

УДК 611-055.2:[612.13:612.17

**ОБ'ЄКТИВНІ ТА СУБ'ЄКТИВНІ ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНОГО
ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО «Я», ЯКІ ПОВ'ЯЗАНІ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ
ТА ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Наталія Наливайко¹, Лілія Левків^{1,2}, Тетяна Дух², Юлія Павлова²

¹ *Львівський національний університет імені Івана Франка*

² *Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотації:

Актуальність теми дослідження. У статті висвітлено актуальні проблеми фізичного здоров'я студентської молоді в умовах пандемії. Фахівцями встановлено, що рівень фізичної активності студентів знизився на 48–61 %. Численні обмежувальні заходи негативно вплинули на емоційний стан та соціальну активність студентів. **Мета дослідження** полягала у з'ясуванні найбільш важливих об'єктивних і суб'єктивних параметрів фізичного і психологічного «Я» студентської молоді, а також аналізі мотиваційного профілю, що пояснює особливості фізичної активності цієї групи населення. **Методи та організація дослідження.** У дослідженні взяли участь 182

**Objective and Subjective Parameters of the Physical
and Psychological Self Associated with the Health
and Physical Activity of Students Youth**

Relevance of the research topic. The article highlights the current problems of physical health of student youth in the conditions of the pandemic. Experts found that the level of physical activity of students decreased by 48–61 %. Numerous restrictive activities negatively affected the emotional state and social activity of students. **The purpose of the study** was to find out the most important objective and subjective parameters of the physical and psychological self of student youth, as well as to

студенти віком 17–18 років, які навчалися на першому курсі на філософському, геологічному факультеті та факультетах прикладної математики, електроніки та комп'ютерних технологій. Було застосовано інструментальні методики оцінки стану серцево-судинної, дихальної, вегетативної нервової систем, фізичної працездатності (проба Руф'є), методику визначення компонентного складу тіла, соціологічні методи (анкетування) та методи математичної статистики (факторний аналіз). За **результатами** факторного аналізу виявлено групи показників, які найбільше впливають на загальний результат (налаштованість на здоров'я, здоровий спосіб життя та благополуччя). У юнаків виокремлено 11 факторів, які пояснюють 85 % від загальної дисперсії, у дівчат – 12 факторів, які пояснюють 87 % від загальної дисперсії. Для юнаків вагомий вклад (38,33 % від загальної дисперсії) мали параметри, що стосуються ваги; другий фактор – параметрів внутрішньої мотивації та різновидів мотивації, третій фактор охоплював суб'єктивні параметри задоволеності власним життям, зовнішнім виглядом, позитивних емоцій та стимулів від середовища. Для дівчат найбільш суттєвий вплив на загальний результат мали фактори, які охоплюють мотивацію та спрямованість на здоровий спосіб життя, другий за величиною впливу був фактор, який охоплює параметри серцево-судинної системи, третій – параметри пов'язані з тілобудовою. Показники внутрішньої мотивації студентів були на середньому рівні, а окремі шкали зовнішньої мотивації та амотивація – на низькому рівні. Зокрема, внутрішня мотивація, пов'язана з досвідом була $4,70 \pm 1,61$ бала для юнаків і $4,81 \pm 1,65$ бала для дівчат. **Висновки.** Встановлено, що важливими об'єктивними і суб'єктивними показниками, які обумовлюють налаштованість на здоров'я та благополуччя, є різні види мотивації та параметри пов'язані з тілобудовою (для дівчат та юнаків), а також станом серцево-судинної системи (для дівчат). Юнаки та дівчата відрізняються за мотиваційним профілем, типовим для дівчат було переважання внутрішньої мотивації та автономних мотивів, тоді як у юнаків переважали зовнішні мотиви, а саме бажання поліпшити свій зовнішній вигляд та підвищити рівень соціальної активності.

Ключові слова:

фізичне здоров'я, психофізичний стан, фізична активність, мотивація, студенти.

analyze the motivational profile that explains the peculiarities of the physical activity of this population group. **Research methods and organization.** Students ($n=182$) aged 17–18 years who studied in the first year at the Faculty of Philosophy, Geology, Applied Mathematics, Electronics, and Computer Technology participated in the study. Instrumental methods of assessing the state of the cardiovascular, respiratory, vegetative nervous systems, physical capacity (Ruffier Squat Test), methods of determining the component composition of the body, sociological methods (surveys), and methods of mathematical statistics (factor analysis) were applied. Based on the **results** of the factor analysis, groups of indicators that have the greatest impact on the overall result (attitude towards health, healthy lifestyle and well-being) were identified. For men, 11 factors were identified that explain 85% of the total variance, for female – 12 factors that explain 87% of the total variance. For men, parameters related to weight had a significant contribution (38.33% of the total variance); the second factor – parameters of internal motivation and types of motivation, the third factor included subjective parameters of satisfaction with one's life, appearance, positive emotions and stimuli from the environment. For women, factors covering motivation and orientation to a healthy lifestyle had the most significant impact on the overall result, the second largest impact had the factor covering parameters of the cardiovascular system, and the third factor included parameters related to body shape. Indicators of students' intrinsic motivation were at an average level, and separate scales of extrinsic motivation and amotivation were at a low level. Intrinsic motivation related to experience stimulation was 4.70 ± 1.61 points for men and 4.81 ± 1.65 points for women. **Conclusions.** It was established that various types of motivation and parameters related to body shape (for women and men), as well as the state of the cardiovascular system (for women) were important objective and subjective indicators that determine the attitude towards health and well-being. Men and women differ in their motivational profile. Intrinsic motivation and autonomous motives were typical for women, while extrinsic motives prevailed for men, namely the desire to improve their appearance and increase the level of social activity.

physical health, psychophysical condition, physical activity, motivation, students.

