

АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Олена Ключ¹<https://orcid.org/0000-0003-4919-5323>Лариса Балацька²<https://orcid.org/0000-0002-7963-2726>¹ Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна² Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна

кореспондент-автор – О. Ключ: alenakamp@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2025-30(4).240-251

Актуальність. Рухова активність є ключовим чинником підтримки фізичного здоров'я, психологічного благополуччя та соціальної активності молоді. Сучасні наукові дослідження засвідчують стійку тенденцію до зниження рівня рухової активності, яка особливо загострюється в умовах воєнного стану. **Мета дослідження** – визначити особливості рухової активності здобувачів вищої освіти та здійснити оцінку якості їхнього життя в умовах воєнного стану. **Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети та отримання емпіричних даних було використано комплекс методів. На емпіричному рівні застосовувалися соціологічні методи, зокрема письмове опитування з використанням спеціально розробленої анкети, спрямованої на визначення особливостей рухової активності здобувачів. Для оцінювання когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя використовувалася україномовна версія опитувальника *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). З метою комплексної оцінки стану здоров'я та якості життя до анкети були включені додаткові блоки, сформовані на основі опитувальника *36-Item Short Form Survey Instrument* (SF-36). Для обробки та аналізу отриманих даних застосовувалися методи математичної статистики. Під час опрацювання наукових джерел використовувалися методи аналізу, систематизації, узагальнення та теоретичного моделювання. У дослідженні взяли участь 170 здобувачок першого року навчання віком 17 ± 0.5 року, які належали до основної медичної групи. **Результати дослідження.** Встановлено, що 89 % респонденток добре обізнані щодо значення рухової активності та вважають її важливою для збереження здоров'я й психологічного стану, проте регулярність і тривалість занять є недостатніми. Найбільш привабливими видами фізичної активності для дівчат є ігрові види спорту та туризм. Якість життя опитаних загалом характеризується відносною стабільністю, однак має низку проблемних аспектів. Більшість респонденток (65 %) позитивно оцінює своє життя, тоді як 35 % відчувають певне незадоволення. Самооцінка стану здоров'я у 85 % здобувачок є доброю або посередньою. Разом із цим у 70 % респонденток зафіксовано помірні, а у 29 % – виражені обмеження рухової активності, що негативно впливає на виконання повсякденних справ. Лише 29 % опитаних не відчувають впливу стану здоров'я на щоденну діяльність, тоді як більшість респонденток зазначає обмеження різного ступеня (від 25 % до 75 %). **Висновки.** Незважаючи на високий рівень обізнаності здобувачок щодо значення рухової активності, її фактичний рівень залишається недостатнім і супроводжується обмеженнями повсякденної діяльності. Отримані результати обґрунтовують необхідність впровадження комплексних програм фізичного виховання, спрямованих на підвищення рухової активності та покращення якості життя здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Ключові слова: рухова активність, якість життя, здобувачі вищої освіти, фізичне виховання, воєнний стан.

Olena Klius, Larisa Balatska. Analysis of the peculiarities of motor activity and quality of life of female students under conditions of martial law

Abstract. Motor activity is a crucial determinant of physical health, psychological well-being, and social engagement among young people. Recent scientific evidence indicates a persistent decline in physical activity levels, which is significantly exacerbated under martial law conditions. *The aim of this study* was to identify the characteristics of motor activity among female students and to conduct a comprehensive assessment of their quality of life. *Materials and Methods.* A total of 170 first-year female students (mean age 17 ± 0.5 years), belonging to the main medical group, participated in the study. Data were collected using a structured questionnaire to assess motor activity patterns, the Ukrainian version of the Satisfaction With Life Scale (SWLS) to evaluate the cognitive component of subjective well-being, and selected domains of the 36-Item Short Form Health Survey (SF-36) to assess health-related quality of life. Descriptive statistics and methods of mathematical analysis were applied. *Results.* The findings revealed that 89% of respondents were aware of the importance of motor activity for maintaining health and psychological well-being; however, the frequency and duration of physical activity were insufficient. Team sports and tourism were identified as the most preferred forms of physical activity. Overall quality of life was relatively stable, although several problematic aspects were identified. While 65 % of respondents reported a positive perception of their lives, 35 % expressed varying degrees of dissatisfaction. Self-rated health was assessed as good or moderate by 85 % of participants, and 70 % reported no changes compared to the previous year. Nevertheless, moderate limitations in motor activity were observed in 70 % of students, and severe limitations in 29 %, negatively affecting daily functioning. *Conclusions.* Despite a high level of awareness regarding the benefits of motor activity, its actual level among female students remains insufficient and is associated with functional limitations in daily life. The results highlight the necessity of implementing comprehensive physical education programs aimed at increasing motor activity and improving the quality of life of female students under martial law conditions.

Keywords: motor activity; quality of life; female students; physical education; martial law

Вступ

Постановка проблеми. Останніми роками умови життя та рівень рухової активності здобувачів вищої освіти в Україні зазнали суттєвих змін [1-2; 5]. Запровадження воєнного стану та його соціально-економічні й психологічні наслідки негативно впливають на молодь, що відображається на якості їхнього життя та стані здоров'я [4; 17]. Наукові дослідження свідчать, що війна чинить значний вплив на когнітивний та емоційний стан студентської молоді, зокрема проявляється у вигляді хронічного стресу, підвищеної втоми, тривожності та невизначеності щодо майбутнього.

Водночас спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності здобувачів, що є важливим чинником погіршення фізичного здоров'я та загальної якості життя [8]. Недостатня рухова активність у поєднанні з психоемоційним напруженням посилює негативні наслідки для організму та знижує адаптаційні можливості молоді [7].

У зв'язку з цим актуалізується потреба в удосконаленні та впровадженні ефективної системи фізичного виховання в закладах вищої освіти, спрямованої на підвищення рівня рухової активності, збереження здоров'я та покращення якості життя здобувачів вищої освіти.

Мета статті – проаналізувати особливості рухової активності здобувачів вищої освіти та оцінити якість їхнього життя в умовах воєнного стану.

