

Конфлікт інтересів:

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Адреса для кореспонденції

Іншакова Ганна Вадимівна
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця
Україна, 03057, м. Київ, проспект Берестейський 34
Тел.: 0664174436
E-mail: hannainshakova@gmail.com

А – концепція роботи та дизайн, В – збір та аналіз даних, С – відповідальність за статичний аналіз, D – написання статті, Е – критичний огляд, F – остаточне затвердження статті.

Ця стаття розповсюджується на умовах ліцензії **Creative Commons Attribution (CC-BY)**, яка дозволяє необмежене використання, поширення та відтворення в будь-якому форматі за умови належного цитування оригінальної роботи © Всі автори, 2026

Стаття надійшла 26.05.2026 року

Стаття прийнята до друку 20.08.2026 року

Опубліковано 29.09.2026 року

DOI 10.29254/2077-4214-2026-3-182-181-186

УДК 613.7 : 572.08 +614.2

Калиниченко І. О., Латіна Г. О.

МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка (м. Суми, Україна)

irinakalinichenko2017@gmail.com

Одним із ключових факторів збереження соматичного здоров'я та психоемоційної стабільності, особливо в умовах хронічного стресу, є рухова активність. Метою дослідження було: проаналізувати сучасні детермінанти та мотиваційні фактори, що визначають формування рухового режиму дорослого населення та молоді в умовах воєнного стану. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: аналіз та теоретичне узагальнення даних наукової літератури; анкетування в он-лайн форматі із застосуванням Міжнародного опитувальника фізичної активності (IPAQ); методи описової та варіаційної статистики для математичної обробки отриманих результатів. Аналіз даних показав, що гендерний фактор не має достовірного впливу на тривалість рухової активності високої та помірної інтенсивності. У той же час простежується вікова особливість: показники високоінтенсивної рухової активності серед молоді значно перевищують результати респондентів старших вікових груп. Вивчення мотиваційної структури виявило, що домінуючими внутрішніми стимулами для усіх опитаних є зміцнення соматичного здоров'я та стабілізація психоемоційного статусу. При цьому зафіксовано диференціацію специфічних мотивів: для молодих людей пріоритетом є підвищення рівня фізичної підготовленості, для осіб старшого віку – підтримка здоров'я та хорошого самопочуття, а для жінок – корекція маси тіла. Серед ключових бар'єрів, що перешкоджають регулярним заняттям, на перших позиціях такі чинники як: дефіцит часу (найбільш виражений серед жінок), емоційне вигорання, а також ризики для безпеки, зумовлені веденням бойових дій. Ключовими детермінантами, що лімітують регулярну рухову активність респондентів, визначені – дефіцит часу, емоційне вигорання та фактори військової обстановки. Примітно, що ці бар'єри мають найбільший вплив саме на осіб з ознаками гіподинамії. На жаль встановлено декларативний характер мотивації у частини респондентів із низьким рівнем рухової активності. Цей факт вказує на гостру необхідність розробки та впровадження цільових програм зі стимулювання здорового способу життя та залучення населення до систематичних занять фізичною культурою в умовах воєнного сьогодення.

Ключові слова: рухова активність, мотивація, воєнний стан, здоров'я, населення, молодь, бар'єри фізичної активності.

Зв'язок публікації з плановими науково-дослідними роботами.

Дослідження є фрагментом науково-дослідницької роботи кафедри туризму та медико-біологічного супроводу Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка «Обґрунтування адаптаційно-профілактичних стратегій та вдосконалення методичних підходів скринінгу вразливості

різних груп населення на розвиток стрес-асоційованих психосоматичних розладів», номер державної реєстрації 0126U001749.

Вступ.

Загальновідомо, що рухова активність (РА) є біологічною і природною потребою людини, основним чинником гармонійного фізичного розвитку. За визначенням ВООЗ, недостатня фізична активність наразі посідає пріоритетне місце серед основних фак-

торів ризику глобальної смертності, поступаючись лише артеріальній гіпертензії, вживанню тютюну та гіперглікемії.

