межах 16.5–18.5 кг/м²), спроможність розуміти зміст запитань опитувальників та адекватно відповідати на них, бажання взяти участь у дослідженні, згода на обробку отриманих результатів дослідження та їх оприлюднення у наукових фахових виданнях. Критеріями виключення виступали: наявність соматичної патології та психічні відхилення.

Організація дослідження. Дослідження виконані згідно Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. за темою 3.1. «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Для оцінки ціннісних орієнтацій у нашій роботі використано методіку М. Рокича. Відповідно до методіки визначалися термінальні та інструментальні цінності. Нами було враховано вікові особливості психічного розвитку дівчаток середнього шкільного віку, які зумовлювали, з одного боку, функціонування механізму диференціації цінностей, з іншого – характер вибору тих чи інших цінностей як актуальних. Зазначена методіка включала два бланки, на яких подано списки 16 термінальних та 16 інструментальних цінностей (бланк I і бланк II), кожен з яких випробуваний міг оцінити по 5-бальній системі. Оцінювалася кожна цінність окремо (термінальна чи інструментальна), відповідно до її значимості для кожної досліджуваної.

Для оцінки рівня і характеру шкільної тривожності у дівчаток-підлітків середнього шкільного віку використано тест Філіпса. Даний тест включав 58 питань та пропонувався до заповнення дівчаткам-підліткам 12–13 років у письмовому вигляді. Варіанти відповідей на кожне питання тесту були закритими та містили лише два варіанти: «Так» або «Ні».

Досліджувалася динаміка даних показників після впровадження комплексної оздоровчої програми. Програма була розрахована на 9 місяців занять та включала мотиваційне навчання, психокорекційні заняття та заняття з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Розроблена програма гнучко враховувала особливості поточної ситуації, пов'язаної з карантинними обмеженнями і правовим режимом воєнного стану, передбачала залучення дівчаток до занять як у офлайн, так і онлайн форматах. Параметри занять з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності подано у таблиці 1.

Таблиця 1 – Параметри спеціально-організованої рухової активності для дівчаток-підлітків 12–13 років

| Параметри | Кондиційне тренування | Рекреаційні заняття |
|--|--|--|
| Кратність | три рази на тиждень | щоденно (окрім днів, коли відбувалося тренування) |
| Тривалість | 45–60 хв. | 20 хв. у будні дні, до 120 хв. у вихідні дні |
| Засоби | танцювальна аеробіка, функціональний тренінг, силовий фітнес, стретчинг, Пілатес | прогулянки, ближній туризм, паркове орієнтування, рекреаційні ігри |
| Інтенсивність | середня | низька |
| Режими ЧСС для навантажень аеробної спрямованості | 140–160 уд·хв ⁻¹ | до 120 уд·хв ⁻¹ |
| Інтенсивність роботи для навантажень силової спрямованості (за шкалою Борга) | 12–14 балів | 8–10 балів |

Статистичний аналіз. Для обґрунтування результатів дослідження, використовували такі методи статистичного аналізу, які дозволяють працювати з малими за обсягом вибірками і дозволяють забезпечити адекватність та надійність екстраполяції задекларованих результатів на генеральну сукупність.

За допомогою факторного аналізу нами вивчено факторну структуру ціннісних орієнтацій та шкільної тривожності дівчаток 12–13 років з дефіцитом маси тіла. Для реалізації факторного аналізу використовувався метод головних компонентів з обертанням варімакс нормалізований. Рішення про кількість виділених факторів приймалось на основі метода критеріїв, згідно з яким до факторної структури обираються ті з них, чиє власне значення перевищує одиницю.

Обробка отриманих в ході дослідження результатів здійснювалась за допомогою статистичної програми STATISTICA 10.0 (StatSoft, USA).

Результати дослідження

Для того, щоб визначити, яким чином відбувалась трансформація ціннісних орієнтацій та шкільної мотивації дівчаток 12–13 років із дефіцитом маси тіла під дією авторської програми, у ході дослідження встановлено систему критеріїв, які відповідають факторам, що виділилися в результаті факторного аналізу. Як видно з таблиці, факторна структура ціннісних орієнтацій дівчаток у рівних мірах включає термінальні, інструментальні цінності й показники шкільної тривожності, що пояснюють 67.24 % загальної дисперсії (табл. 2).

Таблиця 2 – Факторний аналіз ціннісних орієнтацій та шкільної тривожності дівчаток 12–13 років із дефіцитом маси тіла (n = 69)