Методи та матеріали дослідження

Для комплексної оцінки рухової активності, якості життя та суб'єктивного благополуччя здобувачок вищої освіти у дослідженні було застосовано анкетний метод із використанням стандартизованих та авторських інструментів. Опитування проводилося з дотриманням етичних норм, участь респондентів була добровільною та анонімною. Методологічна основа дослідження охоплювала теоретичний і емпіричний рівні. На теоретичному рівні застосовувалися загальнонаукові методи – аналіз, узагальнення та систематизація літературних і документальних джерел, добір яких здійснювався з використанням критичного підходу та баз даних *Scopus*, *SPORT Discus*, *Web of Science*, *Google Scholar* із використанням релевантних ключових слів, комбінацій та абревіатур. У процесі відбору враховувалися такі аспекти: мотивація до рухової активності, сучасні тенденції модернізації змісту та організації рухової активності здобувачів закладів вищої освіти, а також хронологічна актуальність інформації. Додатково здійснювався аналіз списків літератури у відібраних наукових статтях, навчальних посібниках та документальних джерелах. На основі цього було сформовано список із понад 60 джерел, з яких після критичного опрацювання залишено 25. Під час проведення дослідження на емпіричному рівні

застосовувалися адекватні методи, що належали до різних груп. Зокрема, серед педагогічних було використано метод експерименту (констатувального характеру); серед соціологічних – письмове опитування із застосуванням спеціально розробленої анкети для визначення особливостей рухової активності, для оцінки когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя у дослідженні застосовувалася україномовна версія опитувальника *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*, розробленого Е. Дінером [12; 23], призначеного для визначення глобальних когнітивних суджень щодо задоволеності власним життям. Для комплексної оцінки якості життя анкета містила додаткові блоки, сформовані на основі опитувальника *36-Item Short Form Survey Instrument (SF-36)*, а саме його версії *RAND 36-Item Health Survey*, який є валідизованим міжнародним інструментом оцінки стану здоров'я та якості життя [22]. З опитувальника *SF-36 (RAND-36)* було відібрано та адаптовано блоки, спрямовані на оцінку афективної складової якості життя було використано запитання, спрямовані на оцінку суб'єктивного стану здоров'я та обмежень у повсякденній діяльності, які відображають фізичний компонент якості життя. Авторське доопрацювання анкети полягало у відборі, структуризації та адаптації окремих пунктів опитувальника *SF-36 (RAND-36)* відповідно до мети дослідження та особливостей студентської спільноти, без зміни їхнього змістовного навантаження. Такий підхід забезпечив методологічну узгодженість, наукову обґрунтованість та можливість комплексної оцінки когнітивного, та фізичного компонентів якості життя [9]. Таким чином, розроблений інструментарій ґрунтується на поєднанні валідизованих міжнародних методик і може розглядатися як науково обґрунтований засіб суб'єктивної оцінки якості життя студентської молоді. Щодо методів математичної статистики, то у дослідженні були використані такі, що забезпечували визначення основних одномірних статистичних показників. На першому етапі здійснювалося визначення абсолютних та відносних частот (кількості й відсоткового співвідношення відповідей) респондентів за кожним питанням анкети, що дало змогу з'ясувати розподіл відповідей і встановити частку осіб, які обрали певні варіанти. що містили бальні оцінки (зокрема ступінь уподобання видів фізичної активності), було проведено розрахунок основних одномірних статистичних характеристик: середнього арифметичного ($\bar{x}$), медіани (Me), моди (Mo), мінімального (Min) і максимального (Max) значень, середнього квадратичного відхилення (S), стандартної помилки середнього (m), коефіцієнта варіації ($V, \%$) та частоти моди (FMo). Для якісної оцінки використовували частотний і відсотковий аналіз, що дозволило узагальнити результати анкетування.

Усі обчислення виконано в програмному середовищі *Microsoft Excel 2021* (пакет *Data Analysis*).

Організація дослідження. Дослідження проведено на базі університету імені Юрія Федьковича за участю 170 здобувачів (дівчат) вищої освіти першого року навчання, вік усіх – у межах 17 ± 0.5 років. Опитування було анонімним на онлайн-платформі Google Forms. Варіанти відповідей були структуровані у вигляді закритих, рейтингових та комбінованих питань. Аналіз отриманих даних здійснювали за частотою вибору респондентами однакових варіантів, а також із застосуванням кількісних показників для оцінки інтересу до занять плаванням.

Анкетування проводилося відповідно до зазначених методичних рекомендацій [9], також із урахуванням особливостей респондентського контингенту. Анкетування використовувалося для визначення особливостей рухової активності, ставлення до фізичних вправ, мотиваційних чинників та бар'єрів до занять фізичною активністю. Отримані дані дали змогу оцінити загальний рівень рухової активності здобувачів та виявити основні тенденції її зниження.

Анкета містила 12 питань із варіантами відповідей. Аналізувалася частота вибору респондентками однакових варіантів відповідей (табл. 1).

Таблиця 1 – Аналіз особливостей рухової активності здобувачів

№	Зміст питання	Варіант відповідей
1	Чи знаєте ви, що таке «рухова активність»?	- Так, добре знаю - Частково - Чув(ла), але не розумію - Ні, не знаю
2	На вашу думку, що включає рухова активність? (можна обрати кілька варіантів)	- Спортивні тренування - Прогулянки - Рух протягом дня (сходи, ходьба між аудиторіями тощо) - Зарядка, розминки - Ігри на свіжому повітрі - Побутові рухи (прибирання, миття підлоги, перенос речей) - Фізична праця у побуті (садові роботи, дрібні ремонти, догляд за ділянкою)
3	Наскільки для вас важлива рухова активність?	- Дуже важлива - Скоріше важлива - Нейтрально / не надто важлива - Неважлива
4	Чому, на вашу думку, рухова активність важлива? (можна обрати кілька варіантів)	- Для здоров'я - Для покращення настрою - Для підтримки форми - Для зниження стресу - Для профілактики захворювань - Не вважаю її важливою
5	Скільки часу на тиждень ви приділяєте руховій активності?	- Менше 30 хв - 30–90 хв - 91 хв – 3 години - 3–5 годин - Понад 5 годин
6	Якими видами фізичної активності ви займаєтеся? (можна обрати кілька варіантів)	- Біг - Прогулянки - Тренажерний зал - Фітнес / аеробіка - Плавання - Ігрові види спорту (футбол, волейбол тощо) - Йога / стретчинг - Побутова фізична активність (прибирання, робота на подвір'ї) - Інше: _____
7	Як часто ви займаєтеся фізичними вправами?	- Щодня - 3–4 рази на тиждень - 1–2 рази на тиждень - Рідше ніж раз на тиждень - Не займаюся

8	Уподобання у видах рухової активності: Розставте види активності за пріоритетом (7 – найбільше подобається, 1 – найменше). Кожне число від 1 до 7 використовується лише один раз. Якщо ви не займаєтеся певним видом активності, можете все одно оцінити за уподобанням або пропустити	- Легка атлетика - Ігрові види спорту (футбол, волейбол) - Гімнастика та фітнес - Туризм / активний відпочинок - Йога, пілатес - Силові тренування - Інше: _____
9	Що мотивує вас займатися руховою активністю? (можна кілька варіантів)	- Бажання бути здоровим - Поради друзів / родини - Вимоги навчального закладу - Хочу схуднути / покращити форму - Потреба зняти стрес - Інше: _____
10	Що заважає вам займатися частіше? (можна кілька варіантів)	- Нестача часу - Відсутність мотивації - Відсутність місця для занять - Втома - Не подобається спорт - Проблеми зі здоров'ям - Інше: _____
11	Наскільки часто фізичні або емоційні проблеми заважали вашим соціальним активностям?	- Постійно - Більшість часу - Іноді - Рідко - Ніколи
12	Як ви оцінюєте свій стан здоров'я?	- Відмінно - Дуже добре - Добре - Посередньо - Погано - Не можу визначитись

Для оцінки когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя застосовувалася україномовна версія опитувальника Satisfaction With Life Scale (SWLS), розробленого Е. Дінером.