Оптимальна РА має обґрунтований оздоровчий ефект, а саме: сприяє профілактиці неінфекційних захворювань, позитивно впливає на ментальне здоров'я та якість життя [1, 2, 3]. Відсутність фізичної активності в сучасних умовах вважається четвертим основним фактором ризику щодо рівня смертності в усьому світі. РА для дорослих – це не просто засіб підтримки фізичної форми, а критично важливий інструмент для збереження соматичного здоров'я та психоемоційної стійкості, особливо в умовах хронічного стресу [4, 5]. Крім того, негативні наслідки стресу можуть проявлятися на фізіологічному, психологічному, поведінковому та когнітивному рівнях [6, 7].

Не викликає сумніву, що регулярні фізичні навантаження запускають комплекс адаптаційних механізмів, що знижують ризик розвитку неінфекційних захворювань, підвищують чутливість тканин до інсуліну та стабілізують рівень глюкози в крові, сповільнюють процеси остеопору за рахунок механічного навантаження на кістки та підтримують м'язовий корсет. Крім того, в умовах хронічного стресу, який є фоном під час воєнних дій на території нашої країни, і впливає на збереження високого рівня кортизолу, РА підвищує нейропластичність із підтримкою когнітивних функцій та пам'яті, знижує рівень тривожності та запобігає розвитку депресивних станів, сприяє нормалізації циркадних ритмів [2, 8, 9].

На сьогодні у сфері громадського здоров'я існують розроблені норми рухової активності [10]. Тому оцінка обсягу РА є об'єктивним критерієм досягнення залучення населення до фізичної активності, є результатуючою компонентою ефективності просвітницької, профілактичної діяльності громади, фахівців охорони здоров'я, освіти щодо формування і виховання мотивації до РА.

Науковці справедливо зазначають, що традиційна система фізичного виховання та формальна мотивація не створює достатньо стійкої потреби в РА після закінчення навчання. Тому вкрай необхідна переорієнтація на формування «здоров'язбережувальної усвідомленості» та позитивних установок щодо регулярних занять РА [11]. Подібні тенденції зустрічаються і серед дорослого населення, коли головними перешкодами є відсутність вільного часу, невпевненість в собі, низький рівень мотивації до РА та недооцінка соціальної цінності здоров'я в суспільстві [12, 13].

Для оцінки РА на сьогодні широко використовується універсальний короткий міжнародний опитувальник IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) як соціологічний метод із розрахунком загальних витрати енергії за тиждень в одиницях MET-хвилин під час епідеміологічних досліджень [14]. Проте залишається потреба у поглибленому аналізі і вивченні мотивації та можливих бар'єрів, що заважають реалізації здоров'яформуючого впливу РА на здоров'я населення.

Мета дослідження.

Виконати комплексний аналіз сучасних детермінант рухової активності дорослого населення та студентської молоді в умовах воєнного стану, а також

визначити вплив провідних мотиваційних чинників на формування рухового режиму різних груп населення.

Об'єкт і методи дослідження.

Для розв'язання поставлених завдань використано ряд методів дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; РА визначалася за Міжнародним опитувальником фізичної активності (IPAQ) для популяційного моніторингу дорослих (віком 15–69 років) при цьому, використано електронне опитування на базі платформи Google Forms.

До опитування додатково було включено соціодемографічні дані, показники способу життя (куріння, дані про масу та довжину тіла), питання, що стосувалися суб'єктивної оцінки стану здоров'я, переваги, вподобання використання РА та бар'єри щодо фізичної активності.

В опитування брали участь 97 здобувачів освіти різних факультетів Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка віком від 18 до 20 років та 114 працівників соціальних сфер різних установ міста. Серед усіх респондентів 38,4% (81 особа) становили чоловіки і 61,6% (130 осіб) – жінки. Учасники опитування були розподілені на три вікові групи: від 18 до 20 років (72 особи), від 21 до 40 років (62 особи) та старше 40 років (77 осіб).

Усі респонденти були розподілені на групи за рівнем РА: 1) рухова активність високої інтенсивності (РАВі) (принаймні 3 дні з накопиченням мінімум 1500 MET-хв/тиждень (з різною комбінацією помірно та високої РА)) (51 особа); 2) рухова активність помірної інтенсивності (РАПі) (5 або більше днів будь-якої комбінації помірної або високої активності, що сумарно дають мінімум 600 MET-хв/тиждень) (59 осіб); 3) рухова активність низької інтенсивності (РАНі) (менше 600 MET-хв/тиждень) (101) [15].

