

УДК 613.98:305-055.2

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-2.15>**Ричок Тетяна Миколаївна**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ORCID ID: 0000-0003-1280-7058

Верзлова Каріна Олександрівна

викладач кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації
Національний університет фізичного виховання і спорту
ORCID ID: 0009-0009-9363-6430

Гордієнко Дмитро Володимирович

старший викладач кафедри кіберпсихології та реабілітації
Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку
ORCID ID: 0009-0004-0172-7583

Діскаленко Сергій Іванович

викладач
Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж вимірювань
Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку»
ORCID ID: 0009-0004-0172-7583

Долинський Борис Тимофійович

доктор педагогічних наук,
професор кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»
ORCID ID: 0000-0002-3745-2460

ОЦІНКА ЗАДОВОЛЕНOSTІ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Комфортне старіння також залежить від задоволеності життям. Згідно з дослідженням, жінки похилого віку в основному мають низький або середній рівень задоволення життям, лише незначна кількість має високий рівень. Метою представленого дослідження було визначити рівень задоволеності та якості життя жінок похилого віку. Відповідно до мети представленого наукового дослідження розв'язувалися наступні завдання: 1. Оцінка якості та змісту життя жінок похилого віку. 2. Оцінка дослідження задоволеності життям жінок похилого віку.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використовували наступні методи: аналіз та систематизація теоретичних даних, психодіагностичні, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У результаті комплексного дослідження задоволеності життям серед 11 жінок віком 60–75 років було визначено, що 69,2 % респонденток мають низький рівень задоволеності життям, 23,08 % – середній, і лише 7,7 % – високий рівень. Згідно з методикою «Шкала задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера, 43,9 % респонденток мають низький рівень, 25,3 % – дуже низький, 15,4 % – вище середнього, 7,7 % – середній, а 2,2 % – високий рівень задоволеності життям. Відносно компонентів якості життя, фізичний компонент здоров'я виявлено на рівні 44,9 %, що свідчить про низький рівень, а психологічний компонент – на рівні 35,4 %, що вказує на дуже низький рівень.

Отримані результати свідчать про необхідність розробки й впровадження програм активного дозвілля, спрямованих на поліпшення фізичного та психоемоційного стану жінок похилого віку, що, у свою чергу, сприятиме підвищенню якості життя та забезпеченню активного довголіття.

Ключові слова: *якість життя, похилий вік, рухова активність, статистика задоволеності життям, факторні особливості, критерії, фізкультурно-спортивна реабілітація.*

Вступ. Почуття задоволеності життям у похилому віці є важливим індикатором фізичного здоров'я особистості, що проявляється в її інтересі до життя та впевненості в майбутньому. Загальна оцінка якості та змісту життя літніх людей відображається в емоційному відчутті задоволення своїм життям. На рівень задоволеності життям у старшому віці та успішність адаптації впливають різноманітні фактори, серед яких здоров'я, матеріальне становище, сімейний стан, здатність функціонувати, взаємодія з оточенням і навіть вміння користуватися транспортом. Задоволеність життям у літніх людей тісно пов'язана з родинними стосунками, наявністю друзів та важливих соціальних груп. Зокрема, у дослідженні авторів [2; 4] зазначається, що соціально-економічні фактори, такі як рівень доходу та добробуту, сімейний статус, фізична активність та стан здоров'я, значно впливають на рівень задоволення життям.

Дослідження також виявили гендерні відмінності в сприйнятті задоволеності життям серед людей похилого віку. Жінки частіше вказують на психоемоційні проблеми та незадоволеність своїм здоров'ям. Особливо відчуття безпорадності і хворобливості в старості має статеву залежність. Жінки більше звертають увагу на своє здоров'я, регулярно відвідують лікарів і частіше скаржаться на фізичний стан [6].

