

Особливості суб'єктивного оцінювання студентами свого рухового режиму в контексті «фізична активність» з урахуванням рівня самооцінки та емоційного стану

М.Б. Щербиніна, А.А. Плошинська, Є.С. Фаузі

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Дніпро, Україна

Мета дослідження: за допомогою експериментально-психологічних досліджень та серії опитувань визначити особливості суб'єктивного оцінювання студентами свого рухового режиму в контексті «фізична активність» залежно від рівня самооцінки та емоційного стану.

Матеріали та методи. У дослідженні взяли участь 160 студентів різних факультетів 1–4 курсів (денна форма навчання) Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара у період з вересня до листопада 2019 р. Серед досліджуваних було 58 (36,2%) хлопців і 102 (63,8%) дівчини, середній вік ($M \pm m$) – $(20,3 \pm 0,9)$ року. У дослідженні застосовувались експериментально-психологічні методики: 8-колірний тест Люшера та методика Дембо-Рубінштейн у модифікації А.М. Прихожан для психологічної діагностики самооцінки особистості [8]. Також дослідниками були розроблені дві серії скринінгових опитувальників, які містили питання щодо рівня фізичної активності студентів. Порівняння відповідей проведено з експертною думкою 30 викладачів закладів вищої освіти різних спеціальностей.

Результати. Переважання у 48 студентів за 8-колірним тестом Люшера чорного, коричневого і сірого кольорів на 1–2 позиціях засвідчують домінування у них негативної оцінки свого стану, стомленість. У 65 (40,6%) студентів ($p < 0,001$) було встановлено наявність тривожності. У більшості студентів (85,6%) самооцінка знаходиться у межах норми (45–74 бали). Однак у сфері фізичної активності студентів мають місце виразні когнітивні викривлення. Переоцінюється також факт надмірної фізичної активності. Більш адекватно студенти оцінюють розповсюдженість різних рівнів фізичної активності серед інших. Також спостерігається когнітивне викривлення щодо себе у формі переоцінки інтенсивності своєї розумової активності та більш адекватна оцінка, коли справа торкається інших. На думку експертів, практично однаково низький рівень як фізичної, так і розумової активності студентів.

Висновки. Встановлено, що вплив механізмів психологічного захисту та рівня емоційно-мотиваційного стану на суб'єктивну самооцінку фізичної активності індивіда призводить до істотних когнітивних викривлень оцінки власного режиму м'язових навантажень. Дуже актуальним є використання об'єктивних підходів і методів оцінювання інтенсивності рухової діяльності як інструменту зворотного зв'язку, а також врахування психологічних особливостей особистості при розробці програм індивідуальних рухових режимів.

Ключові слова:

руховий режим, гіподинамія, рівень фізичної активності, розумова активність, самооцінка, емоційний стан.

Відомо, що є певна частина людей, які регулярно займаються спеціальними оздоровчими тренуваннями, і це визначається як один з важливих показників, що характеризують рухову активність громадян у сучасному техногенному суспільстві. За аналізом наукової літератури

у різних країнах мають місце суттєві розбіжності цих показників. Зокрема, висока фізкультурна активність громадян спостерігається в Японії, де фітнесом займається близько 80% дорослого населення. У США та Канаді цей показник досягає 70 та 65% відповідно [1].

КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ

Щербиніна Марина Борисівна, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Дніпро, Україна
E-mail: scherbinina@ua.fm

Стаття надійшла до редакції 18.09.2019 р.

У вітчизняних виданнях наведено інформацію про недостатню фізичну активність населення України. Так, за даними Держкомспорту України лише 10% населення нашої держави, старше 16 років, охоплено регулярною спортивною діяльністю. Ще 10% наших співгромадян мають випадкові та епізодичні заняття фізкультурою. Практично кожен другий з них виконує фізичні вправи самостійно. Щодо занять під керівництвом тренера або інструктора у спортивних клубах, фітнес-центрах, то зі сплатою наданих послуг займається 4% населення, без сплати – 2% населення. Отже, в Україні фізична пасивність характерна для більшості людей працездатного та похилого віку (84–86 та 95–97% відповідно) [2, 3]. За наведеними показниками, Україна суттєво поступається Фінляндії, Швеції, Великобританії, Німеччині та іншим європейським країнам.