Дослідження проводилося із дотриманням принципів добровільності, з гарантією захисту прав і свобод людини, недоторканості його фізичної та психічної цілісності, із дотриманням принципів справедливості і рівності згідно з Гельсінкською декларацією Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини як об'єкта дослідження». Перед початком дослідження респондентам надавалася інформація про мету, добровільність та анонімність участі, а також право відмови. Дані використано тільки в наукових цілях.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою програм Excel 2007 та Statistica 10.0. Були використані методи описової статистики з використанням похибки середньої величини (m). Для порівняння груп застосовано t -критерій Стьюдента, категоріальні змінні аналізували за допомогою критерію Pearson Chi-square (χ^2). Статистичну значимість встановлювали за умови $p < 0,05$ або $p < 0,01$ [14].

Результати дослідження та їх обговорення.

Установлено, що серед чоловіків і жінок не виявлено вірогідної відмінності у витратах часу на РА високої та помірної інтенсивності: РАВі становила $132,2 \pm 8,5$ хв і $114,3 \pm 7,9$ хв ($t=1,476$; $p=0,142$) відповідно, РАПі – $119,2 \pm 10,8$ хв та $120,7 \pm 9,8$ хв ($t=0,099$; $p=0,921$). Сидячи провели протягом тижня $208,5 \pm 13,7$ хв жінки і $221,9 \pm 19,9$ хв – чоловіки ($t=0,572$; $p=0,568$).

Таблиця – Розподіл населення за мотиваційними компонентами до рухової активності (%)

Мотивація до рухової активності	У цілому n=211	Чоловіки n=81	Жінки n=130	Вікові групи		Групи з різною РА		
				здобувачі освіти n=97	доросле населення n=114	РАВі n=51	РАПі n=59	РАНі n=101
Зовнішня мотивація								
покращити фізичний стан, зовнішній вигляд	22,8	19,8	24,6	23,7	21,9	25,7	33,9	3,9
підвищити соціальну активність	0,5	0	0,8	0	0,9	0	0	1,9
фізичні вправи покращують мою самооцінку	2,8	2,5	3,1	2,1	3,5	0,9	6,8	0,9
РА сприймаю як розвагу	6,61	8,6	5,4	7,2	6,1	10,9	5,1	0
Внутрішня мотивація								
бажання підвищити фізичну підготовленість	45,0	55,6	38,5	62,9	29,8	56,4	28,4	21,6
покращити здоров'я і самопочуття	62,6	61,7	63,1	61,9	63,2	62,4	59,3	66,7
покращити психоемоційний стан	41,7	48,2	37,7	53,6	31,6	50,5	38,9	27,5
нормалізувати масу тіла	12,8	2,5	19,2	6,2	18,4	14,9	15,3	5,9
підвищити рівень загальної РА	10,4	1,2	16,2	9,3	11,4	11,9	10,2	7,8
у мене відсутні мотиви до РА	7,1	13,6	3,1	11,3	3,5	2,9	6,8	15,7

Встановлено вікові особливості у тривалості РА різної інтенсивності серед дорослого населення і молоді. Зокрема, серед осіб від 18 до 20 років РАВі (152,9±5,3 хв) значно перевищувала за тривалістю показник серед респондентів від 21 до 40 років (119,1±6,3 хв; $t=2,313$; $p=0,022$) і старше 40 років (93,2±5,4 хв; $t=4,666$; $p=0,0001$) і у цілому відповідала рекомендаціям ВООЗ по використанню РАВі молоддю [6, 8].

Дослідження мотиваційних пріоритетів, що підвищують залучення населення до фізичної активності, є дуже важливими для розробки відповідних програм втручання у сфері громадського здоров'я та дозволяють виділити головні чинники, які в умовах війни є вирішальними для підтримки здоров'я та фізичної працездатності.