Методика призначена для вимірювання глобальних когнітивних суджень особистості щодо рівня задоволеності власним життям загалом. SWLS складається з п'яти тверджень, які відображають узагальнену оцінку життєвих умов, досягнень та відповідності життя особистим очікуванням.

Оцінювання здійснюється за 7-бальною шкалою. Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1–7)

- 1 – повністю не погоджуюся;
- 2 – не погоджуюся;
- 3 – скоріше не погоджуюся;
- 4 – дещо середнє;
- 5 – скоріше згодна;
- 6 – згодна;
- 7 – повною мірою згодна.

Усі відповіді потрібно було записати у бланку відповідей під номером питання. Анкета вважалася дійсною якщо містила відповіді на всі твердження.

Твердження:

1. Моє життя в цілому близьке до ідеалу.
2. Обставини мого життя є сприятливими.
3. Я повністю задоволена своїм життям.
4. У мене є все, що мені справді потрібно.
5. Якби я могла прожити життя з початку, я б нічого не змінювала.

Підрахунок балів та інтерпретація.

Загальний показник може коливатися в межах від 5 до 35 балів за всі питання. Підрахунок результатів проводиться шляхом сумування балів за всіма п'ятьма пунктами. Чим вищі бали, тим вища задоволеність життям. Бали можуть бути розподілені на шість категорій благополуччя, і для кожної з них надається інтерпретаційний текст.

- 30-35 – Дуже задоволений
- 25-29 – Задоволений
- 20-24 – Дещо задоволений
- 15-19 – Дещо незадоволений
- 10-14 – Не задоволений
- 5- 9 – Вкрай незадоволений

До опитувальника розроблено бланк, що дає змогу оперативно та зручно опрацьовувати результати (табл. 2).

Таблиця 2 – Рівень задоволеності власним життям

	1. Моє життя в цілому близьке до ідеалу	2. Обставини мого життя є сприятливими	3. Я повністю задоволена своїм життям	4. У мене є все, що мені справді потрібно	5. Якби я могла прожити життя з початку, я б нічого не змінювала
Оберіть один варіант відповіді на кожне твердження : 1 бал – повністю не погоджуюся; 2 бала – не погоджуюсь; 3 – скоріше не погоджуюся; 4 – дещо середнє; 5 – скоріше згодна; 6 – згодна; 7 – повною мірою згодна					

Методика характеризується високою конвергентною валідністю та широко використовується в дослідженнях неклінічних популяцій.

З метою поглибленої оцінки якості життя до анкети було включено блок, спрямований на аналіз впливу стану здоров'я на повсякденну життєдіяльність. Зазначений блок передбачав оцінку ступеня обмежень

у виконанні фізичних дій різної інтенсивності – від значних фізичних навантажень до елементарних рухів самообслуговування. Респондентки оцінювали кожен вид діяльності від 1 до 3 балів, на підставі чого було розраховано середній показник обмеження рухової активності (табл. 3).

Таблиця 3 – Обмеження рухової активності

№	Твердження	бал
1	Важкі фізичні навантаження (біг, силові вправи, підняття важких предметів)	
2	Помірні навантаження (прибирання, пересування меблів, боулінг, гольф)	
3	Підняття або перенесення продуктів	
4	Підйом по декількох прольотах сходів	
5	Підйом по одному прольоту сходів	
6	Нахили, присідання, колінкування	
7	Ходьба більше 1 км	
8	Ходьба декількома кварталами	
9	Ходьба одним кварталом	
10	Купання або одягання	

Шкала оцінювання : 1 – сильно обмежує, 2 – трохи обмежує, 3 – не обмежує

Інтерпретація: 2.5-3 мінімальні обмеження; 1.5-2.4 помірний вплив; 1-1.4 серйозні обмеження

Наступний підрозділ був спрямований на визначення ступеня впливу стану здоров'я на виконання повсякденних справ, зокрема навчальної та побутової діяльності. Оцінювання здійснювалося на основі аналізу відповідей респонденток, результати яких інтерпретувалися у відсотковому співвідношенні та класифікувалися за трьома рівнями впливу: мінімальним, помірним та високим. Шкала оцінювання тверджень передбачала такі варіанти відповідей: 1 бал – «так», 2 бали – «ні». Рівень впливу стану здоров'я на повсякденну діяльність визначали шляхом підрахунку кількості відповідей «так» на кожне твердження (табл. 4).

фікувалися за трьома рівнями впливу: мінімальним, помірним та високим. Шкала оцінювання тверджень передбачала такі варіанти відповідей: 1 бал – «так», 2 бали – «ні». Рівень впливу стану здоров'я на повсякденну діяльність визначали шляхом підрахунку кількості відповідей «так» на кожне твердження (табл. 4).

Таблиця 4 – Вплив стану здоров'я на щоденні справи

№	Твердження	Бал
1	Через стан здоров'я ви скоротили час на роботу або щоденні справи?	
2	Через стан здоров'я виконали менше справ, ніж хотіли?	
3	Стан здоров'я обмежував вас у видах діяльності?	
4	Через стан здоров'я доводилося прикладати більше зусиль для виконання роботи або справ?	

Отриману суму балів ділили на 4 та множили на 100 %, що дало змогу отримати узагальнений відсотковий показник.

Інтерпретацію результатів здійснювали за такими критеріями: менше ніж 20 % – мінімальний рівень впливу; 20-50 % – помірний рівень впливу; понад

50 % – високий рівень впливу стану здоров'я на виконання повсякденних справ.

Включення даного блоку до структури дослідження дало змогу оцінити фізичні обмеження як один із ключових чинників, що впливають на рівень рухової активності та загальну якість життя студенток.

Результати дослідження

У результаті проведеного опитування особливості рухової активності у респонденток встановлено, що більшість знають, що таке рухова активність: 89 % відповіли, що добре знають, а 17 % – що частково знайомі з цим поняттям.

Для вивчення уявлень у здобувачок вищої освіти проте, що включає рухова активність, їм було дозволено обирати кілька варіантів відповіді. Отримали наступний результат, що: 100 % здобувачок зазначили спортивні тренування; 82 % – прогулянки; 76 % – зарядку та розминку; 52 % – ігри на свіжому повітрі; 35 % – рух протягом дня (сходи, ходьба між аудиторіями тощо).

Для оцінювання ставлення респонденток до рухової активності було поставлене питання: «Наскільки для Вас важлива рухова активність?». Результати опитування виявили, що 58 % здобувачок вважають її дуже важливою, 35 % – скоріше важливою, а 6 % відповіли нейтрально або не надто важливо.