Мета та завдання. Метою представленого дослідження було визначити рівень задоволеності та якості життя жінок похилого віку. Відповідно до мети представленого наукового дослідження розв'язувалися наступні завдання: 1. Оцінка якості та змісту життя жінок похилого віку. 2. Оцінка дослідження задоволеності життям жінок похилого віку.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використовували наступні методи: аналіз та систематизація теоретичних даних, психодіагностичні, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Як відомо, дозвілля є одним із найважливіших інструментів покращення якості життя [1; 2]. Заходи щодо дозвілля проводяться на всіх етапах життєвого циклу людини й дають їй змогу знайти себе, відчуті різні ролі та поведінку [8]. По суті, рухова активність під час дозвілля в житті похилих людей забезпечує їх енергією, допомагає вести здорове й енергійне життя та вважається важливим інструментом для подальшого підвищення якості їхнього життя [1; 3; 4; 11].

Наші результати підтверджують наукові висновки стосовно впливу поведінкових і психологічних факторів на рівень задоволеності життям. Найтісніший зв'язок простежується з рівнем активності: чим активніша людина, тим вищий її рівень задоволеності. Багато дослідників [9] наголошують, що особи похилого віку, які ведуть здоровий спосіб життя, значно частіше відзначаються високою задоволеністю своїм життям, порівняно з менш активними ровесниками.

Серед основних детермінантів задоволеності життям та адаптації до змін найвагомішим чинником є стан здоров'я. Часто саме його погіршення змушує людей літнього віку залишати професійну діяльність, а також обмежує їхню участь в інших сферах активності, що негативно позначається на загальному життєвому тонусі. Варто зауважити, що відчуття задоволеності власним здоров'ям не обов'язково залежить від віку. Навіть у літньому віці людина може бути задоволеною фізичним станом і функціонуванням свого організму. Бажання зберегти добре самопочуття мотивує до підтримки здорового способу життя [10].

На сьогодні серед літніх українців простежується тенденція до низького рівня задоволеності життям. Цей період часто супроводжується тривогою щодо здоров'я, матеріального становища, сімейних стосунків. Основними факторами, що знижують рівень задоволеності життям у старшому віці, є: нестабільність у соціально-економічному середовищі; розбіжності між сучасними й минулими соціальними орієнтирами; недостатня підтримка з боку держави;

труднощі з адаптацією до пенсійного статусу; недотримання принципів здорового способу життя; низький рівень фізичної активності; невміння організовувати змістовне дозвілля [7; 11].

Якщо ж особа похилого віку зберігає позитивне ставлення до власного віку, веде змістовне життя, дбає про своє здоров'я, підтримує соціальні зв'язки та бере участь у фізичній і трудовій активності, її життя буде насиченим, а рівень задоволеності – високим. Методика оцінки якості життя SF-36 включає 36 запитань, поділених на вісім шкал: фізичне функціонування, рольова діяльність, тілесний біль, загальне здоров'я, життєздатність, соціальне функціонування, емоційний стан і психічне здоров'я. Кожна шкала оцінюється таким чином, що чим вищий показник (від 0 до 100), тим краща оцінка за відповідною шкалою. На основі цих шкал визначають два основні компоненти – психологічний та фізичний стан здоров'я. Опитувальник дозволяє оцінити загальне благополуччя та ступінь задоволення різними аспектами життя, які впливають на здоров'я.

Шкала задоволеності життям Е. Дінера включає п'ять тверджень, з якими респондент може погодитись або не погодитись. Використовуючи 7-бальну шкалу, досліджуваний оцінює кожне твердження, орієнтуючись на теперішній стан. Тест «Індекс життєвого задоволення» у адаптації Н. В. Паніної оцінює загальний психологічний стан людини, її комфорт і рівень соціально-психологічної адаптації. Ця методика дає можливість диференційовано оцінити особливості способу життя, установки, цінності, потреби та мотиви людей похилого віку, визначаючи, які з цих факторів позитивно чи негативно впливають на їх психологічне самопочуття. Для людей з високим значенням індексу характерні низький рівень емоційної напруженості та тривожності, висока емоційна стійкість, психологічний комфорт і задоволеність своїм становищем та роллю в ньому.