Постановка проблеми та аналіз актуальних наукових досліджень і публікацій. На сьогодні пандемія коронавірусу (COVID-19) залишається викликом та проблемою для системи охорони здоров'я. Спалах захворювання, що розпочався у грудні 2019 року став причиною впровадження численних обмежувальних заходів. Правила та рекомендації, які запропонувала ВООЗ для попередження епідемії передбачали численні обмеження, зокрема вимоги дотримуватися соціальної дистанції та обмеження свободи використання громадських місць. Більшість країн використовували заходи ізолювання громади для посилення ефекту соціального дистанціювання, було застосовано обов'язкові локдауни, періодичні обмеження та часткові закриття місць громадського користування. Усе це суттєво обмежило рівень фізичної активності та мало негативний вплив на усі аспекти здоров'я людини.

Загальновідомо, що достатній рівень фізичної активності має позитивний фізіологічний ефект, знижує ризики розвитку серцево-судинної системи, діабету другого типу, гіпертонії, сприяє підвищенню опірності до інфекційних захворювань, забезпечує зниження рівня стресу та тривожності, допомагає поліпшити здоров'я та якість життя [18]. Фізична активність, особливо під час пандемії коронавірусу, виявилася універсальним, легкодоступним засобом, який пом'якшує впроваджені обмежувальні заходи та допомагає уникнути небажаних психофізичних станів. Відповідно до рекомендацій ВООЗ, щоб

зберегти здоров'я особи віком 18–64 років повинні займатися 150 хв/тиждень фізичною активністю середньої потужності, або 75 хв/тиждень фізичною активністю значної потужності [19]. Водночас одна третя осіб цієї вікової групи не дотримується таких рекомендацій [8].

Пандемія коронавірусу суттєво посприяла загальносвітовій тенденції щодо зниження рівня фізичної активності, а також виявила особливу вразливість окремих груп населення. Студентська молодь – одна із таких груп для яких характерне погіршення як фізичного, так і психічного здоров'я і зниження рівня фізичної активності [13]. Науковими дослідженнями підтверджено, що рівень фізичної активності студентів знизився на 48–61 %, порівняно з попередніми роками, зокрема ці зміни стосувалися тих різновидів фізичної активності, що формують та зберігають здоров'я [7]. Також пандемія негативно вплинула на різні життєві обставини, сприяла підвищенню рівня стресу та тривожності через академічні ризики та пов'язану з цим непевність щодо майбутнього. Численні обмежувальні заходи негативно вплинули на емоційний стан, соціальну активність студентів, що також мало негативні ефекти на загальний психофізичний стан.

Незважаючи на те, що рівень фізичної активності відрізняється залежно від різних соціально-демографічних характеристик, саме поширення COVID-19 і подальші заходи дистанціювання та ізоляції – одні з основних причин зниження рівня фізичної активності на сьогодні, що у свою чергу підвищує вразливість до самої інфекції коронавірусу, провокує інші ризики для здоров'я та збільшує витрати на охорону здоров'я [10]. Водночас психічне здоров'я не можна відокремити від фізичного здоров'я, оскільки симптоми психічного здоров'я та пов'язані з ними системні розлади збільшують ризик фізичних травм та затримують відновлення. Фізична активність має сприятливий ефект як для профілактики, так і для лікування депресивних та тривожних розладів [4]. Також обмеження часу активності на свіжому повітрі та соціальних взаємодій погіршують ці стани. Таким чином, фізична активність в умовах фізичних/соціальних обмежень, спричинених COVID-19, має бути предметом подальших наукових досліджень.

Незважаючи на несприятливі обставини, уряди різних країн світу, фізкультурно-спортивні організації та організації, пов'язані з дослідженнями здоров'я та рівня фізичної активності формують рекомендації щодо підвищення рівня фізичної активності під час пандемії. Тренування вдома, віртуальна реальність привертають увагу дослідників як нові норми для занять спортом та фізичною культурою [8]. Усі виклики вимагають досліджень, що окреслять соціальні, психологічні та екологічні фактори, які обумовлюють поведінку індивіда у цих змінених умовах, окреслять індивідуальні та чинники навколишнього середовища, які підтримують рівень автономної мотивації та стимулюють продовжувати заняття фізичною культурою та спортом.

Метою роботи було окреслити найбільш важливі об'єктивні і суб'єктивні параметри фізичного і психологічного «Я» студентської молоді, що пов'язані зі здоров'ям та високими показниками благополуччя, а також охарактеризувати мотиваційний профіль, що пояснює особливості фізичної активності цієї групи населення.

Матеріали і методи дослідження. *Учасники та організація дослідження.* У дослідженні взяло участь 182 студенти віком 17–18 років, які навчалися на першому курсі на філософському, геологічному факультеті та факультетах прикладної математики, електроніки та комп'ютерних технологій.

Організація дослідження. Дослідження було проведено у два етапи впродовж вересня – грудня 2021 року. На першому етапі проводили анкетування, на другому – досліджували показники серцево-судинної системи, вегетативної нервової системи та фізичної працездатності учасників, а також компонентного складу тіла. Анкета містила

інформацію про мету та завдання дослідження, інформовану згоду на участь у дослідженні, питання, що стосувалися соціо-демографічних даних, а також стандартизовані анкети для оцінювання рівня мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Учасників було ознайомлено із метою та завданнями дослідження, особливостями процедур вимірювання, вони були проінформовані про можливість відмовитися від участі у дослідженні у будь-який момент часу. Учасники надали інформовану згоду на участь у дослідженні, було вжито усіх заходів для забезпечення анонімності учасників. Для подальшого аналізу використано дані лише тих учасників ($n = 150$ осіб, з них – 36 % жінки), які повністю пройшли усі дослідження як першого, так і другого етапів.