Для уточнення мотивів, чому респондентки вважають рухову активність важливою, було поставлене питання: «Чому, на вашу думку, рухова активність важлива?», причому можна було обирати декілька варіантів відповіді. Результати показали, що: 100 % респонденток вважають її важливою для здоров'я; 50 % – для підтримки форми; 32 % – для зниження стресу; 12 % – для покращення настрою; 6 % – для профілактики захворювань.

З метою визначення рівня рухової активності у здобувачок протягом тижня було поставлено питання: «Скільки часу на тиждень Ви приділяєте руховій активності?». Результати опитування засвідчили, що однакова частка респонденток (по 30 %) зазначила тривалість рухової активності 30–90 хвилин та 91 хвилину – 3 години на тиждень, 17 % повідомили про залученість до рухової активності понад 5 годин на тиждень, 15 % – 3-5 годин на тиждень, тоді як 8 % опитаних вказали на менше ніж 30 хвилин рухової активності на тиждень. З метою виявлення уподобань здобувачок щодо видів

рухової активності було поставлено питання: «Якими видами фізичної активності Ви займаєтеся?», яке передбачало можливість вибору кількох варіантів відповіді. Аналіз результатів засвідчив, що найбільш поширеною формою рухової активності серед дівчат є прогулянки (76 %). Значна частка респонденток також зазначила біг (47 %) та заняття у тренажерному залі (41 %). 35 % дівчат віддали перевагу ігровим видам спорту, а також пов'язують рухову активність із побутовою фізичною діяльністю. Заняття йогою та стретчингом обрали 29 % респонденток, тоді як фітнес та аеробіку – 17 %.

Отримані результати свідчать про те, що здобувачки надають перевагу переважно помірним і доступним формам рухової активності, які легко інтегруються у повсякденне життя та не потребують спеціальних умов, що може бути пов'язано як з особливостями навчального навантаження, так і з сучасними соціальними умовами.

З метою визначення частоти занять та режиму рухової активності здобувачок було поставлено питання: «Як часто Ви займаєтеся руховою активністю?». Результати опитування засвідчили, що переважна більшість респонденток (56 %) займається фізичною активністю 1-2 рази на тиждень, а 32 % – 3-4 рази на тиждень. Лише 8 % респонденток повідомили про щоденні заняття, тоді як 8 % опитаних займаються руховою активністю рідше ніж один раз на тиждень. Водночас 6 % здобувачок зазначили, що не займаються руховою активністю взагалі.

Отримані дані свідчать про те, що регулярність рухової активності у більшості здобувачів є недостатньою та не повністю відповідає сучасним рекомендаціям щодо підтримання оптимального рівня рухової активності, що може негативно впливати на стан здоров'я та якість життя.

Подальший аналіз відповідей дав змогу визначити вподобання здобувачок щодо змісту занять з фізичної культури (табл. 5).

Таблиця 5 – Уподобання дівчат щодо різних видів фізичних вправ, $n = 170$

	$\bar{x}$	Md	Mo	fMo	Min	Max	m	S	V
Легка атлетика	2.77	2.00	2.00	69	1	7	0.11	1.55	56.22
Ігрові види спорту	5.55	6.00	6.00	55	3	7	0.10	1.38	24.82
Гімнастика та фітнес	3.9	4.00	4.0	60	1	7	0.12	1.58	39.93
Плавання	3.70	4.00	5.0	60	1	7	0.13	1.77	48.02
Туризм	5.41	6	6.0	69	3	7	0.10	1.42	26.30
Йога	3.50	3	4.00	36	1	7	0.14	1.97	55.61
Силовий фітнес	3.00	2.5	1.0	80	1	7	0.17	2.27	73.72

Аналіз узагальнених статистичних характеристик уподобань здобувачок вищої освіти щодо різних видів занять з фізичної культури засвідчив наявність істотних відмінностей у рівні зацікавленості.

Найвищий рівень інтересу зафіксовано щодо ігрових видів спорту. Середнє арифметичне значення ($\bar{x}$) – 5.5 балів, медіана (Md) – 6, мода (Mo) – 6, що свідчить про домінування високих оцінок серед більшості респонденток. Невелика помилка середнього арифметичного ($m = 0.10$) та помірний коефіцієнт варіації ($V = 24.82\%$) вказують на достатню стабільність і відносну однотайність уподобань.

Високі показники зацікавленості також характерні для туризму. Середнє значення ($\bar{x}$) дорівнює 5.41 балів, медіана (Md) – 6, мода (Mo) – 6. Помилка середнього ($m = 0.10$) є незначною, а коефіцієнт варіації ($V = 26.30\%$) свідчить про помірну варіативність оцінок, що вказує на загалом позитивне, хоча й не повністю однорідне ставлення здобувачок вищої освіти до цього виду занять.

Гімнастика та фітнес характеризуються середнім рівнем зацікавленості. Середнє арифметичне значення ($\bar{x}$) становить 3,90 балів, медіана (Md) – 4, мода (Mo) – 4. Помилка середнього ($m = 0.12$) є незначною, однак коефіцієнт варіації ($V = 39.93\%$) вказує на істотну різноманітність думок, що свідчить про відсутність чітко вираженої домінуючої позиції серед респонденток.

Подібний характер оцінок виявлено щодо плавання. Середнє значення ($\bar{x}$) становить 3,70 балів, медіана (Md) – 4, при множинній моді ($Mo = 4$ та 5), що вказує на наявність кількох груп респондентів із різним рівнем зацікавленості. Підвищені значення стандартного відхилення ($S = 1.77$) та коефіцієнта варіації ($V = 48.02\%$) свідчать про значну варіативність оцінок.

Йога отримала помірно низький рівень зацікавленості. Середнє арифметичне значення ($\bar{x}$) дорівнює 3.5 балів, медіана (Md) – 3, при множинній моді ($Mo = 3$ та 4). Відносно велика помилка середнього ($m = 0.14$) і високий коефіцієнт варіації ($V = 55.61\%$) вказують на суттєве розсіювання оцінок і неоднозначне ставлення здобувачів освіти до цього виду фізичної активності.

Низький рівень зацікавленості виявлено щодо легкої атлетики. Середнє значення ($\bar{x}$) становить 2,7 балів, медіана (Md) – 2, мода (Mo) – 2. Високий коефіцієнт варіації ($V = 56,22\%$) свідчить про нестійкість уподобань і значні індивідуальні відмінності в оцінках.

Найменший рівень інтересу зафіксовано щодо силового фітнесу. Середнє арифметичне значення ($\bar{x}$) дорівнює 3.00 бали, медіана (Md) – 2.5, мода (Mo) – 1.

Найбільша помилка середнього ($m = 0.17$), значне стандартне відхилення ($S = 2.27$) та найвищий коефіцієнт варіації ($V = 73.72\%$) свідчать про вкрай високу різноманітність оцінок і відсутність єдиного ставлення здобувачок до цього виду занять.