Що ж стосується молоді України, то дефіцит рухової активності у середовищі учнівської молоді становить 60–75% від необхідного для підтримання нормального рівня здоров'я. Лише 13% українців мають необхідний, фізіологічно зумовлений рівень рухової активності [3], тоді як у країнах Європейського Союзу 40–60%, в Японії – 70–80%. За іншими статистичними даними, лише 6% громадян України мають достатній рівень рухової активності, тобто тільки кожен п'ятий хлопець чи дівчина шкільного віку та кожен десятий студент чи студентка. Зазначені показники в Україні є одні з найнижчих у Європі [2]. Підраховано, що понад 60% випускників закладів вищої освіти (ЗВО), згідно із заявами роботодавців, не готові фізично працювати із тією інтенсивністю та віддачею, що потребують ринкові відносини. Це, з одного боку, об'єктивно стримує економічний прогрес у нашій державі, а з іншого – несформована потреба молоді у здоровому способі життя негативно впливає на стан її здоров'я [1].

За сучасними уявленнями фізичну активність розглядають як один із різновидів поведінкової діяльності людини. На відміну від інших форм когнітивної активності, наприклад, мовлення, фізична активність пов'язана із системним напруженням скелетної мускулатури різної інтенсивності та піддається аналізу у психологічній площині. Це зумовлено зв'язком будь-якої психічної активності як мінімум із напруженням мускулатури тіла, яка може спостерігатись у мікропроявах, проте не усвідомлюється самим суб'єктом [4].

Вважають, що в умовах високотехнологічного суспільства різко скорочується спектр емоційних стимулів щодо здійснення рухів і розширю-

ється коло спокус до економії м'язових зусиль. При цьому йдеться про зниження як інтенсивності, так і складності рухової активності [5]. Разом із цим відомо, що гіподинамія людини має наслідки у вигляді руйнації її здоров'я та призводить до зниження адаптаційних можливостей організму як у психологічному, так і у фізичному аспекті. Значне поширення гіподинамії у сучасному суспільстві робить актуальною проблему формування розвинутої когнітивної регуляції фізичної активності в оптимальних для здоров'я формах та обсягах.

Вважається, що адаптована особа реагує на зміну психічної ситуації окремими підсистемами, включаючи їх в адаптивний процес у міру необхідності, притому, що кожна підсистема має у своєму розпорядженні відносну ступінь свободи. Порушення ж адаптації, як правило, зумовлені включенням в адаптивні процеси малоефективних в актуальній ситуації психологічних захистів – процеси придушення, витіснення тощо, або їх патологічних еквівалентів – невротичних симптомів, психопатичних форм поведінки [6].

Водночас не слід залишати поза увагою й безпосередньо самооцінку особистості свого стану. Встановлено, що знижена самооцінка викликає порушення функціонування у різних сферах життєдіяльності, а нестійка система самооцінок може сигналізувати про порушення у мотиваційній сфері, які ускладнюють нормальне функціонування особистості [7].

Необхідність психологічного підходу в оцінці фізичної активності молодого населення через використання спеціальних діагностичних шкал і опитувальників зумовлена низкою причин. По-перше, можливістю глибшої диференціальної діагностики психологічних станів, що впливають на мотиваційну сферу та утруднюють усвідомлення необхідності підтримувати здоровий спосіб життя. По-друге, застосування особистісних опитувальників дає змогу не тільки виявляти стрижньові структури особистості, що виконують ключову роль в її психологічній та фізичній дезадаптації, а й визначати мішені для корекції.

Мета дослідження: за допомогою експериментально-психологічних досліджень і серії опитувань визначити особливості суб'єктивного оцінювання студентами свого рухового режиму в контексті «фізична активність» залежно від рівня самооцінки та емоційного стану.

Матеріали та методи

У дослідженні взяли участь 160 студентів різних факультетів 1–4 курсів (денна форма навчання) Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара у період з вересня до

листопада 2019 р. Серед досліджуваних було 58 (36,2%) хлопців і 102 (63,8%) дівчини, середній вік ($M \pm m$) – (20,3 ± 0,9) року. У дослідженні застосовувались експериментально-психологічні методики: 8-колірний тест Люшера та методика Дембо-Рубінштейн у модифікації А.М. Прихожан для психологічної діагностики самооцінки особистості [8]. Також дослідниками були розроблені дві серії скринінгових опитувальників, які містили питання щодо рівня фізичної активності студентів. Порівняння відповідей проведено з експертною думкою 30 викладачів закладів вищої освіти різних спеціальностей.