Методи. Вимірювання маси тіла (МТ, кг), а також визначення таких параметрів як індекс маси тіла (ІМТ, $\text{кг}/\text{м}^2$), відсотковий вміст загального жиру (ВЗЖ, %), відсотковий вміст вісцерального жиру (ВВЖ, %), відсотковий вміст води (ВВ, %), м'язова маса (ММ, кг), рейтинг м'язової маси (РММ, у. о.), тип тілобудови (ТБ, у. о.), метаболічний вік (МВ, роки), щільність кісткової тканини (ЩКТ, $\text{кг}/\text{см}^3$), швидкість основного обміну речовин (ШООР, ккал) проводили з використанням біоелектричного імпедансного аналізатора складу тіла TANITA RD-953 InnerScan Dual (Японія). Для аналізу антропометричних показників тіла визначали об'єм грудної клітки (ОГК, см) та зріст (в см).

Функціональний стан серцево-судинної системи, стан резервів серцево-судинної системи визначали за допомогою таких показників: частота серцевих скорочень (ЧСС, уд./хв) у стані спокою; систолічний та діастолічний артеріальний тиск (САТ, ДАТ, мм. рт. ст) за методом Н. С. Короткова; хвилинний об'єм крові (ХОК, мл/хв); індекс Робінсона (ІР, од.); індекс функціональних змін (ІФЗ, у. о.) за методикою А. П. Берсенєва і В. І. Зуїхіна; коефіцієнт ефективності кровообігу (КЕК, у. о.). Для оцінювання функціонального стану респіраторної системи використовували життєву ємність легень (ЖЄЛ, мл), життєвий індекс (ЖІ, мл/кг), індекс Скібінського (ІС, у. о.). Щоб охарактеризувати стійкість організму до гіпоксії використовували пробу Штанге із затримкою дихання на вдиху та пробу Генчі з затримкою дихання на видиху. Функціональний стан вегетативної нервової системи, зокрема оцінювання вегетативного забезпечення рухової активності симпатичною або парасимпатичною частинами нервової системи, аналізували за допомогою вегетативного індексу Кьордо (ВІК, у. о.). Щоб охарактеризувати загальний фізичний стан, тренованість організму та функціональний резерв серця, а також перебіг пристосувальних процесів при адаптації до фізичного навантаження використовували коефіцієнт витривалості (КВ, у. о.), функціональну пробу Руф'є (ІР, у. о.), індекс фізичного стану (ІФС, у. о.). Детальний опис методик подано у праці [3].

Рівень задоволеності власним життям вимірювали за допомогою Шкали задоволеності життям (Satisfaction with life Scale, SWLS) [5]. Для оцінювання тривожності та депресії було використано Опитувальник для визначення генералізованого тривожного розладу (Generalized Anxiety Disorder, GAD-7) та Опитувальник щодо здоров'я пацієнтів (Patient Health Questionnaire, PHQ-9). Ці анкети призначені для скринінгу симптомів тривожності та депресії, що відповідають діагностичним критеріям DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders) [2]. Для аналізу суб'єктивної оцінки власного фізичного «Я» застосовували шкалу Body Image State Scale (BISS).

Рівень фізичної активності вивчали за допомогою таких запитань «Скільки днів на тиждень ви займалися фізичними вправами або спортом вдома, або за межами дому, в університеті, в спортивному клубі, або в тренажерному залі?». Респонденти відзначали відповідь за 8-бальною шкалою (0 – жодного дня, 7 – сім днів на тиждень). Також студенти оцінювали, скільки хвилин на день (в середньому) вони витрачали на тренування.

Основні мотиви займатися фізичною культурою та спортом аналізували за допомогою анкети «Вимірник мотивів до фізичної активності» (Motives for Physical Activity Measure – Revised, МРАМ-R) [15]. Інструмент містить 30 питань, які згруповані у 5 таких шкал: «Фітнес» – прагнення займатися фізичною культурою/ спортом щоб бути фізично здоровим, сильним і енергійним; «Зовнішній вигляд» – індивід займається фізичною культурою/ спортом для того щоб поліпшити свій зовнішній вигляд, бути струнким, більш фізично привабливим тощо; «Компетентність/ виклик» – заняття фізичною культурою/ спортом слугують для вдосконалення у певній діяльності, дозволяють здобути нові навички, відповісти на виклики; «Задоволення» – респондент займається фізичною культурою/ спортом тому що це цікаво, весело, приємно, дарує відчуття щастя; «Соціум» – заняття фізичною культурою/ спортом необхідні щоб бути поруч з друзями, а також знайомитися з іншими людьми. Кожне з питань анкети оцінюють за 7-бальною шкалою (1 – ні, це неправда, 7 – так, це правда). Вищі за кожною шкалою значення свідчать про переважання тієї чи іншої вмотивованості.

Спортивну шкалу регулювання поведінки (Behavioural Regulation in Sport Scale, BRSQ) використано для оцінювання рівня мотивації до занять фізичною культурою/ спортом [9]. Анкета складається з 36 запитань, відповіді дають з використанням 7-бальної шкали (1 – абсолютно не погоджуюся, 4 – можна погодитися лише частково, 7 – абсолютно погоджуюся). Шкала ґрунтується на теорії самодетермінації, що запропонована Е. Дісі та Р. Раяном [14]. Теорія пояснює відмінності між внутрішньою та зовнішньою мотивацією, а також переходи між ними. Різні форми мотивації зображають у вигляді континуума залежно від ступеня автономності: від амотивації до внутрішньої мотивації. За допомогою анкети можна обчислити такі різновиди мотивації як амотивація (АМОТ), зовнішня мотивація (зовнішня регуляція (EMER), інтросектована регуляція (EMIN), ідентифікована регуляція (EMID), інтегрована регуляція (EMIR), внутрішня мотивація (пов'язана зі знаннями (ІМТК), з досягненнями (ІМТА), з отриманням досвіду (ІМЕС)). Результати, отримані за допомогою шкали, тлумачили таким чином: 1,0–2,5 бала – низький рівень мотивації / амотивації; 2,51–3,5 бала – нижче середнього рівень мотивації / амотивації; 3,51–4,5 бала – середній рівень мотивації / амотивації; 4,51–5,5 бала – вище середнього рівень мотивації / амотивації; 5,51–7,0 бала – високий рівень мотивації / амотивації.