Ми провели дослідження, спрямоване на визначення індексу задоволеності життям (ІЗЖ) серед 11 жінок віком від 60 до 73 років. Згідно з методикою «Індексу життєвої задоволеності» (Live Satisfaction Index, LSI) Б. Ньюгартен (в адаптації Н. Паніної), більшість опитуваних (69,2 %) мають низький рівень задоволення життям. Це свідчить про відсутність захоплення повсякденним життям, пасивне прийняття життєвих невдач і сприйняття всіх труднощів як належного. Такі жінки не впевнені в собі, мають низьку самооцінку і не отримують задоволення від прожитого. Вони також демонструють незадоволення станом свого здоров'я та різними видами діяльності.

Середній рівень задоволення життям виявлено у 23,08 % респонденток. Ця група жінок здатна реально оцінити як внутрішні, так і зовнішні фактори, зокрема стан здоров'я, а також дає адекватну самооцінку. Вони добре ставляться до повсякденного життя, проте не досягають повного задоволення від нього. Адекватно оцінюючи свої фізичні можливості, вони не проявляють ініціативи змінювати чи покращувати свій фізичний стан або урізноманітнювати дозвілля через фізичну активність. Лише 7,7 % опитуваних мають високий рівень ІЗЖ.

В рамках дослідження ми також визначили факторні особливості ІЗЖ серед жінок похилого віку (рис. 1). Найнижчий рівень задоволеності життям спостерігається серед тих, хто дає позитивну оцінку собі та своїм вчинкам (74,7 %). Водночас фактори, такі як послідовність у досягненні цілей і узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, є найважливішими серед жінок з високим рівнем задоволення життям, досягаючи 8,8 %.

Згідно з методикою «Шкала задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера, 43,9 % опитаних жінок похилого віку продемонстрували низький рівень задоволеності життям. Вони вважають, що їхнє життя йде не надто добре або й узагалі негативно. Такий рівень невдоволення, ймовірно, впливає на зниження ефективності їхньої діяльності, що, у свою чергу, може призводити до погіршення емоційного стану, а згодом – і фізичного здоров'я.

Ще 25,3 % респонденток виявили дуже низький рівень задоволеності життям, що свідчить про глибоку особисту незадоволеність. Причинами цього, передусім, є втрата соціального статусу, почуття самотності та непотрібності. Такі жінки незадоволені багатьма аспектами життя – від особистого до фінансового й професійного. Вищий за середній рівень задоволеності життям показали 15,4 % учасниць дослідження. У їхньому житті загалом усе складається