За результатами ранжування видів занять з фізичної культури за рівнем зацікавленості здобувачок встановлено, що перше місце посіли ігрові види спорту ($\bar{x} = 5.55$), друге – туризм ($\bar{x} = 5.41$). Середній рівень інтересу характерний для гімнастики та фітнесу (3 місце, $\bar{x} = 3.90$) і плавання (4 місце, $\bar{x} = 3.70$). Нижчі позиції в рейтингу зайняли йога (5 місце, $\bar{x} = 3.50$), силовий фітнес (6 місце, $\bar{x} = 3.00$) та легка атлетика (7 місце, $\bar{x} = 2.77$).

З метою визначення мотиваційних чинників до занять фізичною активністю було поставлено питання: «Що Вас мотивує займатися фізичною активністю?», яке передбачало можливість вибору кількох варіантів відповіді. Результати опитування показали, що провідним мотивом для респонденток є бажання бути здоровими (44 %). Значна частка опитаних також зазначила потребу зняти стрес (36 %), інша частка – 14 % здобувачок вказали на бажання схуднути та покращити фізичну форму, тоді як лише 6 % респонденток відзначили вимоги навчального закладу як мотиваційний чинник до занять фізичною активністю.

Для виявлення чинників, що обмежують регулярність занять руховою активністю, респонденткам було запропоновано питання: «Що заважає Вам займатися частіше?», яке передбачало можливість вибору кількох варіантів відповіді. Результати опитування засвідчили, що домінуючою перешкодою для більшості опитаних є нестача часу, на що вказали 91 % здобувачок. Значна частка респонденток також відзначила втому (46 %) та відсутність мотивації (20 %), тоді як 12 % опитаних вказали на дефіцит належних умов або спеціально обладнаних місць для занять руховою активністю.

З метою з'ясування суб'єктивної оцінки власного стану здоров'я респонденткам було поставлено запитання: «Як Ви оцінюєте свій стан здоров'я?». Отримані результати свідчать, що більшість опитаних негативно оцінюють стан свого здоров'я. Лише 17.7 % респонденток (30 осіб) є повністю або частково задоволеними своїм здоров'ям. Водночас 82.3 % опитаних (140 осіб) вважають свій стан здоров'я дещо незадовільним або незадовільним. Найбільша частка здобувачок (47.1 %) оцінила свій стан як дещо незадовільний, що може свідчити про наявність хронічних захворювань або загальне погіршення самопочуття. Таким чином, результати дослідження вказують на переважно негативну суб'єктивну оцінку стану здо-

ров'я серед опитаних, що підкреслює актуальність упровадження профілактичних та оздоровчих заходів. Для оцінки когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя в дослідженні було використано україномовну версію опитувальника Satisfaction With Life Scale (SWLS), розробленого Е. Дінером.

Отримані результати за окремими твердженнями шкали свідчать про помірно позитивний рівень суб'єктивного благополуччя серед здобувачок вищої освіти, водночас виявляючи значну індивідуальну варіативність відповідей (табл. 6).

Таблиця 6 – Результати оцінки когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя, $n = 170$

Твердження	$\bar{x}$	Md	Mo	fMo	Min	Max	m	S	V
Моє життя в цілому близьке до ідеалу	3,9	3,9	4	61	1	6	0.09	1.28	32.2
Обставини мого життя є сприятливими	4,5	4,5	5	50	2	6	0.09	1.28	27.9
Я повністю задоволений/задоволена своїм життям	3.7	3.8	5	70	2	6	0.09	1.28	33.0
У мене є все, що мені справді потрібно	3.4	4	4	37	1	7	0.14	1.86	54.3
Якби я міг/могла прожити життя з початку, я б нічого не змінював/не змінювала	3.4	3	2	50	1	7	0.16	2.14	62.4

Зокрема, за твердженням «Моє життя в цілому близьке до ідеалу» зафіксовано середні значення центральної тенденції ($Md = 3.9$; $Mo = 4$), що відповідає частковій згоді з твердженням. Коефіцієнт варіації ($V = 32.2\%$) вказує на помірний розкид оцінок, що може відображати різний ступінь відповідності реального життя особистим очікуванням. Найбільш позитивні оцінки отримано за твердженням «Обставини мого життя є сприятливими» ($Md = 4.5$; $Mo = 5$). Порівняно нижчий коефіцієнт варіації ($V = 27.9\%$) свідчить про відносну узгодженість відповідей і загалом позитивне сприйняття життєвих умов. Оцінки за твердженням «Я повністю задоволена своїм життям» ($Md = 3.8$; $Mo = 4$) демонструють середній рівень задоволеності. Підвищена варіативність відповідей ($V = 33.0\%$) вказує на наявність як групи респонденток із високою задоволеністю життям, так і осіб, які критично оцінюють свій життєвий стан. Найбільша диференціація відповідей спостерігається за твердженнями «У мене є все, що мені справді потрібно» ($V = 54.3\%$) та «Якби я могла прожити життя з початку, я б нічого не змінювала» ($V = 62.4\%$). Це може свідчити про різний рівень суб'єктивної задоволеності особистими ресурсами та неоднозначне ставлення до власного життєвого досвіду.

Загальний розподіл результатів за шкалою задоволеності життям (SWLS) засвідчив, що лише 6 % респонденток (10 осіб) належать до групи, які є дуже задоволеними своїм життям. Рівень задоволеності, що відповідає категорії «задовільне життя», продемонстрували 12 % здобувачок (20 осіб). Найбільшу частку вибірки становлять респондентки з рівнем «дещо задоволені» – 47 % (80 осіб). Водночас 35 опитаних (59 осіб) оцінили своє життя як «дещо незадовільне».

Таким чином, загалом 59 % респонденток мають переважно позитивні когнітивні оцінки власного життя, що відповідає середньому або нижче середнього рівню задоволеності за шкалою SWLS. Разом із тим значна частка опитаних (35 %) демонструє ознаки зниженого суб'єктивного благополуччя, що може свідчити про наявність внутрішніх суперечностей між життєвими очікуваннями та реальною життєвою ситуацією. Вкрай невелика частка респонденток (6 %) належить до групи осіб із високим рівнем задоволеності життям, що вказує на загальну тенденцію до помірного або зниженого рівня когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя в досліджуваній вибірці.

Другий підрозділ анкети був спрямований на оцінку ступеня обмежень у виконанні фізичних дій різної інтенсивності – від важких фізичних навантажень до базових рухів самообслуговування. Респондентки оцінювали кожен вид діяльності за шкалою від 1-3 балів. За результатами опитування встановлено, що у 70 % (119 осіб) фізична активність є частково утрудненою: виконання окремих видів навантажень, насамперед інтенсивних або тривалих, супроводжується відчуттям дискомфорту, підвищеною втомлюваністю та потребою в перервах, водночас здатність до виконання базових рухів і дій самообслуговування зберігається без істотних порушень. У межах використаної шкали це відповідає середнім значенням 1.5–2.4 бали, що характеризує помірний рівень обмежень фізичної активності. Водночас у 29 % (49 осіб) опитаних виявлено серйозні обмеження фізичної активності, які суттєво впливають на повсякденне функціонування та ускладнюють виконання більшості фізичних дій, що відповідає діапазону 1.0-1.4 бали за шкалою оцінювання.