Результати та обговорення

Колірний тест Люшера застосовувався для комплексної оцінки емоційно-мотиваційного стану студентів, а також для визначення рівня тривожності та компенсаторних механізмів психоемоційного реагування на різні життєві ситуації. При проведенні тесту необхідно було послідовно вибрати більш прийнятний колір із запропонованих 8 кольорових карток. З метою мінімізації впливу ситуаційного напруження тест рекомендовано проводити двічі, причому перший вибір вважається бажаним, а другий – реальний. Зважаючи на це, для ідентифікації психологічного стану студентів основний аналіз результатів проводився після другого вибору. Інтерпретація результатів тесту пов'язана із розташуванням основних кольорів у рядку (синій, зелений, червоний, жовтий), що ілюструють провідні психологічні потреби і мають знаходитись на перших позиціях вибору. Додаткові кольори (коричневий, чорний, сірий) за умови нормального самопочуття людини мають бути обрані в останню чергу. Зміни вказаного порядку свідчать про наявність тривожності та стану напруження [9].

Аналізуючи розподіл кольорів у досліджуваних, встановлено, що у 48 студентів на перші дві позиції (1–2) вибору достовірно рідше обирались червоний (відповідно 14,3%; $p < 0,05$) і синій кольори (15,1%; $p < 0,05$), перевага віддавалася сірому, чорному і коричневому кольорам – 21,4; 16,4 і 17,1% відповідно ($p < 0,05$). Схожі тенденції виявлено при аналізі розподілу кольорів на двох останніх позиціях (7–8): 37 студентів достовірно ($p < 0,05$) частіше вибирали на ці позиції кольори основної групи (червоний – 18,6%; синій – 20,0%; жовтий – 30,0%) і рідше – додаткові (сірий – 15,7%; коричневий – 11,4%). Виявлені результати визначають тенденції до зниження майже у третини досліджуваних фону настрою, фрустрації фізіологічних

і особистісних потреб та зростання емоційного напруження. Зокрема, переважання чорного, коричневого та сірого кольорів на 1–2 позиціях засвідчують домінування у цих студентів негативної оцінки свого стану, відчуття невдоволеності собою й оточуючими, хвилювання, стомленість, втрату надії на позитивні зміни. Розміщення основних кольорів на 7–8 позиціях може виступати проявами тривоги, емоційного напруження, невдоволеності, а також зневіри у своїх силах.

У 65 (40,6%) студентів ($p < 0,001$) було встановлено наявність тривожності за колірним тестом Люшера. Виявлений показник може виступати як ілюстрація психологічного конфлікту або стану фізичного неблагополуччя, що здатна слугувати джерелом тривоги та провокувати компенсаторний тип поведінки. Слід зауважити, що у решти досліджуваних інтенсивність тривоги була досить низькою, що свідчить про наявність у них незначних проблем ситуаційного характеру і досить адекватний рівень адаптації.

Аналіз самооцінки студентів, одержаний за допомогою методики Дембо–Рубінштейн, показав, що 23 студенти (14,4%) продемонстрували низьку й середню оцінку свого здоров'я (87,6%), інтелектуальних якостей (73,3%) і відчуття власного щастя (75,3%). Середній показник самооцінки здоров'я дорівнював ($47,2 \pm 1,3$) бала, що хоча й відповідає критеріям середнього рівня (45–59 балів), але знаходиться ближче до нижньої межі інтервалу. Водночас у більшості студентів (85,6%) самооцінка знаходиться у межах норми (45–74 бали), що відображає упевненість опитаних у своїх силах, реалістичну оцінку своїх можливостей і здібностей. У 3 осіб (1,9%) самооцінка була завищена (понад 75 балів). Аналогічні тенденції відмічались при аналізі вимог опитаних до свого здоров'я. У 115 (71,8%) студентів оцінка була адекватною, а розрив між ідеальною й реальною самооцінками становив 14,6 бала. Однак у 17 осіб (10,6%) відзначалося компенсаторне зниження рівня вимог з метою підвищення задоволеності собою за зниженої загалом актуальної самооцінки («механізм боротьби із депресією») або зміщення відміток ідеальної самооцінки на рівень оцінки своїх можливостей («інфляція мрії») у 7 (4,4%) студентів.