| | | Розрахункові дані | | |
|-------------|--|-------------------|--------|--------|
| | | Фактори | | |
| | | I | II | III |
| термінальні | Самостійність | 0.396 | 0.148 | 0.623 |
| | Впевненість у собі | 0.559 | -0.274 | 0.537 |
| | Матеріальна забезпеченість | 0.534 | 0.048 | 0.349 |
| | Здоров'я | 0.481 | -0.104 | 0.384 |
| | Задоволення | 0.558 | 0.232 | 0.127 |
| | Цікава робота | 0.625 | 0.062 | 0.264 |
| | Любов | 0.591 | -0.163 | 0.248 |
| | Свобода як незалежність у вчинках і діях | 0.516 | -0.156 | 0.134 |
| | Краса | 0.465 | 0.128 | -0.212 |
| | Хороші і вірні друзі | 0.585 | -0.057 | 0.020 |
| | Пізнання | 0.543 | -0.350 | 0.457 |
| | Щасливе сімейне життя | 0.314 | -0.188 | -0.204 |
| | Творчість | 0.605 | -0.196 | 0.315 |
| | Суспільне визнання | 0.640 | -0.141 | 0.190 |
| | Активне, діяльне життя | 0.404 | 0.043 | -0.215 |
| Рівність | 0.575 | 0.250 | -0.069 | |

| | | | | |
|--|--|--------------|--------------|--------------|
| інструментальні | Високі запити | 0.720 | -0.201 | 0.218 |
| | Чуйність | 0.621 | 0.012 | 0.207 |
| | Вихованість | 0.567 | -0.331 | 0.083 |
| | Життєрадісність | 0.701 | -0.100 | 0.055 |
| | Ефективність у справах | 0.657 | -0.236 | 0.053 |
| | Сміливість у відстоюванні своєї думки | 0.647 | -0.084 | 0.063 |
| | Старанність | 0.648 | -0.189 | 0.272 |
| | Непримиренність до недоліків у собі та в інших | 0.565 | -0.242 | 0.132 |
| | Широта поглядів | -0.002 | 0.876 | 0.145 |
| | Чесність | -0.186 | 0.555 | 0.313 |
| | Освіченість | -0.200 | 0.665 | 0.180 |
| | Самоконтроль | -0.100 | 0.784 | -0.092 |
| | Терпимість | -0.191 | 0.644 | 0.200 |
| | Тверда воля | 0.045 | 0.816 | 0.003 |
| | Раціоналізм | 0.139 | 0.731 | -0.035 |
| Відповідальність | -0.129 | 0.425 | -0.021 | |
| шкільна тривожність | Загальна шкільна тривожність | 0.052 | -0.149 | 0.597 |
| | Переживання соціального стресу | 0.330 | 0.135 | 0.538 |
| | Фрустрація потреби в досягненні успіху | 0.012 | 0.124 | 0.722 |
| | Страх самовираження | -0.073 | 0.158 | 0.812 |
| | Страх ситуації перевірки знань | 0.351 | 0.297 | 0.656 |
| | Страх невідповідності очікуванням оточуючих | 0.567 | 0.186 | 0.354 |
| | Низька фізіологічна опірність стресу | 0.613 | -0.097 | 0.529 |
| | Проблеми і страхи у відносинах з вчителями | 0.219 | 0.223 | 0.487 |
| | Самостійність | 0.396 | 0.148 | 0.623 |
| | Впевненість у собі | 0.559 | -0.274 | 0.537 |
| | Матеріальна забезпеченість | 0.534 | 0.048 | 0.349 |
| | Здоров'я | 0.481 | -0.104 | 0.384 |
| | Задоволення | 0.558 | 0.232 | 0.127 |
| | Цікава робота | 0.625 | 0.062 | 0.264 |
| | Любов | 0.591 | -0.163 | 0.248 |
| Свобода як незалежність у вчинках і діях | 0.516 | -0.156 | 0.134 | |

Примітки: метод виділення – головні компоненти; метод обертання факторів – варімакс нормалізованих даних

Систематизуючи отримані результати, ми побудували які показники вміщує кожен із факторів, та яку частку в факторну структуру їх цінностей. У таблиці представлено, загальній дисперсії він пояснює (табл. 3).

Таблиця 3 – Факторна структура ціннісних орієнтацій та шкільної тривожності дівчат 12-13 років із дефіцитом маси тіла

| Показник Фактор | Результат факторного аналізу | | |
|-----------------|-----------------------------------|---|-----------------|
| | Умовна назва | Складові | Навантаження, % |
| I | Прагнення кращого майбутнього | Високі запити ($r = 0.720$); життєрадісність ($r = 0.701$) | 27.36 |
| II | Надмірний контроль і самоконтроль | Широта поглядів ($r = 0.876$); тверда воля ($r = 0.816$); самоконтроль ($r = 0.784$); раціоналізм ($r = 0.731$) | 23.33 |
| III | Невпевненість у собі | Страх самовираження ($r = 0.812$); фрустрація потреби в досягненні успіху ($r = 0.722$) | 16.55 |
| Всього | X | X | 67.24 |

Примітка. Позначено «г» – статистично значуща кореляція з фактором на p -рівні < 0.05

Таким чином, критеріями ефективності програми було прийнято трансформацію інструментальних цінностей дівчаток, а також позитивну динаміку зменшення значення показників їх шкільної тривожності. З іншого боку, для визначення головних ціннісних орієнтацій дівчаток, ми звернули увагу на ті цінності, що максимально відрізнялися в них залежно від маси тіла (табл. 4) згідно результатів попередніх досліджень [5].