Наступний підрозділ анкети був спрямований на визначення ступеня впливу стану здоров'я на виконання щоденних справ, зокрема навчальної та побутової діяльності. Оцінювання здійснювалося за допомогою чотирьох тверджень, на які респондентки відповідали за дихотомічною шкалою: 1 – «так», 2 – «ні» (див. табл. 4).

Рівень впливу стану здоров'я розраховували за формулою: кількість відповідей «так» $\div$ 4 $\times$ 100 %. Отримані показники інтерпретувалися таким чином: до 20 % – мінімальний вплив; 20-50 % – помірний вплив; понад 50 % – високий вплив.

Аналіз отриманих даних показав, що 20 % респонденток (34 особи) не відчують впливу стану здоров'я на виконання щоденних справ. Мінімальний рівень впливу було зафіксовано у 29 % опитаних (49 осіб), які зазначили, що стан здоров'я впливає приблизно на 25 % виконуваних справ. Водночас 40 % респонденток (85 осіб) вказали на вплив стану здоров'я приблизно на 50 % щоденних справ, що відповідає помірному рівню впливу. Значний вплив стану здоров'я на повсякденну діяльність відчують 19 % опитаних (32 особи) понад 75 % впливу на щоденні справи.

Дискусія

Рухова активність відіграє важливу роль у житті молоді [2–4]. Останні наукові дослідження, як у вітчизняних [8], так і в міжнародних [13–15], виявили її позитивний вплив на якість життя та встановили статистично значущу кореляцію між рівнем фізичної активності і суб'єктивною оцінкою стану здоров'я здобувачів вищої освіти.

Результати нашого дослідження демонструють позитивне ставлення до рухової активності серед здобувачок: 58 % респонденток вважають її дуже важливою, а 35 % – скоріше важливою, що свідчить про 94 % загальне позитивне ставлення серед опитаних до рухової активності.

Щодо мотиваційних чинників, 100 % респонденток відзначили її значення для здоров'я, 50 % – для підтримки фізичної форми, а 32 % – для зниження стресу. Ці дані підтверджують результати інших досліджень в яких відзначається недостатній рівень регулярної реалізації рухової активності. Відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) для дорослих осіб віком 18-64 роки, оптимальний рівень фізичної активності становить не менше 150-300 хвилин помірної активності на тиждень або 75-150 хвилин інтенсивної активності, або їх комбінацію [10]. У цьому контексті результати нашого опитування засвідчили, що: 30 % здобувачок, які займаються 30-90 хвилин на тиждень, мають недостатній рівень

фізичної активності, значно нижчий за рекомендовані нормативи; 30 % респонденток із тривалістю 91 хвили-на – 3 години на тиждень перебувають на нижній межі норми або дещо нижче неї, залежно від інтенсивності навантажень; лише 15 % здобувачок, які займаються 3-5 годин на тиждень, та 17 % респонденток із понад 5 годин на тиждень, можуть вважатися такими, що досягають або перевищують рекомендований рівень фізичної активності; 8 % респонденток, які приділяють менше ніж 30 хвилин на тиждень, належать до групи з критично низьким рівнем фізичної активності.

Таким чином, близько 60 % респонденток які приймали участь у анкетному опитуванні не досягають мінімально рекомендованого рівня рухової активності, що свідчить про поширення гіподинамії серед досліджуваної вибірки. Така ситуація може розглядатися як фактор ризику погіршення фізичного здоров'я, зниження функціональних можливостей організму та якості життя, особливо в умовах воєнного стану та підвищеного психоемоційного навантаження.

Зокрема, у дослідженнях українських науковців наголошується на наявності розриву між декларованою цінністю рухової активності та реальною руховою поведінкою здобувачів, що зумовлює поширення малорухомого способу життя навіть за умови позитивного ставлення до фізичних вправ [8].

Подібні тенденції підтверджуються і в зарубіжних дослідженнях, у яких встановлено, що високий рівень поінформованості здобувачів щодо користі фізичної активності не завжди забезпечує дотримання рекомендованих норм рухової активності. Автори пов'язують це з підвищеним психоемоційним навантаженням, дефіцитом часу та порушенням звичного способу життя, що особливо загострюється в умовах соціальних криз і стресових подій [14].

Виявлений дисбаланс між когнітивним усвідомленням важливості фізичної активності та реальною поведінкою повністю підтверджується результатами проведеного нашого опитування. Особливо виразно цей розрив проявляється в умовах воєнного стану, коли відбуваються суттєві зміни в організації навчального процесу та повсякденної діяльності студентської молоді.

Наступні результати нашого опитування щодо вподобань і найбільш поширених форм занять серед здобувачів освіти засвідчили, що найпоширенішою формою рухової активності серед респонденток є прогулянки (76 %), а найбільш цікавими видами занять – туризм та ігрові види спорту. Ці дані узгоджуються з висновками дослідників, які зазначають, що в умовах обмежених ресурсів, високого навчального наван-

таження та дії стресових чинників молодь надає перевагу видам фізичної активності, які не потребують спеціального обладнання, тривалої підготовки чи особливих умов, характеризуються помірним рівнем навантаження та спрямовані не стільки на тренування, скільки на зниження рівня стресу й відпочинок [5].

У дослідженнях проведених серед здобувачів у періоди соціальної нестабільності, зокрема під час пандемії COVID-19 та воєнних конфліктів встановлено значне погіршення фізичного здоров'я та задоволеності життям [18-20].

Так, у дослідженні Pavlova (2024) встановлено [20], що пандемія COVID-19 та воєнні події впливали на рівні стресу, тривожності та задоволеності життям молоді, що свідчить про погіршення суб'єктивного благополуччя в умовах кризових подій.

Аналогічно, Melnyk (2024) виявив [17], що у здобувачів, які зазнали переселення через війну, спостерігалися значно нижчі показники задоволеності життям і підвищені симптоми депресії.

Результати нашого анкетного опитування підтверджують ці тенденції: 82 % здобувачок вищої освіти оцінили свій стан здоров'я як дещо незадовільний або незадовільний, тоді як лише 17,7 % респонденток зазначили повну або часткову задоволеність власним станом здоров'я.

Щодо суб'єктивного благополуччя, 59 % опитаних мають переважно позитивні когнітивні оцінки життя, а 35 % демонструють ознаки зниженого благополуччя, що може відображати суперечності між життєвими очікуваннями та реальною ситуацією. Ці результати підтверджують дані досліджень, де в умовах воєнного стану відзначається зниження задоволеності життям здобувачок через невизначеність майбутнього, порушення життєвих планів та обмеження соціальної активності [17; 21; 23].