Статистичний аналіз. Отримані дані опрацьовували статистично. Використовували описову статистику (середнє значення (M), середнє квадратичне відхилення (SD), середню похибку (SE), факторний аналіз. Для порівняння даних попередньо перевіряли їх на нормальність та використовували t-критерій Стьюдента. Для статистичної обробки даних використовували програму IBM SPSS Statistics 20.0.0.1.

Результати дослідження. Зважаючи на велику кількість проаналізованих параметрів (як об'єктивних, так і суб'єктивних) та соціально-демографічну однорідність вибраної популяції (особи молодого віку, студенти університету, менша поширеність хронічних захворювань порівняно з іншими віковими групами тощо) застосовано факторний аналіз для виявлення груп показників, які найбільше впливають на загальний результат (налаштованість на здоров'я, здоровий спосіб життя та благополуччя). Окремо аналізували результати юнаків та дівчат. У випадку юнаків виокремлено 11 факторів, які пояснюють 85 % від загальної дисперсії (табл. 1), дівчат – 12 факторів, які пояснюють 87 % від загальної дисперсії (табл. 2).

Розглянемо три фактори, які пояснюють понад третину (38,33 %) від загальної дисперсії для юнаків. Перший фактор об'єднує параметри, що стосуються ваги; другий фактор – параметрів внутрішньої мотивації та різновидів мотивації, які на континуумі самодетермінації наближені до внутрішніх, автономних мотивів; третій фактор охоплює суб'єктивні параметри задоволеності власним життям, зовнішнім виглядом, позитивних емоцій та

IV. Науковий напрям

стимулів від середовища, який отримує респондент від налаштованості на здоровий спосіб життя. Для дівчат найбільш суттєвий вплив на загальний результат мали фактори, які охоплюють мотивацію та спрямованість на здоровий спосіб життя, другий за величиною впливу був фактор, який охоплює параметри серцево-судинної системи, третій – параметри пов'язані з тілобудовою. Згадані фактори пояснюють 37,45 % від загальної дисперсії.

Таблиця 1

Факторні навантаження (% від загальної дисперсії) для об'єктивних і суб'єктивних параметрів, що пов'язані зі здоров'ям та благополуччям, юнаків

| Параметр | № фактора | Факторне навантаження |
|--|-----------|-----------------------|
| МТ, ШООР, ВВ, ІМТ, ММ, ЩКТ, ВЗЖ, МВ, ОГК, ТБ, ВВЖ | 1 | 16,23 |
| ІMES, ІМТА, ІМТК, ЕМІR, ЕМІD, «Соціум» | 2 | 11,81 |
| Рівень задоволеності власним життям, «Фітнес», «Зовнішній вигляд», «Задоволення», «Компетентність/виклик», суб'єктивна оцінка власного фізичного «Я» | 3 | 10,29 |
| ХОК, КЕК, ІР, ЧСС, ІФС | 4 | 9,58 |
| ДАТ, САТ, ІФЗ | 5 | 9,45 |
| КВ, ВІК, ІР | 6 | 6,72 |
| Рівень стресу, рівень тривожності, рівень депресії, рівень фізичної активності | 7 | 4,98 |
| Проба Штанге, Проба Генчі, ІС | 8 | 4,31 |
| Зовнішня регуляція, ЕМІN, АМОТ | 9 | 4,27 |
| ЖЄЛ, ЖІ | 10 | 3,83 |
| Зріст, РММ | 11 | 3,52 |

Примітки: МТ – маса тіла, ІМТ – індекс маси тіла, ВЗЖ – відсотковий вміст загального жиру, ВВЖ – відсотковий вміст вісцерального жиру, ВВ – відсотковий вміст води, ММ – м'язова маса, РММ – рейтинг м'язової маси, ТБ – тип тілобудови, МВ – метаболічний вік, ЩКТ – щільність кісткової тканини, ШООР – швидкість основного обміну речовин, ОГК – об'єм грудної клітки; ЧСС – частота серцевих скорочень, САТ, ДАТ – систолічний та діастолічний артеріальний тиск, ХОК – хвилиний об'єм крові, ІР – індекс Робінсона, ІФЗ – індекс функціональних змін, КЕК – коефіцієнт ефективності кровообігу, ЖЄЛ – життєву ємність легень, ЖІ – життєвий індекс, ІС – індекс Скібінського; ВІК – індекс Кьордо, КВ – коефіцієнт витривалості, ІР – функціональна проба Руф'є, ІФС – індекс фізичного стану; АМОТ – амотивація, ЕМІR – зовнішня регуляція, ЕМІN – інтроєктована регуляція, ЕМІD – ідентифікована регуляція, ЕМІR – інтегрована регуляція, ІМТК – внутрішня мотивація пов'язана зі знаннями, ІМТА – внутрішня мотивація пов'язана з досягненнями, ІMES – внутрішня мотивація пов'язана з отриманням досвіду.