Перш за все доцільним вважали розглянути детермінанти РА дорослого населення та молоді за провідними чинниками: мотивація (здоров'я, зовнішній вигляд); соціальний аспект (соціальне оточення, час), економічні, безпекові, особистісні інтереси, та бар'єри, що заважають регулярним тренуванням [7]. Особлива увага приділялася життєвозначимим питанням стосовно здоров'я, звичок та способу життя під час війни. Самооцінка здоров'я є важливим суб'єктивним показником, що опосередковано впливає на мотивацію до здорового способу життя і вибору фізичної активності як способу здоров'язбереження. Серед молодого покоління на «відмінне» здоров'я вказали у 4,2 рази більше опитаних (18,6% (18/97)), ніж серед дорослого населення (4,4% (5/114)), рівень здоров'я як «незадовільний» визнали 19,3% (22/114) дорослих респондентів і 6,2% (6/97) студентської молоді ($\chi^2=16,453$; $p=0,003$). Оцінку «хороше» здоров'я надали обидві групи без вірогідних відмінностей (75,3% (73/97) – серед осіб 18 – 20 років і 76,3% 87/114 – старше 21 року).

Про наявність хронічних хвороб вказали 54,4% (62/114) дорослого населення і 14,4% (14/97) ($\chi^2=36,30$; $p=0,001$). На жаль куріння притаманне як звичка для 12,4% (12/97) молоді і 2,6% (3/114) дорослих ($\chi^2=7,528$; $p=0,007$).

Встановлено, що 62,9% (61/97) студентської молоді мали РА високої інтенсивності, 24,7% (24/97) – РАПі та 12,4% (12/97) – РА низької інтенсивності.

Серед дорослого населення майже не спостерігалося вірогідної різниці у групах із РА різної інтенсивності: РАВі – 35,1% (40/114), РАПі – 30,7% (35/114), РАНі – 34,2% (39/114) опитаних, що, ймовірно, можна пояснити зменшенням осіб з РАВі за рахунок виконання навантажень більше побутового характеру та професійних обов'язків із помірною фізичною активністю.

Загальновідомо, що мотивація є основним компонентом, що супроводжує життєдіяльність людини. Тому під час опитування були визначені основні цілі, що потенційно могли спонукати респондентів до занять фізичною активністю.

Доцільним вважали виокремлення «внутрішньої» мотивації як реалізації внутрішніх потреб, інтересів та «зовнішньої» мотивації, зумовленої зовнішніми стимулами. Стосовно зовнішніх мотиваційних аспектів пріоритет визначили за «покращенням фізичного стану та зовнішнього вигляду» (22,8% (48/211) усіх респондентів, причому для жінок цей чинник був більш значимий (24,6% (32/130)), ніж для чоловіків (19,8% (16/81)) ($\chi^2=0,671$; $p=0,413$) (табл.).

На другому місці за значимістю – «РА сприймаю як розвагу» (6,6% (14/211)) із тенденцією до переваги групи чоловіків над групою жіноцтва за вказаною мотивацією (8,6% (7/81) і 5,4% (7/130)) відповідно.

На третій позиції для усіх опитаних був чинник «Фізичні вправи покращують мою самооцінку» (2,8% (6/211) із статистично незначущою перевагою групи жінок (3,1% (4/130)) над чоловіками (2,5% (2/81)). Аналогічні дані без вірогідних відмінностей щодо значимості зовнішніх мотиваційних чинників встановлено для різних вікових груп. Для респондентів із різними рівнями РА ранжування зовнішніх мотивів збіглося за першим чинником «покращення фізичного стану та зовнішнього вигляду», проте для 10,9% (11/101) опитаних із групи РАВі на другому місці визначали «РА сприймаю як розвагу».

Аналіз розподілу відповідей респондентів щодо «внутрішньої» мотивації дозволи встановити окремі закономірності пріоритетів вибору, а саме: по-перше, серед усіх учасників опитування (62,6% (132/211), крім групи здобувачів освіти, першу позицію обрали «Покращити здоров'я і самопочуття». Ймовірно, на вибір молоддю фактора «Бажання

підвищити фізичну підготовленість» (62,9% (61/97)) вплинув віковий фактор, порівняно із іншими групами опитаних. По-друге, третя позиція – за фактором «Покращити психоемоційний стан» (41,7% (88/211)). Встановлену особливість можна пояснити усвідомленим значенням фізичної активності у зменшенні негативних проявів хронічного стресу, тривожності, можливості через РА зняти напруження, зумовлені воєнними діями на території країни. Третє, чинник «Нормалізувати масу тіла» був обраний за значимістю четвертою позицією (12,8% (27/211)), причому, переважно у групі жінок (19,2% (25/130)) і респондентів групи дорослого населення (18,4% (21/114)), що свідчить про обізнаність населення щодо негативного впливу на здоров'я надмірної маси тіла.

