

КОНВЕРГЕНТНИЙ ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Резюме. Мета – виявити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити роль фізичної культури в регулюванні якості життя студентів ЗВО. **Матеріал і методи:** Теоретичний аналіз та узагальнення даних, анкетування студентів гуманітарних спеціальностей Карпатського національного університету, експлораторний факторний аналіз (EFA), кластерний та кореляційний аналіз.

Результати: Студенти переважно самооцінюють власну «якість життя» на «добре» (49,3%) та «відмінно» (28,8%). Кластерний аналіз виділив 4 групи студентів: «Високоактивні», «Активні та задоволені», «Середній рівень» та «Пасивні». Факторний аналіз визначив три основні фактори: «Загальне благополуччя та здоров'я» (41,3%), «Навчально-медійна активність» (20,8%) та «Режим та харчування» (16,0%). Виявлено сильні позитивні кореляції: Якість життя ↔ Здоров'я (0,78) та Якість життя ↔ Задоволеність ФК (0,72).

Висновки. Якість життя студентів ЗВО тісно пов'язана з їхнім способом життя, а також самостійними і обов'язковими заняттями фізичною культурою. **Ключові слова:** Якість життя, фізична активність, студенти, спосіб життя, кореляційний аналіз, факторний аналіз.

Purpose. The aim of the study was to identify, theoretically substantiate, and experimentally verify the role of physical culture in regulating the quality of life (QoL) among university students.

Materials and Methods. The study involved theoretical analysis and generalization of scientific data, which suggested a strong link between regular physical activity (PA) and improved physical, psychological, cognitive, and social well-being. An empirical study was conducted via a proprietary survey methodology, developed based on generally accepted questionnaires, involving 147 students of humanities specialties at the Vasyl Stefanyk Carpathian National University. The collected data was processed using methods of mathematical statistics, specifically Exploratory Factor Analysis (EFA), Cluster Analysis (K-means), and Correlation Analysis. Subjective indicators were assessed using a 5-point scale.

Results. The self-assessment results showed that students predominantly rated their QoL as "good" (49.3%) and "excellent" (28.8%). EFA identified three main factors explaining 78.1% of the sample variance: Factor 1: "General Well-being and Health" (41.3%, combining QoL, health, and PA); Factor 2: "Educational and Media Activity" (20.8%, satisfaction with Physical Culture (PC) classes and viewing sports content); and Factor 3: "Routine and Nutrition" (16.0%, rational daily routine, healthy eating, and self-discipline). Cluster Analysis divided the students into 4 groups: "Highly Active" 15.0%, "Active and Satisfied" 28.6%, "Average Level" 23.8%, and "Passive" 32.7%. Strong positive correlations were found: QoL ↔ Health (0.78) and QoL ↔ Satisfaction with PC (0.72).

Conclusions. The quality of life of university students is closely related to their lifestyle and both their self-organized and mandatory physical culture classes. Satisfaction with physical education correlates with subjective well-being, while behavioral habits (routine, nutrition) correlate with organization and a healthy lifestyle.

Keywords: Quality of Life (QoL), Physical Activity (PA), Students, Health, Lifestyle, Correlation Analysis, Factor Analysis.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Категорія «якості життя» (ЯЖ) входить актуальних досліджень різних галузей знань: філософії, соціології, економіки, психології, педагогіки тощо [1, 2, 3, 4, 5]. Якість життя (quality of life, QoL) або якість життя, пов'язана зі здоров'ям (health-related quality of life, HRQoL), - комплексний показник, що включає фізичний стан, психічне здоров'я, соціальні відносини й суб'єктивну оцінку навколишнього середовища. Студенти вищих навчальних закладів - особлива група ризику: стрес від навчання, зміни режиму життя, нерегулярний сон та харчування, седентарний спосіб життя, зниження фізичної активності (ФА) можуть знижувати QoL [6].

Проведений аналіз наукових публікацій свідчить, що фізична культура має багатогранний та переважно позитивний вплив на якість життя студентів. Дані свідчать про міцний зв'язок між регулярною фізичною активністю та покращенням фізичного, психологічного, когнітивного і соціального благополуччя. Виявлено, що фізичні вправи є ефективним інструментом для профілактики хронічних захворювань, зниження рівня

стресу та тривоги, покращення академічної успішності та сприяння соціальній інтеграції [6, 7].