При проведенні скринінгових опитувань у 1-й серії студентам було запропоновано оцінити у відсотках, наскільки часто серед молоді зустрічаються особи із регулярним, оптимальним і надмірним браком фізичної активності, а також провести самооцінку власного рівня фізичної активності. У 2-й серії їм було запро-

Таблиця 1. Суб'єктивна оцінка студентів щодо розповсюдженості недостатньої, оптимальної та надмірної фізичної активності у загальній вибірці, % ($p < 0,05$)

Питання	Недостатня фізична активність (пасивність)	Оптимальна фізична активність	Надмірна фізична активність
Наявність у себе	23	58	19
Наявність у інших (усереднені оцінки)	71	24	5
Узагальнення наукових даних	85	14	1

Таблиця 2. Суб'єктивна оцінка студентів щодо розповсюдженості недостатньої, оптимальної та надмірної розумової активності, % ($p < 0,05$)

Питання	Недостатня розумова активність (пасивність)	Оптимальна розумова активність	Надмірна розумова активність
Наявність у себе	11	69	20
Наявність у інших (усереднені оцінки)	51	44	5
Експертна думка викладачів (усереднені оцінки)	82	16	2

Таблиця 3. Різниця у суб'єктивних оцінках студентів щодо розповсюдженості недостатньої, оптимальної та надмірної фізичної та розумової активності, % ($p < 0,05$)

Питання	Різниця в оцінках недостатньої фізичної та розумової активності	Різниця в оцінках оптимальної фізичної та розумової активності	Різниця в оцінках надмірної фізичної та розумової активності
Наявність у себе	12	11	1
Наявність у інших (усереднені оцінки)	20	15	3
Експертна думка викладачів (усереднені оцінки)	3	2	1

поновано оцінити свою розумову активність і різні поєднання фізичної та розумової активності. Порівняння відповідей проведено з експертною думкою 30 викладачів ЗВО різних спеціальностей.

У ході опитування був підтверджений той факт, що суб'єктивний бік проблеми гіподинамії залишається поза увагою студентів. Проте поняття «фізична активність» їм добре зрозуміло. Вони мають свою суб'єктивну статистику, ґрутуючись на інтуїтивному узагальненні життєвих спостережень та самоспостережень. Непрофесійні суб'єктивні оцінки студентів, на перший погляд, видаються не вартими для урахування, проте психологічне відображення проблеми гіподинамії у буденній свідомості є достатньо важливе та тісно корелює з емоційним станом і рівнем самооцінки. Попри всю недосконалість, людина завжди керується суб'єктивним баченням. Це твердження виразно проілюстрували результати опитування студентів, що узагальнено у табл. 1.

Аналіз наведених вище даних доводить, що у сфері самооцінки рівня фізичної активності студентів мають місце виразні когнітивні викривлення. Це проявляється у суттєвій недооцінці наявності у себе гіподинамії та значній переоцінці наявності у себе оптимального рівня фізичної активності. Переоцінюється також факт

надмірної фізичної активності. Більш адекватно студенти оцінюють розповсюдженість різних рівнів фізичної активності серед інших.

У 2-й серії досліджень було з'ясовано, як студенти оцінюють свою розумову активність (табл. 2) та різні поєднання фізичної й розумової активності (табл. 3).

Як видно із наведених табл. 2 і 3, також спостерігається певне когнітивне викривлення щодо себе у вигляді переоцінки своєї розумової активності та більш адекватна оцінка, коли справа торкається інших. Водночас студенти визначають свою розумову діяльність, як більш інтенсивну, на відміну від думки експертів. Останні констатують практично однаково низький рівень як фізичної, так і розумової активності студентів.

Варто зазначити, що викладачі висловлювали однакову думку щодо оцінки рівня розумової активності студентів та її збіг із узагальненням численних наукових досліджень режиму фізичної активності студентів. І розумову, і фізичну активність викладачі оцінюють як майже однаково низьку.