Таблиця 4 – Ціннісні орієнтації дівчаток 12-13 років, що мають максимальні відмінності в рейтингу залежно від маси тіла

| Цінності | Вік | Зміст цінностей | Δ |
|-----------------|-----|--|-------|
| термінальні | 12 | Самостійність | 11 |
| | | Цікава робота | 10 |
| | | Суспільне визнання | -6 |
| | | Матеріальна забезпеченість | 5 |
| | | Пізнання | 5 |
| | | Здоров'я | 4 |
| | 13 | Матеріальна забезпеченість | -14 |
| | | Здоров'я | -10.5 |
| | | Краса | -10 |
| | | Задоволення | 9 |
| | | Суспільне визнання | 7 |
| | | Творчість | 6.5 |
| інструментальні | 12 | Старанність | 10 |
| | | Непримиренність до недоліків у собі та в інших | 10 |
| | | Раціоналізм | -12 |
| | | Тверда воля | -9 |
| | | Відповідальність | -7 |
| | | Самоконтроль | -6.5 |
| | 13 | Високі запити | 11 |
| | | Сміливість у відстоюванні своєї думки | 10 |
| | | Творчість | -5 |
| | | | |

Примітка. Позначено «Δ» – відмінності в рейтингу, пунктів, де за базу порівняння прийнято результати дівчат із нормальною масою тіла

Отримані результати попередніх досліджень [5] показали, що в 12 років серед інструментальних цінностей – це старанність, непримиренність до недоліків у собі та в інших, раціоналізм та тверда воля. Причому, дві останні цінності посідають у рейтингу ціннісних орієнтацій дівчаток із нормальною масою тіла провідні позиції, а в дівчаток із дефіцитом, навпаки, останні шаблі в ієрархії. Крім того, ми звертали увагу на цінності, що зосереджені в трійці провідних, коли вони мали значні відхилення в той чи інший бік порівняно з дівчатками

з нормальною масою тіла. Подальше дослідження ми спрямували на встановлення відповіді на питання, яким чином змінилися ціннісні орієнтації дівчаток із дефіцитом маси тіла після впровадження запропонованої програми. З'ясувалося, що після дослідження у них відбулись помітні зміни у ціннісних орієнтаціях. Зокрема, така цінність як самостійність у них знизилась на 5.5 пунктів і відмінності між її місцем у рейтингу дівчат залежно від маси тіла скоротилися на 5.5 позицій (табл. 5).

Таблиця 5 – Порівняльний аналіз рейтингу термінальних цінностей дівчаток 12 років залежно від етапу дослідження (n = 54)

| Термінальні цінності | Розрахункові дані | | | | Δ ₁ | Δ ₂ |
|--|-------------------|----|-----------|-----|----------------|----------------|
| | до | | після | | | |
| | \bar{R} | № | \bar{R} | № | | |
| Самостійність | 8.94 | 4 | 8.24 | 9.5 | -5.5 | 5.5 |
| Впевненість у собі | 8.28 | 10 | 8.35 | 8 | 2 | -1 |
| Матеріальна забезпеченість | 8.98 | 3 | 8.24 | 9.5 | -6.5 | -1.5 |
| Здоров'я | 8.82 | 5 | 9.18 | 3 | 2 | -2 |
| Задоволення | 8.51 | 7 | 9.15 | 4 | 3 | 5 |
| Цікава робота | 9.15 | 2 | 8.58 | 6 | -4 | 6 |
| Любов | 7.98 | 13 | 8.07 | 12 | 1 | 4 |
| Свобода як незалежність у вчинках і діях | 7.94 | 14 | 7.97 | 13 | 1 | 1 |
| Краса | 8.80 | 6 | 8.55 | 7 | -1 | -2 |
| Хороші і вірні друзі | 8.41 | 9 | 8.62 | 5 | 4 | -1 |
| Пізнання | 8.47 | 8 | 9.44 | 2 | 6 | 1 |
| Щасливе сімейне життя | 10.26 | 1 | 10.44 | 1 | 0 | 1 |
| Творчість | 8.20 | 11 | 8.14 | 11 | 0 | -1 |
| Суспільне визнання | 8.15 | 12 | 7.93 | 14 | -2 | -8 |
| Активне, діяльне життя | 7.69 | 15 | 7.65 | 15 | 0 | -2 |
| Рівність | 7.43 | 16 | 7.45 | 16 | 0 | -5 |

Примітки: \bar{R} – середній ранг; № – місце в ієрархії цінностей; Δ₁ – порівняння цінностей за місцем у рейтингу дівчат із дефіцитом маси тіла залежно від етапу дослідження; Δ₂ – порівняння цінностей за місцем у рейтингу дівчат із нормальною масою тіла та дефіцитом маси тіла після дослідження

Так само, для дівчаток із дефіцитом маси тіла значущість матеріальної забезпеченості знизилась на 6.5 пунктів та на 4 пункти послабилися позиції цікавої роботи. Разом з тим, після дослідження цінність здоров'я підвищилась на 2 пункти і опинилась у трійці найбільш важливих цінностей, а також у рейтингу цінностей на 6 одиниць піднялась цінність пізнання. І хоча за Т-критерієм Вілкоксона довести статистичну значущість між оцінками цінностей дівчаток 12 років із дефіцитом маси тіла до і після дослідження не вдалося (наприклад, при порівнянні оцінок значущості матеріальної забезпеченості встановлено $T=2$; $z=0.535$; $p=0.5930$, а при порівнянні оцінок здоров'я – $T=0$; $z=1.604$; $p=0.1088$), отримані