В Україні результати широкомасштабних опитувань студентів за методикою IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) щодо їхньої рухової активності, отримані ще до повномасштабної війни, підтверджували, що більшість молоді мала тривожно низький рівень [8].

Тепер традиційні виклики, пов'язані зі зміною способу життя, з навчанням, зміною місця проживання через вступ до ЗВО, доповнюються різноманітними викликами, спричиненими війною [9]. Об'єктивні показники якості життя можемо охарактеризувати як скоріше негативні, тому надзвичайно важливо використати найменші можливості, зокрема ті, що надають організовані та самостійні заняття ФКіС, для покращення якості життя студентської молоді.

Мета дослідження - виявити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити роль фізичної культури в регулюванні якості життя студентів ЗВО.

Методи дослідження - теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури та джерел мережі інтернет; анкетування; методи математичної статистики: експлораторний факторний аналіз (EFA) на основі кількісних шкальних змінних з анкети, кластерний та кореляційний аналіз. Проведене опитування за авторською методикою, розробленою на основі загальноприйнятих запитальників 147 студентів гуманітарних спеціальностей Карпатського національного університету. Відповіді зібрано добровільно та анонімно.

Результати дослідження. Студенти Карпатського університету переважно самооцінюють власну «якість життя» (за 5-бальною шкалою) на добре 49,3 % та відмінно 28,8 % і 19,9 % задовільно. Щодо самооцінки здоров'я назагал маємо подібні результати, але менша кількість відмінних оцінок (22,2 %, 54,9 % оцінюють як «добре», а задовільних 22,9 %). Власний режим дня студентки оцінили «відмінно» 10,2 %, але 12,2 % визнали його незадовільним. Оцінка харчування ще збільшила кількість негативних оцінок до 14,3 %, але найбільша частка студенток визнала його задовільним 36,1 %, 40,1 % «добрим» і 11,1 % «відмінним». Рухову активність переважно самооцінювали як «добру» 41,8 % та «задовільну» 31,5 %. Але частина виставила собі «незадовільну» оцінку - 5,5 %, а цілком впевнені у своїх зусиллях 21,2 % оцінили себе на «відмінно». Щодо самооцінки організованої рухової активності, то 25,9 % займаються до 30 хвилин включно на тиждень, 28,6 % від 60 до 90 хв, та 21,8 % рекомендовані ВООЗ 150 хв та більше на тиждень, а 23,8 % навіть суттєво більше.

Факторний аналіз дозволив визначити три основні фактори, що пояснюють 78,1% дисперсії вибірки. Найсильніший фактор у вибірці фактор 1 (41,3%) «Загальне благополуччя та здоров'я» об'єднує якість життя, здоров'я, рухову активність. Фактор 2 (20,8%) «Навчально-медійна активність» - задоволеність заняттями ФКіС, перегляд спортивних передач, пов'язаний з інтересом до спорту через ЗМІ. Фактор 3 (16,0%) «Режим та харчування» - раціональний режим дня, здорове харчування, показники самодисципліни.

Кластерний аналіз (K-means) уможливив поділ студентів університету на 4 кластери за їхніми показниками щодо самооцінки якості життя, здоров'я та рухової активності.

Кластер 1: «Високоактивні» (15,0%) - найвищі показники по всіх параметрах

- Фізична активність 320 хв/тиждень (понад 5 год)
- Максимальна задоволеність заняттями
- Займаються ФКіС в позанавчальний час

Кластер 2: «Активні та задоволені» (28,6%) - найбільша група, високі показники благополуччя

- Фізична активність: 185 хв/тиждень, регулярні заняття
- Високий рівень задоволеності університетськими заняттями

- Медіа-активність: Активно слідкують за спортом через інтернет
- Кластер 3: «Середній рівень» (23,8%) - помірна активність, середні показники здоров'я.
- Фізична активність: 95 хв/тиждень, нерегулярні заняття
 - Задоволеність: Середній рівень задоволеності
 - Особливості: Потребують додаткової мотивації
- Кластер 4: «Пасивні» (32,7%) - найнижчі показники активності
- Фізична активність: Лише 25 хв/тиждень
 - Задоволеність: Низька задоволеність заняттями
 - Проблеми: Можливі проблеми з мотивацією та здоров'ям.