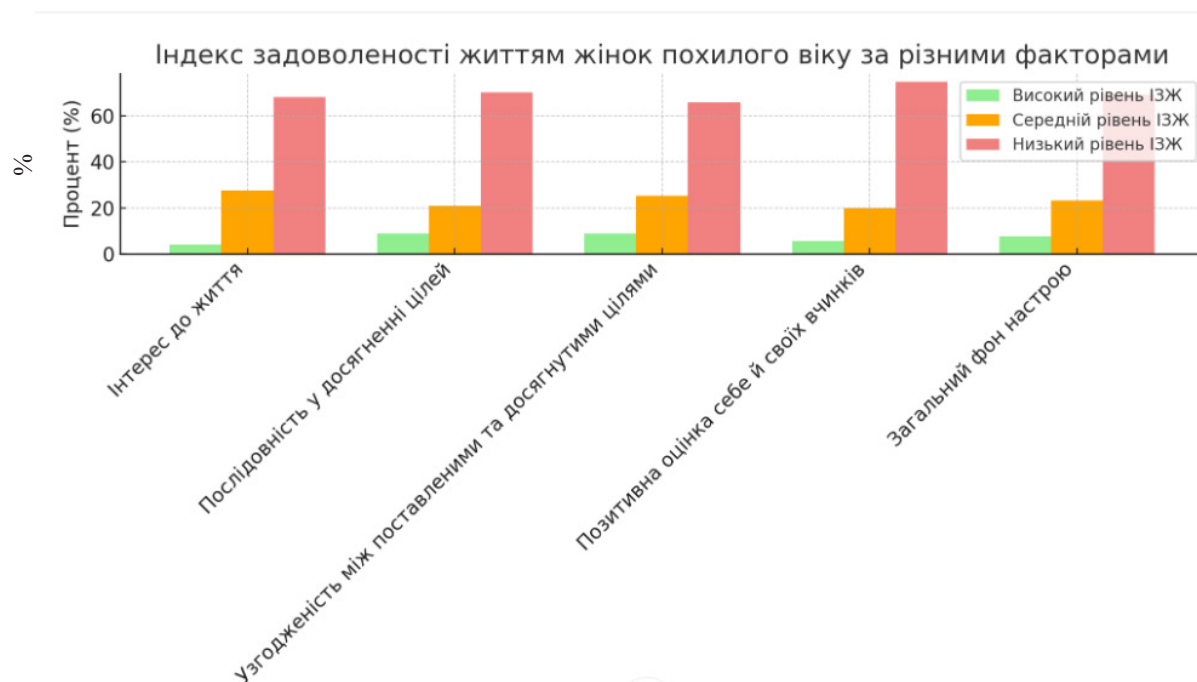


Рис. 1. Індекс задоволеності життям жінок похилого віку за різними факторами

непогано, але можуть бути одна–дві суттєві проблеми, наприклад, у сфері здоров'я, фінансів або особистих стосунків.

Середній рівень задоволеності зафіксовано у 7,7 % опитаних. Ці жінки, в цілому, мають позитивне ставлення до свого життя, але прагнуть покращень у кількох ключових сферах – роботі, здоров'ї, матеріальному становищі або стосунках. Лише 2,2 % респонденток виявили високий рівень задоволеності життям. Вони відчують себе цілком щасливими, попри певні труднощі. Загалом вони задоволені своїм життям і тим, як складаються справи в основних його аспектах: родина, здоров'я, фінанси, розвиток і діяльність.

Водночас, жодна з жінок цієї вікової групи не продемонструвала дуже високий рівень задоволеності життям. Таким чином, результати дослідження свідчать, що більшість жінок похилого віку характеризуються низьким або середнім рівнем задоволеності життям. Це підкреслює необхідність активного залучення їх до оздоровчо-рекреаційної діяльності та навчання організації змістовного й активного дозвілля. Оцінювання якості життя охоплює низку взаємопов'язаних факторів, що разом утворюють цілісну, багаторівневу структуру цього поняття. Вона базується на комплексному аналізі щонайменше кількох основних критеріїв – фізичних, функціональних, емоційних та соціальних (табл. 1). Саме ці складові й визначають загальний рівень якості життя, який формується відповідно до біологічних, психологічних та соціальних характеристик особистості [2; 5].