Під час аналізу мотивації студентів до занять фізичною культурою або спортом виявлено, що показники внутрішньої мотивації були на середньому рівні, а окремі шкали зовнішньої мотивації та амотивація – на низькому рівні (рис. 1). Зокрема, внутрішня мотивація, пов'язана з досвідом була $4,70 \pm 1,61$ бала для юнаків і $4,81 \pm 1,65$ бала для дівчат. Дещо нижчим був показник внутрішньої мотивації, пов'язаної зі знаннями – $4,27 \pm 1,71$ бала для юнаків і $4,39 \pm 1,80$ бала для дівчат. Ці результати свідчать про те, що студенти активно взаємодіють із середовищем та займаються фізичною активністю щоб відчувати себе компетентними та стимулювати позитивні емоції, а також, що молоді люди займаються фізичною активністю лише заради задоволення, яке вони відчують як результат засвоєння нових знань та навичок. На доволі високому рівні і у юнаків, і у дівчат є показники шкал зовнішньої мотивації, що найбільш близько у континуумі самодетермінації розташовані до внутрішньої мотивації (інтегрована та ідентифікована регуляції). Це засвідчує важливість занять фізичною культурою та спортом для молоді людини для отримання результату та певних винагород (підвищення рівня благополуччя, інтегрування до певної соціальної групи тощо).

Факторні навантаження (% від загальної дисперсії) для об'єктивних і суб'єктивних параметрів, що пов'язані зі здоров'ям та благополуччям, дівчат

| Параметр | № фактора | Факторне навантаження |
|--|-----------|-----------------------|
| «Задоволення», «Компетентність/виклик», «Соціум», EMID*, EMIR, IMES, IMTK, IMTA | 1 | 16,03 |
| IP, ХОК, ЧСС, ІФС, КЕК | 2 | 10,83 |
| ІМТ, МВ, ВЗЖ, ВВЖ, МТ, ТБ, ОГК | 3 | 10,59 |
| ДАТ, ІФЗ | 4 | 8,58 |
| ВІК, КВ, САТ, ІР | 5 | 7,99 |
| Зріст, ММ, ЩКТ, ШООР | 6 | 7,93 |
| Рівень тривожності, рівень стресу, рівень депресії, ВВ | 7 | 5,57 |
| EMER, EMIN, AMOT | 8 | 4,64 |
| Рівень задоволеності власним життям, Задоволеність життям; суб'єктивна оцінка власного фізичного «Я», «Фітнес» | 9 | 4,57 |
| Проба Штанге, проба Генчі, ІС | 10 | 4,21 |
| ЖЄЛ, ЖІ | 11 | 3,56 |
| «Зовнішній вигляд», РММ | 12 | 2,81 |

Примітка: * – усі роз'яснення до скорочень подано у табл. 1.

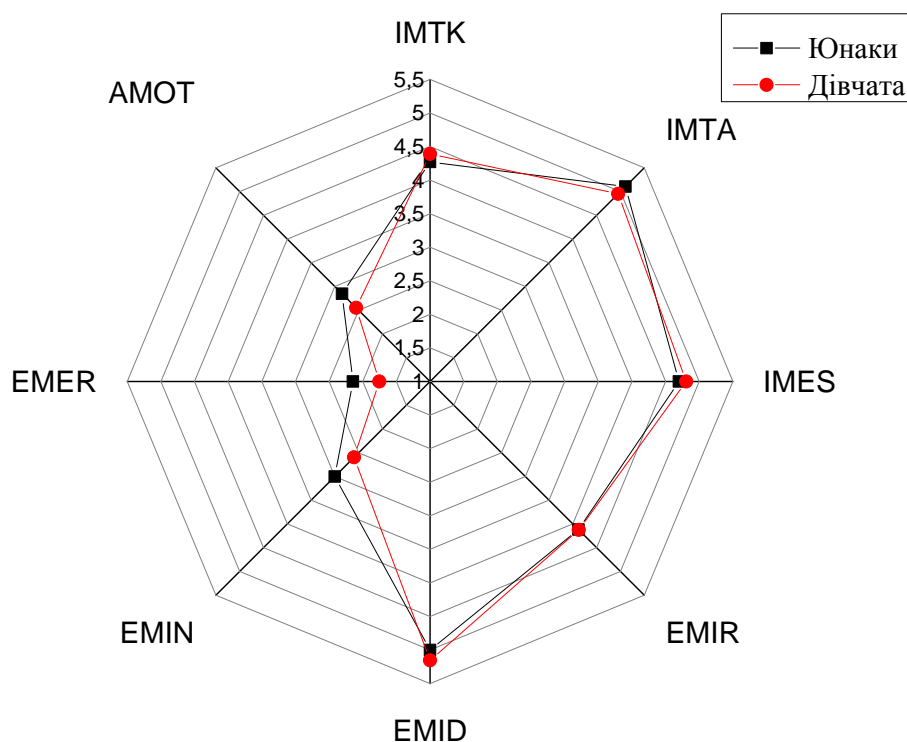


Рис. 1. Мотиваційний профіль студентів:

AMOT – амотивація; EMER – зовнішня регуляція; EMIN – інтроєктована регуляція; EMID – ідентифікована регуляція; EMIR – інтегрована регуляція; IMTK – внутрішня мотивація пов'язана зі знаннями; IMTA – внутрішня мотивація пов'язана з досягненнями; IMES – внутрішня мотивація пов'язана з отриманням досвіду

У юнаків та дівчат рівень зовнішньої мотивації та амотивації відрізнявся ($p < 0,05$). Дівчата були більш мотивованими до занять фізичною культурою та спортом. У них показник амотивації був близьким до низького ($2,55 \pm 1,15$ бала), тоді як у юнаків – на рівні нижче середнього ($2,85 \pm 1,46$ бала).