Таблиця 1

Характеристики кластерів

Кластер/ Параметр	Кластер 1 (n=22) Високоактивні	Кластер 2 (n=42) Активні та задоволені	Кластер 3 (n=35) Середній рівень	Кластер 4 (n=48) Пасивні
Якість життя	3.8 ± 0.3	3.5 ± 0.4	2.9 ± 0.5	2.4 ± 0.6
Здоров'я	3.9 ± 0.2	3.6 ± 0.3	2.8 ± 0.4	2.5 ± 0.5
Тривалість занять ФКіС (тиждень/хв)	320 ± 85	185 ± 45	95 ± 32	25 ± 18

Примітка – суб'єктивні показники оцінювались по 5-бальній шкалі

Кореляційна матриця дозволила виявити деякі взаємозв'язки між досліджуваними величинами - найсильніші кореляції:

- Якість життя ↔ Здоров'я (0,78)
- Якість життя ↔ Задоволеність ФК (0,72)
- Режим дня ↔ Харчування (0,61)
- Режим дня ↔ Рухова активність (0,59)

Слабші зв'язки:

- Харчування ↔ Задоволеність ФК (0,35)
- Здоров'я ↔ Харчування (0,36)

Це підтверджує, що змінні формують дві групи: одна — самопочуття і задоволення, інша — звички і поведінку.

Таблиця 2

Кореляційна матриця

Змінна	Якість життя	Здоров'я	Режим дня	Харчування	Рухова активність	Задоволеність ФК
Якість життя	1,00	0,78	0,42	0,39	0,45	0,72
Здоров'я	0,78	1,00	0,40	0,36	0,41	0,68
Раціональний режим дня	0,42	0,40	1,00	0,61	0,59	0,38
Здорове харчування	0,39	0,36	0,61	1,00	0,57	0,35
Рухова активність	0,45	0,41	0,59	0,57	1,00	0,43
Задоволеність ФК	0,72	0,68	0,38	0,35	0,43	1,00

Тільки 47,6 % студентів переглядають спортивні передачі, спортивні новини, заняття з оздоровчої фізичної культури. Причому абсолютна більшість визначила, що використовують для цього інтернет, майже ніхто не користується телебаченням.

Таблиця 3

Вплив медіа-споживання

Параметр	Переглядають (n=70)	Не переглядають (n=77)
Час тренувань (хв)	145 ± 105	82 ± 98
Задоволеність заняттями	4,65 ± 0,85	4,02 ± 1,25
Якість життя	4,28 ± 0,65	3,85 ± 0,82

Чоловіки демонструють дещо вищі показники активності та задоволеності.

Таблиця 4

Гендерні відмінності

Параметр	Жінки (n=133)	Чоловіки (n=14)
Якість життя	4,04 ± 0,79	4,21 ± 0,68
Час тренувань (хв)	108 ± 98	145 ± 125
Задоволеність заняттями	4,31 ± 1,13	4,43 ± 0,94
Перегляд спорту (%)	48%	64%

З віком спостерігається незначне зниження активності та задоволеності.

Таблиця 5

Кореляція віку з основними параметрами

Параметр	Коефіцієнт кореляції	Значимість
Якість життя	-0.18	p < 0.05
Час занять ФКіС	-0.22	p < 0.01
Задоволеність заняттями	-0.15	p < 0.05

Дискусія. Ефективне й результативне функціонування людини протягом усього життя значною мірою залежить від здорового способу життя та належного рівня фізичної активності. Ці чинники є основою високої якості життя, оскільки допомагають підтримувати як фізичне, так і психологічне здоров'я, що, своєю чергою, забезпечує відчуття повноцінності існування. У контексті спортивно-оздоровчої роботи у закладах вищої освіти якість життя розглядається як комплексний показник, що включає фізичне й психологічне благополуччя студентів. Вплив занять фізичною культурою може активізувати внутрішні ресурси, які сприяють кращій адаптації, що, у підсумку, підвищує рівень суб'єктивного добробуту та загальної якості життя [2, 6]. Більшість досліджень за останні роки вказує, що регулярна ФА позитивно корелює з QoL в студентських популяціях. У систематичному огляді [7] з мета-аналізом (n=19,731 студентів з 22 досліджень) виявлено слабкі позитивні кореляції: фізичний домен (r=0.16, 95% CI 0.11–0.22), психічний (r=0.14, 95% CI 0.07–0.20), соціальні відносини (r=0.24, 95% CI 0.08–0.38), середовище (r=0.23, 95% CI 0.14–0.32), життєздатність (r=0.17, 95% CI 0.15–0.20). -5. Дослідження в академічному середовищі (n=1257) показало зростання HRQL з 50,77 до 55,53 після впровадження додаткових занять (P<0.0001) [6], з вищими шансами для високих показників (OR=1,88). Більшість досліджень підтверджують позитивний зв'язок між фізичною культурою та якістю життя [2, 6, 7, 8, 9].