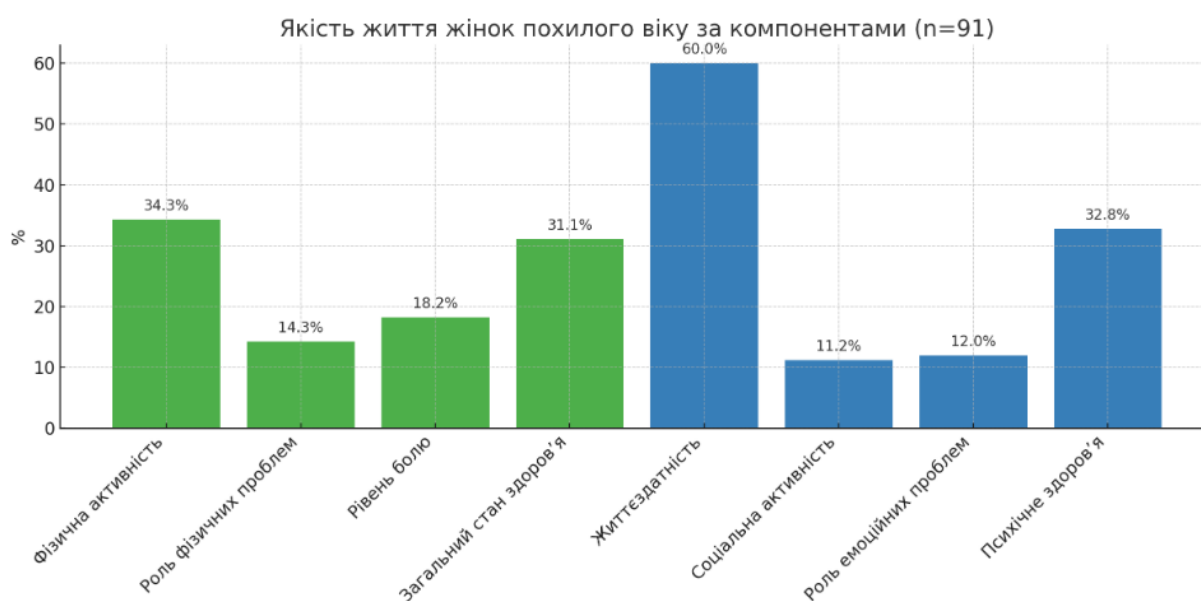
У межах нашого дослідження ми оцінили якість життя жінок похилого віку за допомогою міжнародного інструменту – опитувальника SF-36 (The Short Form-36). ВООЗ визначає якість життя, як сприйняття людьми свого положення в житті залежно від культурних особливостей і системи цінностей та у зв'язку з їхніми цілями, очікуваннями, стандартами, турботами [6; 11]. За ВООЗ, загальна якість життя оцінюється за такими параметрами (табл. 1).

Згідно з результатами опитувальника, якість життя поділяється на два основні складники: фізичний та психологічний компоненти здоров'я. Проведене соціологічне дослідження серед жінок літнього віку засвідчило низький рівень загальної якості життя (рис. 2). Особливо варто звернути увагу на показники психологічного компонента, які виявилися найнижчими серед усіх сфер. Зокрема, рівень соціальної активності становив лише 11,2 %, а вплив емоційних труднощів на обмеження життєдіяльності – 12 %.

Таблиця 1

Критерії ефективності якості життя, рекомендовані ВООЗ

Фізичні	Сила, енергія, утом, біль, дискомфорт, сон, відпочинок
Рівень незалежності	Повсякденна активність, працездатність, залежність від ліків і лікування.
Психологічні	Позитивні емоції, мислення, вивчення, запам'ятовування, концентрація, самооцінка, зовнішній вигляд, негативні переживання.
Життя в суспільстві	Особисті стосунки, суспільна цінність суб'єкта, сексуальна активність.
Навколишнє середовище	Благополуччя, безпека, побут, забезпеченість, доступність і якість медичного й соціального забезпечення, доступність інформації, можливість навчання та підвищення кваліфікації, дозвілля, екологія (забруднення, шум, населеність, клімат).
Духовність	Релігія, особисті переконання.

**Рис. 2. Рівень фізичного та психологічного компонентів якості життя жінок похилого віку**

На нашу думку, такі результати зумовлені, передусім, зменшенням соціальної взаємодії, що може бути наслідком погіршення фізичного стану, емоційного виснаження, а також зміни соціального статусу після виходу на пенсію. Відчуття пригнічення й апатії негативно впливає на здатність виконувати повсякденні обов'язки, що своєю чергою ще більше погіршує емоційний стан жінок у цьому віці. Показники ролі фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності (14,28 %) та рівня болю (18,2 %) виявилися досить низькими. Це свідчить про те, що фізичний стан суттєво обмежує щоденну активність жінок похилого віку, а біль значно знижує їхню здатність до активної участі в повсякденному житті.