IV. Науковий напрям

Аналіз основних мотивів до занять фізичною культурою та спортом виявив суттєві відмінності у результатах. Виявлено високі значення за шкалами «Задоволення», «Компетентність/виклик», «Зовнішній вигляд» для усіх респондентів, проте результати юнаків були достовірно вищими, порівняно з дівчатами (6,02–6,15 бала та 4,76–5,04 бала, відповідно, $p < 0,05$) (рис. 2). Це свідчить про те, що юнаки, порівняно з дівчатами, більшою мірою прагнуть поліпшити свій зовнішній вигляд, бути більш фізично привабливими, відповідати викликам сучасності, а також займаються спортом тому що це їм цікаво, приємно та дарує відчуття щастя. Цікавим виявився той факт, що заняття фізичною культурою чи спортом важливі для юнаків, оскільки надають можливість бути поруч з друзями, підвищувати рівень соціальної активності.

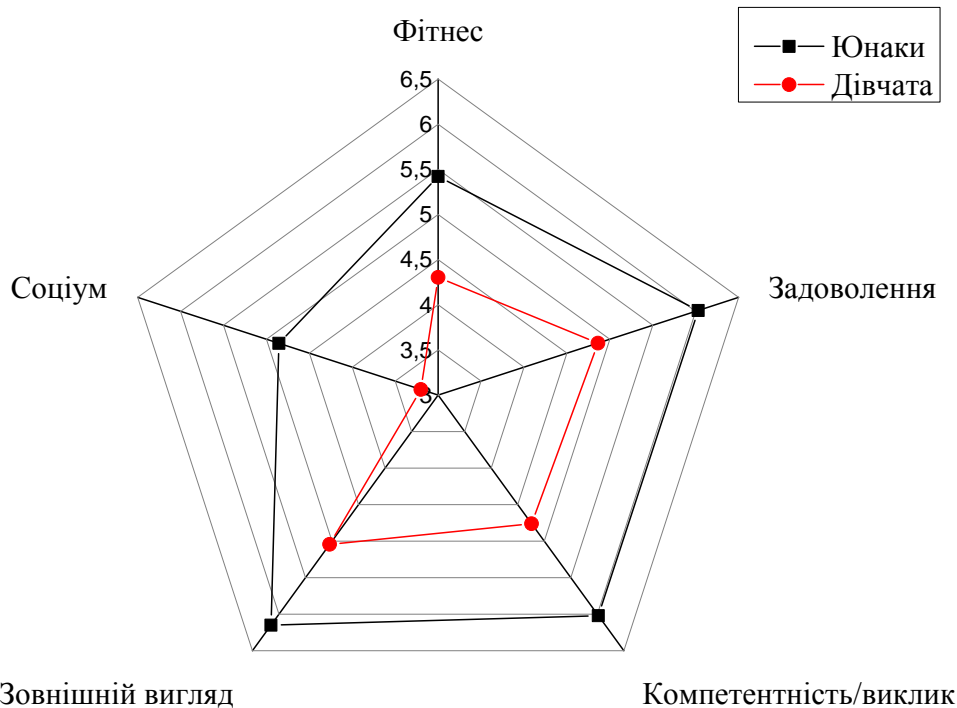


Рис. 2. Мотиви до занять фізичною культурою та спортом

Дискусія. Проблема здоров'я є однією з основних для різних верств населення, в тому числі і для студентської молоді. Одним із засобів зміцнення здоров'я і профілактики хвороб є формування здорового способу життя [1, 6]. Здоровий спосіб життя – це динамічний багатовимірний стан, який пов'язаний з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами, скерованими на досягнення фізичної підготовленості, зниження ризику розвитку різних захворювань і збільшення тривалості життя. На сьогодні актуальними залишаються здорові звички, що мають відношення до здорового способу життя й здоров'я людини, а саме: оптимальний руховий режим, психофізіологічна регуляція, раціонально організована життєдіяльність, здоров'язберігаюча самоосвіта й самовиховання [12]. Проте реалізація усіх цих здорових звичок можливе лише за умов певних психологічних кроків, які можна досягти високим рівнем самосвідомості у вигляді мотивів, інтересів та цінностей, що активно скеровують практичну діяльність людини на формування здорового способу життя. Дане дослідження у контексті пандемії COVID-19 характеризує значення та роль мотивації до фізичної активності серед низки інших об'єктивних і суб'єктивних параметрів, що пов'язані зі здоров'ям та високими показниками благополуччя.

Згідно теорії самодетермінації кожна людина має комбінації внутрішньої та зовнішньої (контрольованої) мотивації для кожної діяльності, причому можливі варіанти

коли одна з них є домінантною, або обидві однаково домінують [14]. Теорія пояснює відмінності між внутрішньою та зовнішньою мотивацією, а також переходи між ними. Різні форми мотивації зображають у вигляді континуума залежно від ступеня автономності: від амотивації до внутрішньої мотивації. У разі занять фізичною культурою та спортом елементи цього континуума можна тлумачити так:

– амотивація – відсутність мотивації, тобто людина не відчуває потреби займатися фізичною активністю;

– зовнішня мотивація – заняття фізичною культурою / спортом є результатом зовнішнього стимулу (зовнішня регуляція – поведінка людини зумовлена зовнішньою винагородою чи загрозою; інтроектована регуляція – індивід не ототожнює себе з діяльністю, не сприймає її важливості; ідентифікована регуляція – діяльність усвідомлюють як особисто значущу і індивід приймає реальну цінність поведінки, цінує винагороду, яку така поведінка дає; інтегрована регуляція – індивід сприймає зовнішній вплив як повністю відповідний її внутрішнім бажанням та прагненням, проте, на відміну від внутрішньої мотивації, таку діяльність здійснюють не для самої діяльності, а для отримання певних результатів);

– внутрішня мотивація передбачає участь у певній діяльності заради самої діяльності, без будь-яких зовнішніх нагород, оскільки це приносить щастя.