результати свідчать про позитивну тенденцію до трансформації ціннісних орієнтацій дівчаток 12 років із дефіцитом маси тіла під дією запропонованої програми у бік визнання таких цінностей, як здоров'я і пізнання. Відсутність статистично значущих відмінностей ($p > 0.05$) пояснюється обмеженими термінами дослідження й певною сталістю ціннісних орієнтацій, які зазвичай взагалі не змінюються у стислий термін. Стосовно системи інструментальних цінностей дівчаток із дефіцитом маси тіла, то після дослідження вона також зазнала позитивних змін і їхні цінності наблизилися до цінностей дівчат із нормальною масою тіла (табл. 6).

Таблиця 6 – Порівняльний аналіз рейтингу інструментальних цінностей дівчаток 12 років залежно від етапу дослідження (n = 54)

| Інструментальні цінності | Розрахункові дані | | | | Δ_1 | Δ_2 |
|--|-------------------|----------|-----------|----------|------------|------------|
| | до | | після | | | |
| | \bar{R} | № | \bar{R} | № | | |
| Високі запити | 6.15 | 16 | 5.91 | 16 | 0 | 0 |
| Чуйність | 9.86 | 2 | 10.07 | 1 | 1 | 2 |
| Вихованість | 10.34 | 1 | 9.15 | 3 | -2 | 5.5 |
| Життєрадісність | 8.81 | 6 | 8.48 | 11 | -5 | 4 |
| Ефективність у справах | 8.12 | 11 | 8.17 | 13 | -2 | -3 |
| Сміливість у відстоюванні своєї думки | 8.44 | 9 | 8.68 | 9 | 0 | -5 |
| Старанність | 9.82 | 3 | 9.11 | 4 | -1 | 9 |
| Непримиренність до недоліків у собі та в інших | 8.96 | 4 | 8.47 | 12 | -8 | 2 |
| Широта поглядів | 7.95 | 12 | 7.87 | 14 | -2 | -3 |
| Чесність | 8.83 | 5 | 9.02 | 5 | 0 | 7 |
| Освіченість | 8.69 | 7 | 8.71 | 7.5 | -0.5 | -2.5 |
| Самоконтроль | 7.73 | 15 | 6.81 | 15 | 0 | -6.5 |
| Терпимість | 8.45 | 8 | 8.96 | 6 | 2 | 1 |
| Тверда воля | 8.22 | 10 | 8.71 | 7.5 | 2.5 | -6.5 |
| Раціоналізм | 7.79 | 14 | 9.26 | 2 | 12 | 0 |
| Відповідальність | 7.81 | 13 | 8.62 | 10 | 3 | -4 |

Примітки: \bar{R} – середній ранг; № – місце в ієрархії цінностей; Δ_1 – порівняння цінностей за місцем у рейтингу дівчат із дефіцитом маси тіла залежно від етапу дослідження; Δ_2 – порівняння цінностей за місцем у рейтингу дівчат із нормальною масою тіла та дефіцитом маси тіла після дослідження

Аналогічну ситуацію ми спостерігали, порівнюючи ціннісні орієнтації дівчаток 13 років із дефіцитом маси тіла до і після дослідження. Щодо термінальних цінностей, то під дією запропонованої програми у системі їхніх цінностей значно зміцнилась позиція здоров'я та краси. Звертаємо увагу, що на відміну від оцінок цінності «Краса» ($T=0$; $z=1.826$; $p=0.0679$), вдалося довести статистично значуще зростання

оцінок такої цінності як «Здоров'я» ($T=0$; $z=2.201$; $p=0.0277$) (табл. 7). Щодо інших цінностей, які були нами визнаними як критерії ефективності, то їхні оцінки змінилися так, що відстань між їхніми місцями у рейтингу дівчаток із нормальною масою тіла і дефіцитом маси тіла після дослідження помітно скоротилась.

Таблиця 7 – Порівняльний аналіз рейтингу термінальних цінностей дівчаток 13 років залежно від етапу дослідження (n = 15)