На жаль, «відсутність мотивів до фізичної активності» серед чоловіків (13,6% (11/81)), 15,6% (8/51) осіб із РАНі та 11,3% (11/97) молодого покоління свідчить про недостатній рівень усвідомлення оздоровчої ролі фізичної активності і потребує розробки програм для стимулювання рухової активності з метою формування здорового способу життя досліджуваних категорій населення. Підтвердженням вищезазначеного є незначна питома вага осіб у групах чоловіків (1,2% (1/81)), респондентів із РАНі (7,8% (4/51)) та молоді (9,3% (9/97)), які бажали б підвищити рівень загальної РА.

Зважаючи на те, що умови воєнного стану в країні негативно впливають на життєдіяльність населення і здоров'язбережувальну активність зокрема, вважали за необхідне проаналізувати обмеження, які впливають в умовах сьогодення на РА різних груп населення. У цілому респонденти серед обмежувальних чинників вказали на нестачу часу (33,6% (71/211)), причому питома вага відповідей у групі жінок (40,8% (53/130)) є значно більшою, ніж серед чоловіків (22,2% (18/81)) ($\chi^2=7,689$; $p=0,006$), що пояснюється більшими витратами часу жінок на ведення домогосподарства, турботу про сім'ю, виховання дітей, що суттєво обмежує їхні можливості для активного дозвілля та регулярних занять фізичною культурою порівняно з чоловіками. Третина опитаних (30,3% (64/211)) вказує на «Емоційне виснаження (відсутність бажання займатися фізичною активністю)», хоч для молоді основною перешкодою для занять фізичною активністю є наявність бойових дій (67,6% (25/97)). Встановлено, що у групах респондентів, які відрізняються за використанням РА різної інтенсивності, «Емоційне виснаження (відсутність бажання займатися фізичною активністю)» та «нестача часу» є пріоритетними серед осіб з РАНі (50,9% (26/51) та 43,1% (22/51) відповідно), у групах з РАВі та РАПі на першій позиції за обмеженнями – «нестача часу» (29,75% (30/101) та 32,2% (19/59) відповідно). У групі ризику за використанням фізичної активності РАНі найчастіше визначали, що «Фізичні вправи мене втомлюють» (15,7% (8/51)), на цей же чинник вказали і 9,2% (12/130) жінок.

Незважаючи на безпекові, соціально-економічні та внутрішні причини обмеження у використанні РА, 27,5% (58/211) респондентів продовжують займатися фізичною культурою, незважаючи на обставини (серед них – 30,9% (25/81) чоловіків і 25,4% (33/130) жінок). Значну частку серед респондентів із позитивною відповіддю на означене питання становила

молодь (37,1% (36/97)), порівняно із групою дорослого населення (19,3% (22/114)) ($\chi^2=8,335$; $p=0,004$).

Респонденти переважно надають перевагу вподобанню «Заняття у тренажерному залі силовими вправами» (47,8% (101/211)), більшість чоловіками (64,2% (52/81)), порівняно із жінками (37,7% (49/130)) ($\chi^2=14,049$; $p=0,0001$). Аналогічно перевага «Заняття у тренажерному залі силовими вправами» надається молоддю (77,3% (75/97)) і респондентами із групи з РАВі (56,4% (57/101)). Третина опитаних мають бажання займатися ігровими видами спорту (35,1% (74/211)) та фітнесом (30,3% (64/211)). Серед жінок найбільш популярним є фітнес (40,0% (52/130)), ніж серед чоловіків (14,8% (12/81)) ($\chi^2=14,979$; $p=0,0001$). Натомість ігрові види спорту найбільш популярними є серед чоловіків (45,7% (37/81)), порівняно із жінками (28,5% (37/130)) ($\chi^2=6,497$; $p=0,011$).