Дослідження мотивації можливе з використанням двох підходів – підхід, орієнтований на змінні варіанти (a variable-centered approach), а також особистісно-орієнтований підхід (person-centered approach) [11]. Підхід, орієнтований на змінні варіанти важливий для розуміння того, як різні окремі характеристики впливають на бажання дотримуватися здорового способу життя, а також допомагає виявити напрям такого впливу. Особистісно-орієнтований підхід дозволяє проаналізувати як окремі індивіди відрізняються за своєю мотивацією і як це пов'язано з їхніми іншими характеристиками. Саме цей підхід дозволяє краще охарактеризувати мотиваційну орієнтацію окремих студентів. Відповідно із застосуванням особистісно-орієнтованого підходу та у рамках теорії самодетермінації нами було вивчено окремі мотиваційні профілі студентів, з'ясовано їх особливості та відмінності між ними.

Висновки. Встановлено, що серед групи об'єктивних і суб'єктивних показників, які обумовлюють налаштованість на здоров'я та благополуччя, на чільному місці є різні види мотивації та параметри пов'язані з тілобудовою (для дівчат та юнаків), а також станом серцево-судинної системи (для дівчат). Згадані показники пояснюють 38 % від загальної дисперсії. Юнаки та дівчата відрізняються за мотиваційним профілем, типовим для дівчат було переважання внутрішньої мотивації та автономних мотивів. Аналіз мотиваційних пріоритетів юнаків підтверджує важливість зовнішніх мотивів, зокрема йдеться про бажання поліпшити свій зовнішній вигляд та підвищити рівень соціальної активності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні спеціальних гендерно чутливих програм які враховують мотиваційні пріоритети, стан серцево-судинної системи учасників та спрямованих на нормалізацію компонентного складу тіла.

Список літературних джерел

1. Наливайко Н. В., Бардін О. І., Павлова Ю. О., Левків Л. В. Аналіз зв'язків між показниками компонентного складу тіла і серцево-судинної системи молодих жінок з різними типами гемодинаміки. *УЖМБС*. 2020. Том 5, № 5 (27). С. 394–399. DOI: 10.26693/jmbs05.05.394.
2. Практична психосоматика: тривога / за заг. Ред. О. О. Чабана, О. О. Хаустової. Київ: Видавничий дім Медкнига, 2022. 144 с.

References

1. Nalivayko, N., Bardin, O., Pavlova, I., Levkiv L. (2020). Analysis of relationships between indicators of the component composition of the body and the cardiovascular system of young women with different types of hemodynamics. *JMBS*, 5(27), 394–399. DOI: 10.26693/jmbs05.05.394.
2. *Practical psychosomatics: anxiety in general*. Ed. O. O. Chabana, O. O. Khaustova. Kyiv. Medknyga Publishing House, 2022.