| Термінальні цінності | Розрахункові дані | | | | Δ_1 | Δ_2 |
|--|-------------------|-----|-----------|-----|------------|------------|
| | до | | після | | | |
| | \bar{R} | № | \bar{R} | № | | |
| Самостійність | 7.93 | 11 | 7.40 | 15 | -4 | -2.5 |
| Впевненість у собі | 8.70 | 5.5 | 8.43 | 9.5 | -4 | -4.5 |
| Матеріальна забезпеченість | 7.43 | 15 | 8.70 | 6 | 9 | -5 |
| Здоров'я | 7.57 | 13 | 10.47 | 1 | 12 | 1.5 |
| Задоволення | 8.70 | 5.5 | 8.60 | 8 | -2.5 | 6.5 |
| Цікава робота | 9.67 | 4 | 8.17 | 12 | -8 | 4 |
| Любов | 8.27 | 9 | 8.43 | 9.5 | -0.5 | 0.5 |
| Свобода як незалежність у вчинках і діях | 6.97 | 16 | 7.00 | 16 | 0 | -5 |
| Краса | 7.53 | 14 | 9.23 | 2 | 12 | 2 |
| Хороші і вірні друзі | 7.97 | 10 | 8.20 | 11 | -1 | -2 |
| Пізнання | 7.63 | 12 | 7.83 | 14 | -2 | -1.5 |
| Щасливе сімейне життя | 9.87 | 2 | 8.97 | 4 | -2 | 2 |
| Творчість | 8.37 | 8 | 8.00 | 13 | -5 | 1.5 |
| Суспільне визнання | 11.03 | 1 | 8.63 | 7 | -6 | 1 |
| Активне, діяльне життя | 8.63 | 7 | 8.77 | 5 | 2 | 2 |
| Рівність | 9.73 | 3 | 9.17 | 3 | 0 | -0.5 |

Примітки: \bar{R} – середній ранг; № – місце в ієрархії цінностей; Δ_1 – порівняння цінностей за місцем у рейтингу дівчат із дефіцитом маси тіла залежно від етапу дослідження; Δ_2 – порівняння цінностей за місцем у рейтингу дівчат із нормальною масою тіла та дефіцитом маси тіла після дослідження.

Заходи, використані в рамках авторської програми, також мали вплив на систему інструментальних цінностей дівчаток 13 років із дефіцитом маси тіла. Серед позитивних змін слід вказати переміщення у рейтингу такої цінності як «Чуйність» на 7 позицій нагору та «Непримиренність до недоліків у собі та інших» на 9 позицій вниз (табл. 8).

Таблиця 8 – Порівняльний аналіз рейтингу інструментальних цінностей дівчаток 13 років залежно від етапу дослідження (n = 15)

| Інструментальні цінності | Розрахункові дані | | | | Δ_1 | Δ_2 |
|--|-------------------|----|-----------|----|------------|------------|
| | до | | після | | | |
| | \bar{R} | № | \bar{R} | № | | |
| Високі запити | 7.37 | 13 | 6.63 | 16 | -3 | -1 |
| Чуйність | 8.77 | 8 | 10.27 | 1 | 7 | 0 |
| Вихованість | 9.40 | 4 | 10.10 | 2 | 2 | 0 |
| Життєрадісність | 9.63 | 2 | 8.43 | 8 | -6 | 0.5 |
| Ефективність у справах | 7.07 | 15 | 7.27 | 14 | 1 | -4 |
| Сміливість у відстоюванні своєї думки | 9.23 | 5 | 9.57 | 4 | 1 | 1 |
| Старанність | 9.43 | 3 | 9.77 | 3 | 0 | 0 |
| Непримиренність до недоліків у собі та в інших | 10.20 | 1 | 8.33 | 10 | -9 | 4 |
| Широта поглядів | 8.80 | 7 | 8.30 | 11 | -4 | 5 |
| Чесність | 8.37 | 10 | 8.63 | 6 | 4 | -2 |
| Освіченість | 8.83 | 6 | 9.27 | 5 | 1 | 2 |
| Самоконтроль | 8.03 | 12 | 8.07 | 12 | 0 | 1 |
| Терпимість | 8.67 | 9 | 8.60 | 7 | 2 | -1 |
| Тверда воля | 8.17 | 11 | 8.37 | 9 | 2 | 3 |
| Раціоналізм | 7.23 | 14 | 7.37 | 13 | 1 | -4.5 |
| Відповідальність | 6.80 | 16 | 7.03 | 15 | 1 | -4 |

Примітки: \bar{R} – середній ранг; № – місце в ієрархії цінностей; Δ_1 – порівняння цінностей за місцем у рейтингу дівчат із дефіцитом маси тіла залежно від етапу дослідження; Δ_2 – порівняння цінностей за місцем у рейтингу дівчат із нормальною масою тіла та дефіцитом маси тіла після дослідження

Причому, на відміну від чуйності, оцінки значимості якої статистично значуще не змінилися ($T = 0$; $z = 1.604$; $p = 0.1088$), оцінки значимості в системі цінностей дівчаток непримиренності до недоліків у собі та інших знизилась статистично значуще ($T = 0$; $z = 2.023$; $p = 0.0431$).

Крім ціннісних орієнтацій, ми перевірили, як вплинули застосовувані педагогічні заходи на такі показники шкільної тривожності як: фрустрація потреби у досягненні успіху, що виражається у несприятливому психічному фоні, який не дозволяє дитині досягати високого результату та страх самовираження, який проявляється у негативних емоційних переживаннях ситуацій, пов'язаних із необхідністю пред'явлення себе іншим. Зокрема, оцінка фрустрації потреби у досягненні успіху включає 13 питань, отже 13 – максимальне число не співпадаючих із ключем відповідей. Щодо страху самовираження, то максимальне число не співпадаючих із ключем відповідей складає 6. Як показали розрахунки, медіанна оцінка фрустрації потреби у досягненні успіху не залежно від етапів дослідження складала 7 балів або 53.8 % від загальної кількості питань. Такий результат вказує на середній рівень фрустрації у дівчаток 12 років із дефіцитом маси тіла. Так само й у випадку зі страхом самовираження, медіанна оцінка 3 бали (усього 50 %) свідчить про середній рівень у них страху самовираження як до, так і після дослідження. Слід вказати, що у дівчаток із дефіцитом маси тіла 13 років досліджувані показники шкільної тривожності виявилися кращими порівняно з дівчатками 12 років із дефіцитом маси тіла: 46.2 та 33.3 % відповідно.