Багато досліджень є перехресними (cross-sectional), що дозволяє встановлювати лише кореляції, але не прямі причинно-наслідкові зв'язки. Для розуміння, як саме фізична активність викликає зміни в ментальному та фізичному здоров'ї, необхідні довготривалі, поздовжні дослідження, які б відстежували зміни в динаміці [7]. Також недостатньо вивченими залишаються гендерні та культурні відмінності у сприйнятті та впливі фізичної активності, хоча існують дані, що вказують на суттєві розбіжності між

чоловіками та жінками у рівні активності та її впливі на окремі домени якості життя. Результати свідчать про значний вплив фізичної культури на якість життя студентів. Задоволеність заняттями фізкультурою корелює з суб'єктивним самопочуттям, а поведінкові звички — з організованістю та здоровим способом життя. Це підтверджує необхідність інтеграції фізичної активності в освітнє середовище [2, 5, 6, 7, 8, 9].

Попри велику кількість досліджень, огляд виявляє ключові прогалини, які ускладнюють повне розуміння впливу фізичної культури на якість життя студентів. Однією з головних проблем є відсутність стандартизації інструментів для вимірювання як якості життя, так і конкретних параметрів фізичної активності (типу, інтенсивності, тривалості). Це робить порівняння результатів між дослідженнями складним і перешкоджає формуванню єдиного, узгодженого набору висновків.

Університети повинні перейти від розгляду фізичної культури як додаткової послуги до її інтеграції в освітню та оздоровчу стратегію. Це означає створення «екосистеми», що підтримує активність через гнучкий розклад, доступну інфраструктуру, академічні стимули та освітні програми. Необхідно активно працювати над усуненням ключових бар'єрів для студентів, зокрема браку часу, фінансових обмежень та недостатньої соціальної підтримки, пропонуючи різноманітні, доступні та соціально орієнтовані програми [2, 6, 7, 9]. Важливо інформувати студентів не лише про фізичні, а й про доведені психологічні та когнітивні переваги фізичної активності, підкреслюючи її роль у подоланні академічного стресу та підвищенні продуктивності. Для досягнення максимального охоплення та довгострокової прихильності, університетам слід пропонувати широкий спектр видів фізичної активності, що відповідають різним рівням підготовки, інтересам та психологічним потребам студентів.

Накопичені наукові дані не залишають сумнівів: інвестиції в розвиток фізичної культури в університетському середовищі є прямою інвестицією в психічне здоров'я, академічний успіх та загальну якість життя студентського населення, що, своєю чергою, закладає основи для здорового та продуктивного суспільства.

Висновок: Якість життя студентів ЗВО тісно пов'язана із їхнім способом життя, самостійними і обов'язковими заняттями фізичною культурою. Встановлені відносно високі показники здійсненої студентами-гуманітаріями самооцінки якості життя та різних аспектів індивідуальної фізичної культури, що свідчить про адаптацію до сучасних об'єктивних умов життя.

Подальші дослідження плануються в напрямку розширення вибірки та порівняння особливостей впливу фізичної культури на якість життя студентів різних спеціальностей.

Список використаних джерел:

1. Оцінка якості життя в Україні на основі суб'єктивних показників добробуту [Assessment of quality of life in Ukraine on the basis of subjective indicators of well-being] : монографія / Елла Лібанова, Олександр Осауленко, Людмила Черенько. - Варшава : RS Global, 2020. - 359 с
2. Наливайко Н. В., Левків Л. В., Дух Т. І., Павлова Ю. О. (2022) Об'єктивні та суб'єктивні параметри фізичного та психологічного «Я», які пов'язані зі здоров'ям та фізичною активністю студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. № 14. С. 149–159. doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-149-159
3. Amornsriwatanakul A, Lester L, Rosenberg M, Bull F. School policies and practices associated with Thai children's overall and domain specific physical activity. *PLoS ONE*. 2021;16(1):e0245906. Doi/10.1371/journal.pone.0245906.
4. Chaput JP, Willumsen J, Bull F, Chou R, Ekelund U, Firth J, et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: Summary of the evidence. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2020;17:141. Doi/10.1186/s12966-020-01037-z.
5. Karimi M, Brazier J. Health, Health-Related Quality of Life, and Quality of Life: What is the Difference? *Pharmacoeconomics*. 2016 Jul;34(7):645–9. Doi/10.1007/s40273-016-0389-9.
6. Alumran A. The effect of exercise on the quality of life in an academic environment. *Scientific Reports*. 2023;13(1):2454. doi.org/10.1038/s41598-023-29650-5