Отже, ми маємо справу не просто із поширенням явища гіподинамії у студентському середовищі, а із гіподинамією, яка часто обтяжена гіпокогніцією на тлі зниженого емоційно-мотиваційного стану. У зв'язку із цим, вкрай важливим є напрацювання у студентів розвинутого рухо-

міру [7]. Періодичне усвідомлення значення фізичної активності часто штовхає студентів на нетривалі, але інтенсивні спроби підвищити рівень свого здоров'я, покращити зовнішній вигляд, які через недотримання розумної межі можуть мати навіть шкідливий ефект і впливають на рівень самооцінки та емоційну сферу. Тому необхідно формувати у студентів спроможність адекватно прогнозувати наслідки для здоров'я різних обсягів кожного із різновидів фізичної активності [5]. Можна припустити, що фізично активні та фізично пасивні студенти будуть мати істотно відмінні системи рухових понять. Ці відмінності водночас є причинами та наслідками практики різних рухових режимів.

Конфлікту інтересів немає.

Список літератури

1. Дутчак М. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя / М. Дутчак, Т. Круцевич, С. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я.— 2010.— № 2.— С. 116–119.
2. Головійчук І. Аналіз рухової активності студентів спеціальної медичної групи / І. Головійчук // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи.— Львів.— 2012.— Вип. 16.— Т. 2.— С. 57–62.
3. Азаренков А.В. Рівень здоров'я студентської молоді Сумщини / А.В. Азаренко, В.М. Азаренко // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс].— Харків: ХДАФК.— 2015.— С. 13–19.
4. Ядвіга Ю.П. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗУ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання / Ю.П. Ядвіга, Г.В. Коробейніков, Г.С. Петров та ін. // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С.С. Єрмакова.— Харків.— 2009.— № 12.— С. 202–204.
5. Шихаева М.В. Исследование структуры и содержания двигательной активности студентов / М.В. Шихаева, М.А. Павлычева, Т.Г. Ефре-

Висновки

Встановлено, що вплив механізмів психологічного захисту та рівня емоційно-мотиваційного стану на суб'єктивну самооцінку фізичної активності індивіда призводить до істотних когнітивних викривлень оцінки власного режиму м'язових навантажень. Ці викривлення породжуються суб'єктивізмом пересічних представників молоді, тому дуже актуальним є використання об'єктивних підходів і методів оцінювання інтенсивності рухової діяльності як інструменту зворотного зв'язку, зокрема використання фітнес-гаджетів, а також врахування психологічних особливостей особистості при розробці програм індивідуальних рухових режимів.

- мова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. VIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 8.— Режим доступу: URL: sibac.info/archive/humanities/8.pdf.
6. Воробьев В.М. Психическая адаптация как проблема медицинской психологии и психиатрии / В.М. Воробьев // Обзорные медицинские психологии и психиатрии им. В.М. Бехтерева.— 1993.— № 2.— С. 33–39.
7. Сичов С.О. Фізична активність як фактор зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді / С.О. Сичов // Проблеми фізичного виховання і спорту.— 2009.— № 12.— С. 173–175.
8. Яньшин П.В. Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности / П.В. Яньшин.— СПб: Питер, 2004.— 336 с.
9. Люшер М. Цвет вашего характера / М. Люшер.— М.: РИПОЛ КЛАССР1К, Вече, 1997.— 240 с.
10. Чухланцева Н.В. Використання фітнес-додатків для смартфонів з оздоровчою метою у фізичному вихованні студентів / Н.В. Чухланцева // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту.— 2018.— Вип. 2.— С. 128–131.
11. Шинкарьок А.І. Теоретико-методологічні засади розуміння психомоторної активності суб'єкта / А.І. Шинкарьок // Проблеми сучасної психології.— 2014.— Вип. 25.— С. 652–662.