Дискусія

Серед завдань, що стоять перед закладами середньої освіти, актуальною постає проблема формування ціннісного ставлення підлітків до власного здоров'я, до регулярних занять оздоровчо-рекреаційної спрямованості [13; 14; 15]. Актуальність оцінки ціннісних орієнтацій дівчаток-підлітків є незаперечною. Значна кількість досліджень присвячена вивченню мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом, в той же час виразно бракує досліджень з питань вивчення ціннісних орієнтацій школярів підліткового віку, особливо дівчаток, що свідчить про актуальність проведеного дослідження [22]. Варто відзначити, що проблема цінностей підлітків викликає значний інтерес серед вітчизняних та зарубіжних науковців. Вивчення динаміки становлення термінальних та інструментальних цінностей показує, що у дітей і підлітків структура ціннісних орієнтацій через кожні 1,5–3 роки підлягає якісним змінам. Науковці звертають увагу на доцільності та важливості

урахування ціннісних орієнтацій при формуванні мотивації до занять руховою активністю. Так, у роботі О. С. Іщенко [3] відмічається відсутність у «ядрі» цінностей термінальної цінності «здоров'я». Зазначене підтверджено також у наших дослідженнях із контингентом дівчаток із дефіцитом маси тіла. Автори наголошують на необхідності врахування ціннісних орієнтацій при формуванні оздоровчих програм [19]. Підтвердження цьому також знаходимо у роботі С. Е. Сох [10], в якій зазначено про те, що люди з нормальною масою тіла частіше залучалися до програм рухової активності, приділяли більше часу помірній або інтенсивній руховій активності. В той же час, дівчатка підліткового віку мають низький рівень залученості до програм рухової активності [1]. Подібні результати подано у дослідженнях G. Fuentes, R. Lagos [12], в яких основними мотивами до занять фізичними вправами є особиста здатність до спорту, спосіб згаяти час, самовдосконалення та здоров'я; вони підкреслюють низькі оцінки щодо відсутності мотивації у своїх підлітків. Позитивна поведінка щодо занять руховою активністю має тенденцію до зменшення з віком.

Нашими дослідженнями підтверджено позитивний вплив регулярних занять на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на зниження шкільної тривожності.

У дослідженнях, представлених у фаховій літературі [3; 8; 19] встановлена залежність між пріоритетними цінностями підлітків і їх соціальним статусом. Так, підлітки з низьким соціальним статусом головними цінностями вважають веселе життя, можливість безтурботно проводити час та сміливість. Підлітки із середнім соціальним статусом до пріоритетних цінностей відносять хороших друзів та щасливе сімейне життя. Підлітки, які мають високий соціальний статус, до домінуючих цінностей віднесли здоров'я та цікаву роботу. Тож, за аналогією можна сказати, що дівчатка-підлітки з дефіцитом маси тіла після участі у програмі підвищили також і свій соціальний статус.

Висновки

Отримані результати дозволяють стверджувати, що запропонована програма позитивно вплинула на ціннісні орієнтації, зниження показників шкільної тривожності дівчаток 12–13 років із дефіцитом маси тіла. Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у вивченні впливу комплексної оздоровчої програми на показники фізичного стану та харчової поведінки дівчаток-підлітків з недостатньою масою тіла.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Джерела та література