3. Яремко Є. О., Вовканич Л. С., Гриньків М. Я., Павлова Ю. О. Методичні підходи до оцінювання рівня соматичного здоров'я. Львів : ЛДУФК, 2013. 124 с.
4. Alapko J., Perić I., Vulić P. et al. Mental Health and Physical Activity in Health-Related University Students during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare*. 2021. 9(7):801. doi: 10.3390/healthcare9070801
5. Diener E., Emmons R.A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49. P. 71–75.
6. Dukh T., Bodnar I., Pavlova I. et al. Perspectives of using athletics means for improving the level of physical health of students. *Society. Integration. Education: Proceedings of the International Scientific Conference*. 2019. Vol. IV. P. 123–133. doi: 10.17770/sie2019vol4.3764
7. Gallo L. A., Gallo T. F., Young S. L. et al. The impact of isolation measures due to COVID-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students. *Nutrients*. 2020. Vol. 12, №6. P. 1865. doi: 10.3390/nu12061865
8. Jang D., Kim I., Kwon S. Motivation and Intention Toward Physical Activity During the COVID-19 pandemic: perspectives from integrated model of self-determination and planned behavior theories. *Front Psychol*. 2021. 12:714865. doi: 10.3389/fpsyg.2021.714865.
9. Lonsdale C., Hodge K., Rose E. A. The behavioral regulation in sport questionnaire (BRSQ): instrument development and initial validity evidence. *J Sport Exerc Psychol*. 2008. Vol. 30, № 3. P. 323–355. doi: 10.1123/jsep.30.3.323
10. Narici M., Vito G. D., Franchi M. et al. Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures. *Eur. J. Sport Sci*. 2020. Vol. 21. P. 614–635. doi: 10.1080/17461391.2020.1761076
11. Pavlova I., Zikrach D., Shvets V. et al. Profiles of academic motivation and wellbeing of physical education and sports instructors of internal affairs establishments: a person-centered approach based on self-determination theory. *Phys Act Rev*. 2022. Vol. 10, № 2. P. 1–11. doi: 10.16926/par.2022.10.16
12. Rogowska A. M., Pavlova I., Kuśnierz C. et al. Does Physical Activity Matter for the Mental Health of University Students during the COVID-19 Pandemic? *J. Clin. Med*. 2020. Vol. 9, 3494. doi: 10.3390/jcm9113494
13. Rogowska A. M., Ochnik D., Kuśnierz C. et al. Satisfaction with life among university students from nine countries: Cross-national study during the first wave of COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*. 2021. Vol. 21, № 1, 2262. doi: 10.1186/s12889-021-12288-1.
14. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol*. 2000. Vol. 55, № 1. P. 68–78. doi: 10.1037//0003-066x.55.1.68
15. Ryan R. M., Frederick C. M., Lepes D. et al. Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2003. Vol. 1, № 4, 349–362. doi: 10.1080/15438670309337043
3. Yaremko, E. O., Vovkanych, L. S., Hrynkiv, M.Y., Pavlova, Y. O. (2013). *Methodical approaches to assessing the level of somatic health*. LDUFK.
4. Alapko, J., Perić, I., Vulić, P., Pustijanac, E., Jukić, M., Bekić, S., Meštrović, T., Škrlec I. (2021). Mental Health and Physical Activity in Health-Related University Students during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare*, 9(7), 801. <https://doi.org/10.3390/healthcare9070801>
5. Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
6. Dukh, T., Bodnar, I., Pavlova, I., Svysch, Y., Pavlos, O. (2019). Perspectives of using athletics means for improving the level of physical health of students. *Society. Integration. Education: Proceedings of the International Scientific Conference*, 4, 123–133. <http://dx.doi.org/10.17770/sie2019vol4.3764>
7. Gallo, L. A., Gallo, T. F., Young, S. L., Moritz, K. M., Akison, L. K. (2020). The impact of isolation measures due to COVID-19 on energy intake and physical activity levels in Australian university students. *Nutrients*, 12(6), 1865. doi: 10.3390/nu12061865.
8. Jang, D., Kim, I., Kwon, S. (2021). Motivation and Intention Toward Physical Activity During the COVID-19 Pandemic: Perspectives From Integrated Model of Self-Determination and Planned Behavior Theories. *Front Psychol*, 12, 714865. doi: 10.3389/fpsyg.2021.714865.
9. Lonsdale, C., Hodge, K., Rose, E. A. (2008). The behavioral regulation in sport questionnaire (BRSQ): instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*; 30, 323–355. doi: 10.1123/jsep.30.3.323.
10. Narici, M., Vito, G. D., Franchi, M., Paoli, A., Moro, T., Marcolin, G., et al. (2020). Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures. *Eur. J. Sport Sci*, 21, 614–635. doi: 10.1080/17461391.2020.1761076
11. Pavlova, I., Zikrach, D., Shvets, V., Petrytsa, P., Ortenburger, D. (2022). Profiles of academic motivation and wellbeing of physical education and sports instructors of internal affairs establishments: a person-centered approach based on self-determination theory. *Phys Act Rev*, 10(2), 1-11. doi: 10.16926/par.2022.10.16
12. Rogowska, A. M., Pavlova, I., Kuśnierz, C., Ochnik, D., Bodnar, I., Petrytsa, P. (2020). Does Physical Activity Matter for the Mental Health of University Students during the COVID-19 Pandemic? *Journal of Clinical Medicine*, 9(11), 3494. doi: 10.3390/jcm9113494
13. Rogowska, A. M., Ochnik, D., Kuśnierz, C., Jakubiak, M., Schütz, A., Held M.J. et al. (2021). Satisfaction with life among university students from nine countries: Cross-national study during the first wave of COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 21, 2262. doi: 10.1186/s12889-021-12288-1
14. Ryan, R.M., Deci E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol*, 55(1), 68–78. doi: 10.1037//0003-066x.55.1.68
15. Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise

Journal of Sport Psychology, 1997. Vol. 28, № 4. P. 335–354.

16. Sallis R., Young D. R., Tartof S. Y. et al. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients *British Journal of Sports Medicine*. 2021. Vol. 55. P. 1099–1105. doi: 10.1136/bjsports-2021-104080

17. Srivastav A. K., Sharma N., Samuel A. J. Impact of Coronavirus disease-19 (COVID-19) lockdown on physical activity and energy expenditure among physiotherapy professionals and students using web-based open E-survey sent through WhatsApp, Facebook and Instagram messengers: Impact of COVID-19 lock. *Clin. Epidemiol. Glob. Health*. 2021. Vol. 9. P. 78–84. doi: 10.1016/j.cegh.2020.07.003

18. Warburton D. E., Nicol C. W., Bredin S. S. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*. 2006. Vol. 174, № 6. P. 801–809. doi: 10.1503/cmaj.051351.

19. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier. World. Geneva: World Health Organization, 2019.

adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335–354.

16. Sallis, R., Young, D. R., Tartof, S. Y., Sallis, J. F., Sall, J., Li, Q., Smith, G. N., Cohen, D. A. (2021). Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. *British Journal of Sports Medicine*, 55, 1099-1105. doi: 10.1136/bjsports-2021-104080

17. Srivastav, A. K., Sharma N., Samuel, A. J. (2021). Impact of Coronavirus disease-19 (COVID-19) lockdown on physical activity and energy expenditure among physiotherapy professionals and students using web-based open E-survey sent through WhatsApp, Facebook and Instagram messengers: Impact of COVID-19 lock. *Clin. Epidemiol. Glob. Health*, 9, 78–84. doi: 10.1016/j.cegh.2020.07.003

18. Warburton, D. E., Nicol, C. W., Bredin, S.S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809. doi: 10.1503/cmaj.051351

19. World Health Organization (2019). Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier. World. Geneva: World Health Organization.

DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-149-159](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-149-159)

Відомості про авторів:

Наливайко Н. В.; orcid.org/0000-0003-2142-2133; pavlova.j.o@gmail.com; Львівський національний університет імені Івана Франка, вул. Університетська, 1, Львів, 79000, Україна.

Левків Л. В.; orcid.org/0000-0002-9485-2815; pavlova.j.o@gmail.com; Львівський національний університет імені Івана Франка, вул. Університетська, 1, Львів, 79000, Україна.

Дух Т. І.; orcid.org/0000-0002-2401-9203; pavlova.j.o@gmail.com; Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Тадеуша Костюшка, 11, Львів, 79007, Україна.

Павлова Ю. О.; orcid.org/0000-0002-8111-4469; pavlova.j.o@gmail.com; Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Тадеуша Костюшка, 11, Львів, 79007, Україна.