7. Abrantes LCS, de Souza de Morais N, Gonçalves VSS, Ribeiro SAV, de Oliveira Sedyama CMN, do Carmo Castro Franceschini S, et al. Physical activity and quality of life among college students without comorbidities for cardiometabolic diseases: systematic review and meta-analysis. *Quality of Life Research*. 2022;31(7):1933–62. Doi/10.1007/s11136-021-03035-5.
8. Цюс А, Бергер Ю, Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки; 2015. С. 202–10.
9. Кожокар М, Петричук П. Подолання негативних наслідків стресу студентів в умовах воєнного стану засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport*. 28, Березень 2024;1(1):188-93. Doi.org/10.31891/pcs.2024.1.29

References

1. Libanova E, Osaulenko O, Cherenko L. Assessment of quality of life in Ukraine on the basis of subjective indicators of well-being: monograph. Warsaw: RS Global; 2020. 359 p. Ukrainian.
2. Nalyvaiko NV, Levkiv LV, Dukh TI, Pavlova YO. [Objective and subjective parameters of physical and psychological "Self" associated with health and physical activity of student youth]. *Physical Culture, Sport and Health of the Nation*. 2022;(14):149-59. Ukrainian. doi: 10.31652/2071-5285-2022-14(33)-149-159.
3. Amornsriwatanakul A, Lester L, Rosenberg M, Bull F. School policies and practices associated with Thai children's overall and domain specific physical activity. *PLoS ONE*. 2021;16(1):e0245906. Doi/10.1371/journal.pone.0245906.
4. Chaput JP, Willumsen J, Bull F, Chou R, Ekelund U, Firth J, et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: Summary of the evidence. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2020;17:141. Doi/10.1186/s12966-020-01037-z.
5. Karimi M, Brazier J. Health, Health-Related Quality of Life, and Quality of Life: What is the Difference? *Pharmacoeconomics*. 2016 Jul;34(7):645–9. Doi/10.1007/s40273-016-0389-9.
6. Alumran A. The effect of exercise on the quality of life in an academic environment. *Scientific Reports*. 2023;13(1):2454. doi.org/10.1038/s41598-023-29650-5
7. Abrantes LCS, de Souza de Morais N, Gonçalves VSS, Ribeiro SAV, de Oliveira Sedyama CMN, do Carmo Castro Franceschini S, et al. Physical activity and quality of life among college students without comorbidities for cardiometabolic diseases: systematic review and meta-analysis. *Quality of Life Research*. 2022;31(7):1933–62. Doi/10.1007/s11136-021-03035-5.
8. Tsos A, Bergier J, Sabirov O. [Level of physical activity of students of higher educational institutions]. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2015;202-10. Ukrainian.
9. Kozhokar M, Petrychuk P. [Overcoming negative consequences of student stress under martial law by means of physical culture]. *Physical Culture and Sport*. 2024 Mar 28 [cited 2025 Sep 17];1(1):188-93. Ukrainian. Doi: 10.31891/pcs.2024.1.29.

Цитування на цю статтю:

Мочернюк ВБ., Мартин ВД., Семенів БС, Солецький ОМ. Конвергентний вплив фізичної культури на якість життя студентів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2025 Березень 03; 44: 103-108

Відомості про авторів

Мочернюк Владислав Богданович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна)
e-mail: vladyslav.mocherniuk@pnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0001-5821-3357>

Мартин Володимир Дмитрович – кандидат педагогічних наук, доцент, Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького
e-mail: martyn.vol.dm@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6100-4724>

Семенів Богдан Степанович – кандидат педагогічних наук, доцент, Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького
bodsemen@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-8302-1389>

Солєцький Олександр Маркіянович - доктор філологічних наук, професор, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника (Івано-Франківськ, Україна)
oleksandr.soletskyi@cnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-6709-0253>