1. Андреева, О. В., Максименко, А. О. (2020). Сучасні підходи до корекції дефіциту маси тіла дівчат-підлітків засобами оздоровчого фітнесу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. № 2. С. 38-42.
2. Благій, О. Л., & Андреева, О. В. (2011). Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання. реабілітації. спорту та туризму: матеріали III-ї міжнар. наук. практ. конф. КПУ, Запоріжжя*. С. 27-28.
3. Іщенко, О. С. (2015). Педагогічні умови формування мотивації підлітків до фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2. С. 64-68.
4. Максименко, А., Андреева, О., Хрипка, І. (2023). Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та рухової активності у дівчаток 12–13 років з різною масою тіла. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. спорт і здоров'я людини*. Вип. 28(1). С. 10-16. doi: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(1\).10-16](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(1).10-16)
5. Максименко, А., Андреева, О., & Благій, В. (2023). Особливості ціннісних орієнтацій дівчат 12–13 років з різною масою тіла. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.* Вип. 15 (34). С. 37-46. doi: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-37-46](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-37-46).
6. Andrieieva, O., & Hakman, A. (2018). Health status and morbidity of children 11-14 years of age during school. *Journal of Physical Education and Sport*, 2, 1231–1236. doi: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2183>
7. Andrieieva, O., Yarmak, O., Palchuk, M., Hauriak, O., Dotsyuk, L., Gorashchenko, A., & Galan, Y. (2020). Monitoring the morphological and functional state of students during the transition from middle to high school during the physical education process. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 2110–2117. doi: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s3284>
8. Bakiko, I., Krutsevich, T., & Trachuk, S. (2022). Effect of Physical Development Self-Assessment Indicators on Value Orientation Structure Formation in Senior School Age Students. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(2), 151–157. doi: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.01>
9. Cachón-Zagalaz, J., Carrasco-Venturelli, H., Sánchez-Zafra, M., & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2023). Motivation toward Physical Activity and Healthy Habits of Adolescents: A Systematic Review. *Children*, 10(4), 659. doi: <http://dx.doi.org/10.3390/children10040659>
10. Cox, C. E. (2017). Role of Physical Activity for Weight Loss and Weight maintenance. *Diabetes spectrum*, 30 (3), 157–160. doi: <https://doi.org/10.2337/ds17-0013>
11. Fiori, F., Bravo, G., Parpinel, M., Messina, G., Malavolta, R., & Lizzer, S. (2020). Relationship between body mass index and physical fitness in Italian prepubertal schoolchildren. *PLoS ONE*, 15(5), e0233362. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233>
12. Fuentes, G., & Lagos, R. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Rev. Int. Med. Cienc. Ac.*, 20, 1–13.
13. Galan, Y., Andrieieva, O., Yarmak, O., & Shestobuz, O. (2019). Programming of physical education and health-improving classes for the girls aged 12-13 years. *Journal of Human Sport*, 15(3), 525-534. doi: <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.153.05>
14. Galan, Y., Andrieieva, O., & Yarmak, O. (2019). The relationship between the indicators of morpho-functional state. physical development. physical fitness and health level of girls aged 12-13 years. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 1158–1163. doi: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02168>

References

1. Andrieieva, O. V., & Maksymenko, A. O. (2020), "Suchasni pidkhydy do korektsiyi defytsytu masy tila divchat-pidlitkiv zasobamy ozdorovchoho fitnesu" [Modern approaches to the correction of body weight deficit of adolescent girls by means of health-improving fitness]. *Sports medicine, physical therapy and occupational therapy*, 2, pp. 38–42 [in Ukraine].
2. Blahii, O. L., & Andrieieva, O. V. (2011), "Rukhova aktyvnist' yak faktor formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya uchniv'skoyi molodi" [Physical activity as a factor in the formation of a healthy lifestyle of student youth]. *Actual problems of physical education. rehabilitation of sports and tourism: materials of the 3rd international of science practice conf. Zaporizhzhia*, pp. 27–28 [in Ukraine].
3. Ishchenko, O. S. (2015), "Pedahohichni umovy formuvannya motyvatsiyi pidlitkiv do fizychnoho vykhovannya" [Pedagogical conditions for the formation of teenagers' motivation for physical education]. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 2, pp. 64–68. [in Ukraine].
4. Maksymenko, A., Andrieieva, O., & Khrypko, I. (2023), "Porivnyal'nyy analiz pokaznykiv fizychnoyi pidhotovlenosti ta rukhovoyi aktyvnosti u divchatok 12–13 rokiv z riznoyu masoyu tila" [Comparative analysis of indicators of physical fitness and motor activity in girls aged 12–13 years with different body weights]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical education, sports and human health*, Vol. 28(1), pp. 10-16. doi: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(1\).10-16](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(1).10-16) [in Ukraine].
5. Maksymenko, A., Andrieieva, O., & Blahii, V. (2023), "Osoblyvosti tsinnisnykh oriyentatsiy divchat 12–13 rokiv z riznoyu masoyu tila" [Peculiarities of value orientations of girls aged 12–13 years with different body weights]. *Physical culture, sport and health of the nation: collection of scientific works*, 15(34), pp. 37–46. doi: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-37-46](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-37-46) [in Ukraine].
6. Andrieieva, O., & Hakman, A. (2018). Health status and morbidity of children 11-14 years of age during school. *Journal of Physical Education and Sport*, 2, 1231–1236. doi: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2183>
7. Andrieieva, O., Yarmak, O., Palchuk, M., Hauriak, O., Dotsyuk, L., Gorashchenko, A., & Galan, Y. (2020). Monitoring the morphological and functional state of students during the transition from middle to high school during the physical education process. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 2110–2117. doi: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s3284>
8. Bakiko, I., Krutsevich, T., & Trachuk, S. (2022). Effect of Physical Development Self-Assessment Indicators on Value Orientation Structure Formation in Senior School Age Students. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(2), 151–157. doi: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.01>
9. Cachón-Zagalaz, J., Carrasco-Venturelli, H., Sánchez-Zafra, M., & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2023). Motivation toward Physical Activity and Healthy Habits of Adolescents: A Systematic Review. *Children*, 10(4), 659. doi: <http://dx.doi.org/10.3390/children10040659>
10. Cox, C. E. (2017). Role of Physical Activity for Weight Loss and Weight maintenance. *Diabetes spectrum*, 30 (3), 157–160. doi: <https://doi.org/10.2337/ds17-0013>
11. Fiori, F., Bravo, G., Parpinel, M., Messina, G., Malavolta, R., & Lizzer, S. (2020). Relationship between body mass index and physical fitness in Italian prepubertal schoolchildren. *PLoS ONE*, 15(5), e0233362. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233>
12. Fuentes, G., & Lagos, R. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Rev. Int. Med. Cienc. Ac.*, 20, 1–13.
13. Galan, Y., Andrieieva, O., Yarmak, O., & Shestobuz, O. (2019). Programming of physical education and health-improving classes for the girls aged 12-13 years. *Journal of Human Sport*, 15(3), 525-534. doi: <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.153.05>