Оцінка впливу стану здоров'я на виконання щоденних справ виявила, що 40 % респонденток відчувають його вплив приблизно на 50 % виконуваних завдань, а 19 % – на 75 % щоденних справ. Це свідчить про значний негативний вплив фізичного та психоемоційного стану на повсякденну життєдіяльність здобувачок [2].

Також, сучасні дослідження підтверджують тісний взаємозв'язок між рівнем рухової активності, психічним станом і повсякденною діяльністю здобувачів: регулярна активність пов'язана з кращим психічним здоров'ям, зниженням рівня тривоги та депресії, а низька активність супроводжується підвищеним стресом і психологічною вразливістю, що може обмежувати здатність виконувати щоденні завдання [24-25].

Отримані дані підкреслюють необхідність профілактичних і оздоровчих заходів, спрямованих на підтримку рухової активності та психоемоційного стану для покращення їх рівня задоволеності життям та функціональних можливостей.

Висновки

1. Дослідження показало, що рухова активність є значущою цінністю для опитаних: 94 % респонденток демонструють позитивне ставлення до неї, усвідомлюючи її важливість передусім для збереження здоров'я, підтримки фізичної форми та зниження рівня стресу. Це свідчить про високий рівень поінформованості та сформовану мотивацію до регулярних фізичних вправ і занять, спрямованих на підтримку здоров'я та загального благополуччя.

2. Незважаючи на позитивне ставлення, переважна більшість здобувачок не досягає рекомендованих ВООЗ нормативів рухової активності. Близько 60% опитаних мають недостатній або критично низький рівень рухової активності, що вказує на поширення гіподинамії та наявність розриву між декларованою цінністю фізичних вправ і реальною руховою поведінкою.

3. В умовах воєнного стану виявлено перевагу таких видів рухової активності, які не потребують спеціальних умов чи обладнання (туризм, ігрові види спорту), що відображає адаптацію студентської молоді до обмежених ресурсів, змін в організації навчального процесу та підвищеного психоемоційного навантаження.

4. Стан здоров'я та суб'єктивне благополуччя здобувачок характеризуються переважно негативними або нестабільними оцінками: понад 80 % респонденток оцінили свій стан здоров'я як дещо незадовільний або незадовільний, а у 35 % виявлено ознаки зниженого суб'єктивного благополуччя. Це підтверджує негативний вплив воєнного стану, стресу та порушення звичного способу життя на якість життя серед молоді.

5. Значна частка здобувачок відчуває істотний вплив стану здоров'я на повсякденну діяльність: у 59 % опитаних фізичний і психоемоційний стан обмежує виконання щоденних справ щонайменше наполовину. Це свідчить про тісний взаємозв'язок між рівнем рухової активності, станом здоров'я та функціональними можливостями організму.

6. Отримані результати обґрунтовують необхідність упровадження комплексних програм фізичного виховання, спрямованих на підвищення рухової активності та покращення якості життя студенток в умовах воєнного стану.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність будь-якого конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Банах В., Єдинак Г., Ключ О., Галаманжук Л., Балацька Л., Рymar С., Цимбалістий В. Я. Стан стресостійкості та вияву морфофункціональних показників дівчат протягом першого року навчання у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2024. Вип. 29(2). С. 76–82. DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29\(2\).76-82](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2024-29(2).76-82)
2. Благодир А. К., Стародубцев Д. С. Рухова активність як аспект якості життя студентів. *Фізична активність і якість життя людини: матеріали наук.-практ. конф.* (17 березня 2021 р., Харків). Харків, 2021. С. 9–11. <https://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/29348>
3. Гаврилюк В., Левандовська Л., Галаманжук Л. Характеристика мотивації учнів основної школи до фізичної активності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. Вип. 30(1). С. 31–39. DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(1\).31-39](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(1).31-39)
4. Індика С. Фізична активність та якість життя безробітного населення в умовах воєнного стану. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. Вип. 30(1). С. 40–46. DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(1\).40-46](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(1).40-46)
5. Ключ О., Погорєцька О., Скавронський О. Виявлення стресостійкості та інтересу студенток до занять плаванням у процесі фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. Вип. 30(3). С. 156–165. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(3\).156-165](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(3).156-165)
6. Круцевич Т. Ю., Трачук С. В., Імас Є. В. Теоретико-методичні засади формування рухової активності студентської молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 2. С. 3–9. <https://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/issue/view/14970>
7. Нестеров О. С., Костюченко М. А., Короп М. Ю., Зеніна І. В. Дослідження рухової активності у здобувачів вищої освіти: аналітичний підхід. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025. № 2. С. 83–86. <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.2.14>
8. Човган Р., Васильків М., Наливайченко Л., Марчук С. Рухова активність у системі життєдіяльності студентської молоді. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. Вип. 35. С. 98–105. <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/7637>
9. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2013. 280 с.
10. World Health Organization. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. (укр. переклад) 2020. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf>
11. Byshevets, N., Andriieva, O., Dutchak, M., et al. (2024). The influence of physical activity on stress-associated conditions in higher education students. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(2), 245–253. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>
12. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
13. Ferreira Silva, R. M., Mendonça, C. R., Azevedo, V. D., et al. (2022). Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *PLoS ONE*, 17(4), e0265913. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265913>
14. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