На жаль, у цілому на відсутність вподобань до занять фізичною активністю вказали 9,5% (20/211) опитаних. Найбільша питома вага відповідей за цим пунктом серед осіб з РАНі (17,7% (9/51)) і дорослого населення (15,8% (18/114)) порівняно із молоддю (2,1% (2/97)) ($\chi^2=11,510$; $p=0,001$).

Висновки.

Установлено суттєві відмінності в рівнях рухової активності залежно від віку: молодь демонструє статистично вищі показники рухової активності високої інтенсивності порівняно з дорослим населенням ($p<0,05-0,01$).

Тривалість рухової активності між чоловіками та жінками не мала статистично значущих відмінностей, однак визначено особливості мотиваційних пріоритетів та факторів, що перешкоджають вести активний спосіб життя.

Пріоритетними мотиваційними чинниками до рухової активності є внутрішні мотиви, зокрема: покращення здоров'я і самопочуття, підвищення фізичної підготовленості та нормалізація психоемоційного стану. Водночас значна частка респондентів орієнтується на зовнішню мотивацію.

Виявлено розбіжність між високим рівнем усвідомлення здоров'язбережувального впливу рухової активності та її реальним впровадженням у повсякденну поведінку, що може трактуватися як декларативна мотивація, що знижує ефективність залучення до оздоровчої фізичної активності значної кількості населення

Основними перешкодами для регулярної фізичної активності визначено нестачу часу, емоційне виснаження та вплив воєнних дій, причому означені чинники найбільш характерні для осіб із низьким рівнем рухової активності. Проте, незважаючи на кризові умови воєнного стану частина населення зберігає прихильність до фізичних вправ, що підтверджує роль рухової активності у підтримці психічного та соматичного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень.

Обґрунтування та розробка ефективних програм підвищення РА населення із урахуванням мотиваційних профілів різних вікових і соціальних груп активності з урахуванням безпекових обмежень.

Література

1. Latina H, Kalynychenko I, Tkachuk O, Danysko O, Ivanova T. Integral evaluation of the formation of adaptive capacity of the children's body under the condition of systematic specific physical load. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2025;10(2):77-86. DOI: [https://doi.org/10.15391/prhrt.2025-10\(2\).03](https://doi.org/10.15391/prhrt.2025-10(2).03)
2. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: WHO; 2018. Available from: <https://iris.who.int/handle/10665/272722>
3. World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization; 2022. Available from: <https://iris.who.int/handle/10665/363607>
4. Li Y, Guo K. Research on the relationship between physical activity, sleep quality, psychological resilience, and social adaptation among Chinese college students: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*. 2023;14:1104897. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1104897>
5. Singh B, Olds T, Curtis R, Dumuid D, Virgara R, Watson A, et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *Br J Sports Med*. 2023;57(18):1203-1209. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>
6. Byshevs N, Andrievets N. Vplyv stresovennykh chynnykiv na zdorov'ia ta povedinkovi rozlady studentskoi molodi. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia*. 2024;(1):113-122. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.113-122> [in Ukrainian].
7. Alecu S, Onea GA, Badau D. The Relationship Between Motivation for Physical Activity, Physical Activity Level, and Body Mass Index for University Students. *Sports*. 2025;13(4):96. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports13040096>
8. Hozak S, Yelizarova O, Stankevych T, Parats A, Lebedynets N. Umovy dlia fizychnoi aktyvnosti pid chas viiny: pohliad z pozytsii hromadskoho zdorov'ia. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia*. 2025;(2):312-319. DOI: <https://doi.org/10.32782/spmed.2025.2.44> [in Ukrainian].
9. Revelo Herrera SG, Leon-Rojas JE. The Effect of Aerobic Exercise in Neuroplasticity, Learning, and Cognition: A Systematic Review. *Cureus*. 2024;16(2):e54021. DOI: <https://doi.org/10.7759/cureus.54021>
10. WebCardio. Rekomendatsii ESC 2020: shchodo zaniat sportom i fizychnoi aktyvnosti (chastyna 1). WebCardio; 2020. Dostupno: <https://www.webcardio.org/rekomendatsii-esc-2020-shchodo-zaniat-sportom-i-fizychnoi-aktyvnosti-chastyna-1.aspx> [in Ukrainian].
11. Marchenko O, Rostov O, Shuing L. Suchasni orhanizatsiino-metodychni pidkhody do formuvannia ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti studentskoi ta uchnivskoi molodi v umovakh voiennoho stanu. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia*. 2025;(2):93-99. DOI: <https://doi.org/10.32782/spmed.2025.2.13> [in Ukrainian].
12. Oleksiichuk V, Ponomarov V, Korchahin M. Motyvatsiia do sportyvnykh trenuvan ta problemy z tsym poviazani. *Naukovyi chasopys Ukrain'skoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. 2024;6(179):9-13. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc-series15.2024.6\(179\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc-series15.2024.6(179).01) [in Ukrainian].
13. Rouyard T, Yoda E, Akksilp K, Dieterich AV, Kc S, Dabak SV, et al. Effects of workplace interventions on sedentary behaviour and physical activity: an umbrella review with meta-analyses and narrative synthesis. *Lancet Public Health*. 2025;10(4):e295-e308. DOI: [https://doi.org/10.1016/s2468-2667\(25\)00038-6](https://doi.org/10.1016/s2468-2667(25)00038-6)
14. Di Blasio A, Izzicupo P, Di Donato F, Mazzocco C. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - Short Form. 2026. Available from: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1SFk8epWeHSlizDGBRDclvr31a7wqQe6n/edit?usp=sharing>
15. Antononov MYu. Matematychni obrobliennia ta analiz medyko-biologichnykh danykh. 3 vyd. Kyiv: PP MVTs «Medinform»; 2026. 450 s. [in Ukrainian]

МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Калиниченко І. О., Латіна Г. О.

Резюме. Фізична активність на сьогодні є одним із провідних чинників збереження соматичного здоров'я та психоемоційної стійкості, особливо в умовах хронічного стресу. Мета – виконати комплексний аналіз сучасних детермінант рухової активності дорослого населення та молоді в умовах воєнного стану, а також визначити вплив провідних мотиваційних чинників на формування рухового режиму різних груп населення. Методи: аналіз та узагальнення літературних джерел; анкетування за допомогою Міжнародного опитувальника фізичної активності (IPAQ); методи описової та варіаційної статистики. Встановлено, що серед чоловіків і жінок відсутні вірогідні відмінності у тривалості рухової активності високої та помірної інтенсивності, проте існують чіткі вікові особливості: серед молоді тривалість рухової активності високої інтенсивності значно перевищує показники у старших вікових групах. Серед студентів 62,89% (61/97) мають високий рівень рухової активності, тоді як серед дорослих цей показник становить лише 35,1% (40/114) опитаних. Пріоритетними внутрішніми мотивами для всіх груп є покращення здоров'я (62,6% (132/211)) та психоемоційного стану (41,7% (88/211)). Для молоді специфічним стимулом до РА є бажання підвищити фізичну підготовленість (62,9% (61/97)), для старших вікових груп – покращити здоров'я і самопочуття (63,2% (72/114)), а для жінок – нормалізація маси тіла (19,2% (25/130)). Основними бар'єрами для регулярних занять визначено нестачу часу (особливо серед жінок – 40,8% (53/130)), емоційне виснаження (30,3% (64/211)) та безпекові ризики, пов'язані з бойовими діями (переважно серед молоді (67,6% (25/97))). Виявлено декларативний характер мотивації у частини населення з низьким рівнем рухової активності, що потребує розробки цільових програм стимулювання здорового способу життя в умовах кризи.

Ключові слова: рухова активність, мотивація, воєнний стан, здоров'я, населення, молодь, бар'єри фізичної активності.

MOTIVATIONAL PRIORITIES OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG THE POPULATION UNDER CONDITIONS OF MARTIAL LAW

Kalynychenko I. O., Latina H. O.