15. Hakman, A., Andrieieva, O., Bezverkhnia, H., Moskalenko, N., Tsybul'ska, V., Osadchenko, T., Savchuk, S., Kovalchuk, V., & Filak, Y. (2020). Dynamics of the Physical Fitness and Circumference Sizes of Body Parts as a Motivation for Self-Improvement and Self-Control in Students. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 116–122. doi: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01015>
16. El-Qudah, J. M. (2014). Food habits and physical activity patterns among Jordanian adolescents aged 11–18 years. *World Appl. Sci. J.*, 29, 1213–1219.
17. Karchyn'skaya, V., Kopcakova, J., Madarasova, Geckova, A., Klein, D., de Winter, A. F., & Reijneveld, S. A. (2022). Body image, body composition and environment: do they affect adolescents' physical activity? *Eur J Public Health*, 1; 32(3), 341-346. doi: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac022>.
18. Kavakli, M., Yassawi, A., & Dauletbekova, Z. (2020). The formation of value orientations in teenagers under the language teaching process. *Opción. Año*, 36(91), 442-459.
19. Krutsevych, T., & Marchenko, O. (2017). Age Differences of Self-esteem of Physical Self at School. Gender Aspects. *Physical education. sport and health culture in modern society*, 2(38), 112-116. doi: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-112-116>
20. OMS. *Directrices Sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios* (2020). – <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
21. Rebollo-Catalán, A., Ruiz-Pinto, E., & García-Pérez, R. (2017). Preferencias relacionales en la adolescencia según el género. *Rev. Investig. Educ.*, 19, 58–72.
22. Singh, J. K., Acharya, D., Rani, D., Gautam, S., Thapa Bajgain, K., Bajgain, B. B., Park, J. H., Yoo, S. J., Poder, T. G., Lewin, A., & Lee, K. (2021). Underweight and Associated Factors Among Teenage Adolescent Girls in Resource-poor Settings: A Cross-sectional Study. *Risk Manag Health Policy*, 14, 9-19. doi: <https://doi.org/10.2147/RMHP.S280499>
14. Galan, Y., Andrieieva, O., & Yarmak, O. (2019). The relationship between the indicators of morpho-functional state. physical development. physical fitness and health level of girls aged 12-13 years. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 1158–1163. doi: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02168>
15. Hakman, A., Andrieieva, O., Bezverkhnia, H., Moskalenko, N., Tsybul'ska, V., Osadchenko, T., Savchuk, S., Kovalchuk, V., & Filak, Y. (2020). Dynamics of the Physical Fitness and Circumference Sizes of Body Parts as a Motivation for Self-Improvement and Self-Control in Students. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 116–122. doi: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01015>
16. El-Qudah, J. M. (2014). Food habits and physical activity patterns among Jordanian adolescents aged 11–18 years. *World Appl. Sci. J.*, 29, 1213–1219.
17. Karchyn'skaya, V., Kopcakova, J., Madarasova, Geckova, A., Klein, D., de Winter, A. F., & Reijneveld, S. A. (2022). Body image, body composition and environment: do they affect adolescents' physical activity? *Eur J Public Health*, 1; 32(3), 341-346. doi: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac022>.
18. Kavakli, M., Yassawi, A., & Dauletbekova, Z. (2020). The formation of value orientations in teenagers under the language teaching process. *Opción. Año*, 36(91), 442-459.
19. Krutsevych, T., & Marchenko, O. (2017). Age Differences of Self-esteem of Physical Self at School. Gender Aspects. *Physical education. sport and health culture in modern society*, 2(38), 112-116. doi: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-112-116>
20. OMS. *Directrices Sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios* (2020). – <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
21. Rebollo-Catalán, A., Ruiz-Pinto, E., & García-Pérez, R. (2017). Preferencias relacionales en la adolescencia según el género. *Rev. Investig. Educ.*, 19, 58–72.
22. Singh, J. K., Acharya, D., Rani, D., Gautam, S., Thapa Bajgain, K., Bajgain, B. B., Park, J. H., Yoo, S. J., Poder, T. G., Lewin, A., & Lee, K. (2021). Underweight and Associated Factors Among Teenage Adolescent Girls in Resource-poor Settings: A Cross-sectional Study. *Risk Manag Health Policy*, 14, 9-19. doi: <https://doi.org/10.2147/RMHP.S280499>

Надійшла до друку 26.08.2023