References

1. Banakh, V., Yedynak H., Klyus, O., Halamanzhuk, L., Balats'ka, L., Rymar, S., Tsybalisty, V. YA. (2024), "Stan stresostyikosti ta vyvayu morfofunktsional'nykh pokaznykiv divchat protyahom pershooho roku navchannya u zakladi vyshchoyi osvity" [The state of stress resistance and the manifestation of morphofunctional indicators of girls during the first year of study at a higher education institution]. *Bulletin of Kamyansets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 29(2), pp. 76–82. [in Ukraine].
2. Blahodyr, A. K., Starodubtsev D. S. (2021), "Rukhova aktyvnist' yak aspekt yakosti zhyttya studentiv" [Physical activity as an aspect of the quality of life of students]. *Physical activity and the quality of human life: materials of the scientific-practical conference (March 17, 2021, Kharkiv)*, 9–11 <https://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/29348> [in Ukraine].
3. Havrylyuk, V., Levandov'ska, L., Halamanzhuk, L. (2025), "Kharakterystyka motyvatsiyi uchniv osnovnoyi shkoly do fizychnoyi aktyvnosti" [Characteristics of motivation of primary school students for physical activity]. *Bulletin of Kamyansets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, 30(1), pp. 31–39. [in Ukraine]. DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(1\).31-39](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(1).31-39) [in Ukraine].
4. Indyka, S. (2025), "Fizychna aktyvnist' ta yakist' zhyttya bezobitnoho naselennya v umovakh voyennoho stanu" [Physical activity and quality of life of the homeless population under martial law]. *Bulletin of Kamyansets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 30(1), pp. 40–46 [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(1\).40-46](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(1).40-46) [in Ukraine].
5. Klyus, O., Pohorets'ka, O., Skavrons'kyi, O. (2025), "Vyyavlennya stresostyikosti ta interesu studentok do zanyat' plavanniam u protsesi fizychnoho vykhovannya" [Identification of stress resistance and interest of female students in swimming lessons in the process of physical education]. *Bulletin of Kamyansets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 30(3), pp. 156–165 [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(3\).156-165](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(3).156-165) [in Ukraine].
6. Krutsevych, T. YU., Trachuk, S. V., Imas YE. V. (2021), "Teoretyko-metodychni zasady formuvannya rukhovoyi aktyvnosti student-s'koyi molodi" [Theoretical and methodological principles of the formation of motor activity of student youth]. *Theory and methods of physical education and sports*, 2, 3-9 <https://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/issue/view/14970> [in Ukraine].
7. Nesterov, O. S., Kostyuchenko, M. A., Korop, M. YU., Zenina, I. V. (2025), "Doslidzhennya rukhovoyi aktyvnosti u zdobuvachiv vyshchoyi osvity: analitychnyy pidkhid" [Research on motor activity in higher education students: an analytical approach]. *Olympic and Paralympic Sports*, 2, 83–86. <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.2.14> [in Ukraine].
8. Chovhan, R., Vasylykiv, M., Nalyvaychenko, L., Marchuk S. (2020), "Rukhova aktyvnist' u systemi zhyttyediyal'nosti student-s'koyi molodi" [Movement activity in the system of student youth's life activities]. *Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical Culture*, 35, 98–105 <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/7637> [in Ukraine].
9. Shyjan, B. M., Iedynak, G. A., Petryshen Yu. V. (2013), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]. TOV «Drukarnya Ruta, Kam'yanets'Podil's'kiy. 280 p. [in Ukraine].
10. World Health Organization. (2020), *Hlobalni rekomendatsii shchodo fizychnoi aktyvnosti dlia zdorovia* [Global recommendations on physical activity for health] <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf> [in Ukraine].
11. Byshevets, N., Andriieva, O., Dutchak, M., et al. (2024). The influence of physical activity on stress-associated conditions in higher education students. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(2), 245–253. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>

15. Keating, X. D., Zhou, K., Liu, X., et al. (2019). Reliability and concurrent validity of the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 94. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0842-0>
16. Kopańska, M., Ochojska, D., Pietluch, K., et al. (2022). Assessment of physical activity and quality of life of students during the COVID-19 pandemic. *Przegląd Epidemiologiczny*, 76(1), 67–78. <https://doi.org/10.32394/pe.76.08>
17. Melnyk, Y. B., Stadnik, A. V., Mykhaylyshyn, U. B., et al. (2024). Mental health and life satisfaction of university students influenced by war. *International Journal of Science Annals*, 7(2), 35–45. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2024.2.6>
18. Mok, A. et al. (2021). Physical activity is positively associated with college students' positive affect regardless of stressful life events during the COVID-19 pandemic. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101826. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101826>
19. Özkan, A., Yaşartürk, F., & Elçi, G. (2021). The relationship between leisure satisfaction, physical activity level and healthy lifestyle behaviors of sport science students during the COVID-19 pandemic. *Physical Education of Students*, 25(5), 257–264. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0501>
20. Pavlova, I., Rogowska, A. M., & Zhang, S. X. (2024). Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic and after the Russian invasion of Ukraine. *Journal of Community Health*, 49, 173–182. <https://doi.org/10.1007/s10900-023-01273-x>
21. Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., & Mykhaylyshyn, U. B. (2025). Life satisfaction and psychological resilience among university students during wartime. *International Journal of Science Annals*, 8(2), 1–9. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2025.2.1>
22. RAND Corporation. (2018). Medical Outcomes Study: 36-Item Short Form Survey (SF36). https://www.rand.org/content/dam/rand/www/external/health/surveys_tools/mos/mos_core_36item_survey.pdf
23. RAND Health. Stadnik, A. V., & Melnyk, Y. B. (2023). Satisfaction with Life Scale. KRPOCH. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnik.3.2023>
24. Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance. *BMC Public Health*, 24, 598. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>
25. Wang, Z., Wang, F., Ma, B., et al. (2025). The effect of physical activity and life events on mental health of college students. *BMC Psychology*, 13(1), 233. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02539-w>
12. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
13. Ferreira Silva, R. M., Mendonça, C. R., Azevedo, V. D., et al. (2022). Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *PLoS ONE*, 17(4), e0265913. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265913>
14. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
15. Keating, X. D., Zhou, K., Liu, X., et al. (2019). Reliability and concurrent validity of the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 94. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0842-0>
16. Kopańska, M., Ochojska, D., Pietluch, K., et al. (2022). Assessment of physical activity and quality of life of students during the COVID-19 pandemic. *Przegląd Epidemiologiczny*, 76(1), 67–78. <https://doi.org/10.32394/pe.76.08>
17. Melnyk, Y. B., Stadnik, A. V., Mykhaylyshyn, U. B., et al. (2024). Mental health and life satisfaction of university students influenced by war. *International Journal of Science Annals*, 7(2), 35–45. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2024.2.6>
18. Mok, A. et al. (2021). Physical activity is positively associated with college students' positive affect regardless of stressful life events during the COVID-19 pandemic. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101826. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101826>
19. Özkan, A., Yaşartürk, F., & Elçi, G. (2021). The relationship between leisure satisfaction, physical activity level and healthy lifestyle behaviors of sport science students during the COVID-19 pandemic. *Physical Education of Students*, 25(5), 257–264. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0501>
20. Pavlova, I., Rogowska, A. M., & Zhang, S. X. (2024). Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic and after the Russian invasion of Ukraine. *Journal of Community Health*, 49, 173–182. <https://doi.org/10.1007/s10900-023-01273-x>
21. Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., & Mykhaylyshyn, U. B. (2025). Life satisfaction and psychological resilience among university students during wartime. *International Journal of Science Annals*, 8(2), 1–9. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2025.2.1>
22. RAND Corporation. (2018). Medical Outcomes Study: 36-Item Short Form Survey (SF36). https://www.rand.org/content/dam/rand/www/external/health/surveys_tools/mos/mos_core_36item_survey.pdf
23. RAND Health. Stadnik, A. V., & Melnyk, Y. B. (2023). Satisfaction with Life Scale. KRPOCH. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnik.3.2023>
24. Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance. *BMC Public Health*, 24, 598. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>
25. Wang, Z., Wang, F., Ma, B., et al. (2025). The effect of physical activity and life events on mental health of college students. *BMC Psychology*, 13(1), 233. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02539-w>

Дата першого подання статті до публікації: 25.12.2025

Дата прийняття статті до публікації після рецензування: 20.01.2026

Дата публікації: 30.01.2026