М.Б. Щербинина, А.А. Плошинская, Е.С. Фаузи

Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара, Днепр, Украина

Особенности субъективного оценивания студентами своего двигательного режима в контексте «физическая активность» с учетом уровня самооценки и эмоционального состояния

Цель исследования: с помощью экспериментально-психологических исследований и серии опросов определить особенности субъективного оценивания студентами своего двигательного режима в контексте «физическая активность» в зависимости от уровня самооценки и эмоционального состояния.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 160 студентов разных факультетов 1–4 курсов (дневная форма обучения) Днепропетровского национального университета имени Олеся Гончара в период с сентября по ноябрь 2019 года. Среди исследуемых было 58 (36,2%) юношей и 102 (63,8%) девушки, средний возраст ($M \pm m$) — ($20,3 \pm 0,9$) года. В исследовании использовались экспериментально-психологические методики: 8-цветовой тест Люшера и методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан для психологической диагностики самооценки личности [8]. Также исследователями были разработаны две серии скрининговых опросников относительно уровня физической активности студентов. Сравнение ответов проведено с экспертным мнением 30 преподавателей заведений высшего образования различных специальностей.

Результаты. Преобладание у 48 студентов по 8-цветовому тесту Люшера черного, коричневого и серого цветов на 1–2 позициях свидетельствуют о доминировании у них негативной оценки своего состояния, усталости. У 65 (40,6%)

студентов ($p < 0,001$) было установлено наличие тревожности. У большинства студентов (85,6%) самооценка находится в пределах нормы (45–74 балла). Однако в сфере физической активности имеют место выраженные когнитивные искажения. Переоценивается также факт чрезмерной физической активности. Более адекватно студенты оценивают распространенность различных уровней физической активности среди других. Также наблюдается когнитивное искажение о себе в форме переоценки интенсивности своей умственной активности и более адекватная оценка, когда дело касается других. По мнению экспертов, практически одинаково низкий уровень как физической, так и умственной активности студентов.

Выводы. Установлено, что влияние механизмов психологической защиты и уровня эмоционально-мотивационного состояния на субъективную самооценку физической активности индивида приводит к существенным когнитивным искажениям оценки собственного режима мышечных нагрузок. Очень актуальным является использование объективных подходов и методов оценки интенсивности двигательной деятельности как инструмента обратной связи, а также учета психологических особенностей личности при разработке программ индивидуальных двигательных режимов.

Ключевые слова: двигательный режим, гиподинамия, уровень физической активности, умственная активность, самооценка, эмоциональное состояние.

M.B. Shcherbynina, A.A. Ploshynska, Y.S. Fawzy

Oles Honchar Dnipro National University, Dnipro, Ukraine

Peculiarities of subjective evaluation by students' motor mode in the context «physical activity» according the level of self-assessment and emotional state

Objective: to determine the characteristics of students' evaluation of motor mode in the context of «physical activity», depending on the level of self-esteem and emotional state using experimental psychological studies and Series surveys.

Materials and methods. The study involved 160 students from different faculties of 1–4 courses (full-time education) of the Oles Honchar Dnipro National University from September to November 2019. Among the studied there were 58 (36.2%) boys and 102 (63.8%) girls, the average age ($M \pm m$) was (20.3 ± 0.9) years. The study used experimental psychological methods: the 8-color Lusher's test and the Dembo-Rubinstein's technique modified by A.M. Parishioners for the psychological diagnosis of personality self-esteem. The researchers also developed two series of screening questionnaires containing questions regarding the level of students' physical activity. Comparison of answers was carried out with the expert opinion of 30 teachers of higher educational institutions of various specialties.

Results. The predominance in the 48 students of black, brown and gray in 1–2 positions in the 8-color Lusher's test indicates the dominance of their negative assessment of their condition, fatigue. 65 (40.6%) students ($p < 0.001$) were found to have anxiety. For most students (85.6%), self-esteem is within the normal range (45–74 points). However, there are pronounced cognitive distortions in the field of physical activity. The fact of excessive physical activity is also overestimated. Students more adequately assess the prevalence of various levels of physical activity among others. There is also a cognitive distortion about oneself in the form of a reassessment of the intensity of one's mental activity and a more adequate assessment when it comes to others. According to experts – almost equally low level of both physical and mental activity of students.

Conclusions. It has been established that the mechanisms of psychological defense and the level of emotional-motivational state affect the subjective self-esteem of an individual's physical activity and lead to significant cognitive distortions in the assessment of one's own muscular load mode. The use of objective approaches and methods for assessing the intensity of motor activity as a feedback tool, as well as taking into account the psychological characteristics of the individual in developing programs of individual motor modes, is very relevant.

Key words: motor mode, physical inactivity, level of physical activity, mental activity, self-assessment, emotional state.