Abstract. Physical activity in modern conditions is one of the leading factors in preserving somatic health and psycho-emotional resilience, especially under conditions of chronic stress. The aim is to perform a comprehensive analysis of modern determinants of physical activity among the adult population and student youth under conditions of martial law, as well as to determine the impact of leading motivational factors on the formation of the physical activity regime of various population groups. Methods are analysis and generalization of literary sources; surveying using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ); methods of descriptive and variational sta-

tistics. It was established that there are no significant differences between men and women in the duration of high and moderate-intensity physical activity. However, clear age patterns exist: among youth, the duration of high-intensity physical activity significantly exceeds the indicators in older age groups. Among students, 62,9% (61/97) have a high level of physical activity, while among adults, this indicator is only 35,1% (40/114) of those surveyed. The priority internal motives for all groups are improving health (62,6% (132/211)) and psycho-emotional state (41,7% (88/211)). For youth, a specific stimulus is the desire to increase physical fitness (62,9% (61/97)), and for women – normalization of body weight (19,2% (25/130)). The main barriers to regular exercise were identified as a lack of time (especially among women – 40,8% (53/130)), emotional exhaustion, and security risks associated with military actions (67,6% (25/97) among youth). A declarative nature of motivation was revealed in a part of the population with a low level of physical activity, which requires the development of targeted programs to stimulate a healthy lifestyle in crisis conditions.

Key words: physical activity, motivation, martial law, health, population, youth, barriers to physical activity.

ORCID кожного автора та його внесок до статті:

Kalynychenko I. O.: <https://orcid.org/0000-0003-1514-4210> ^{ACD}

Latina H. O.: <https://orcid.org/0000-0002-8483-2490> ^{BEF}

Конфлікт інтересів:

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Адреса для кореспонденції

Калиниченко Ірина Олександрівна

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Україна, 40000, м. Суми, вул. Роменська 87

Тел.: 0506915552

E-mail: irinakalinichenko2017@gmail.com

А – концепція роботи та дизайн, В – збір та аналіз даних, С – відповідальність за статистичний аналіз, D – написання статті, Е – критичний огляд, F – остаточне затвердження статті.

Ця стаття розповсюджується на умовах ліцензії **Creative Commons Attribution (CC-BY)**, яка дозволяє необмежене використання, поширення та відтворення в будь-якому форматі за умови належного цитування оригінальної роботи © Всі автори, 2026

Стаття надійшла 22.05.2026 року

Стаття прийнята до друку 14.08.2026 року

Опубліковано 29.09.2026 року

DOI 10.29254/2077-4214-2026-3-182-186-193

УДК 614.2:616.97-084(477)

¹Миронюк І. С., ²Басараб Я. О.

ЗМІСТОВНА ТА КОГНІТИВНА ВАЛІДНІСТЬ АВТОРСЬКОГО ІНСТРУМЕНТУ ОЦІНКИ ГОТОВНОСТІ ПЕРВИННОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ПОСЛУГ З ДІАГНОСТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ ІНФЕКЦІЙ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ (PHC-STI-RAT-UA)

¹Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет»
(м. Ужгород, Україна)

²Державна установа «Центр охорони здоров'я Державної кримінально-виконавчої служби України» (м. Київ, Україна)

basarab.yaroslav.doc@gmail.com

Інтеграція послуг із діагностики та лікування інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), у систему первинної медичної допомоги потребує належної готовності медичних працівників і закладів охорони здоров'я. Для її комплексного оцінювання розроблено авторський інструмент PHC-STI-RAT-UA, що потребує підтвердження валідності. Мета дослідження – оцінити змістову та когнітивну валідність авторського інструменту оцінки готовності ПМД до впровадження послуг діагностики та лікування ІПСШ (PHC-STI-RAT-UA). Первинну валідацію інструменту проводили у два етапи: експертне оцінювання змістової валідності за участю 11 фахівців та когнітивну валідацію із залученням 18 лікарів ПМД. Релевантність елементів визначали за 4-бальною шкалою з розрахунком I-CVI та S-CVI; результати когнітивного тестування аналізували методами описової статистики та якісного аналізу. За результатами експертного оцінювання S-CVI/Ave становив 0,925, а значення I-CVI для 32 оцінюваних елементів перебували в межах 0,89–1,00. Оцінки зрозумілості, однозначності та практичної цінності становили 3,55–4,00 бала з 4,00. Когнітивна валідація засвідчила високі показники легкості заповнення