Висновки. Проведене нами дослідження, у якому взяли участь 11 жінок віком від 60 до 75 років, дозволило визначити рівень задоволеності життям за допомогою Індексу задоволеності життям (ІЗЖ). З'ясовано, що більшість опитаних (69,2 %) мають низький рівень ІЗЖ, 23,08 % – середній і лише 7,7 % – високий. Згідно з методикою «Шкала задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера, 43,9 % респонденток мають низький рівень задоволеності, 25,3 % – дуже низький, 15,4 % – вищий за середній, 7,7 % – середній і лише 2,2 % – високий. Щодо якості життя, фізичний компонент здоров'я у жінок становив 44,9 %, а психологічний – лише 35,4 %, що вказує на їхній загально низький рівень.

Література:

1. Гакман А. В., Балацька Л. В., Лясота Т. І. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2016. № 9. С. 91–97.

2. Гакман А. Діагностика самооцінки психічних станів людей похилого віку та їх потреба у активності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт*. 2019. № 11(119). С. 34–38.
3. Гакман А. Парадигма якості життя у похилому віці: теоретичне обґрунтування. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2020. № 2. С. 17–25.
4. Гакман А., Дудіцька С., Вілігорський О. Задоволеність життям та роль психофізичних компонентів у якості життя людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. № 35. С. 3–9.
5. Дудіцька С. Мотиви й різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету імені Василя Стефаника. Серія: Фізична культура і спорт*. 2019. № 31. С. 45–49. DOI: 10.15330/fcult.31.45-49
6. Дудіцька С. П., Андрєєва О. В., Гакман А. В. Технологія організації рекреаційно-оздоровчої діяльності жінок похилого віку в умовах санаторно-курортних закладів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 4. С. 63–67. DOI:10.32652/tmfvs.2019.4.63-67.
7. Дудіцька С., Гакман А., Випасняк І. Аналіз структури вільного часу жінок похилого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2019. № 7(26). С. 50–56.
8. Рубан Л. Оздоровчо-рухова активність як фактор, що лімітує якість життя жінок середнього та похилого віку. *Publishing House "Baltija Publishing"*. 2023. С. 284–296. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-280-7-10>.
9. Томенко О. А. Обґрунтування програми оздоровчо-рекреаційної діяльності у похилому віці. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2020. № 37. С. 21–29.
10. Andrieieva O., Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura A., Istyniuk I. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (Supplement issue 4). Art 190. P. 1308–1314.
11. Hakman A., Andrieieva O., Kashuba V., Omelchenko T., Ion Carp, Danylchenko V., Levinskaia K. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (Supplement issue 6). Art 324.

References:

1. Hakman, A. V., Balats'ka, L. V., & Lyasota, T. I. (2016). Vplyv rekreatsinyo-ozdorovchoyi diyal'nosti na upovil'neniya starinnya orhanizmu [The influence of recreational and health activities on slowing down the aging of the body]. *Visnyk Kam"yanets'-Podil's'koho natsional'noho universytetu imeni Ivana Ohiyenka. Seriya: Fizychnye vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*, 9, 91–97 [in Ukrainian].
2. Hakman, A. (2019). Diahnostyka samootsinky psykhichnykh staniv lyudey pokhyloho viku ta yikh potreba u aktyvnosti [Diagnostics of self-assessment of mental states of elderly people and their need for activity]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury/fizychna kul'tura i sport*, 11(119), 34–38 [in Ukrainian].
3. Hakman, A. (2020). Paradyhma yakosti zhyttya u pokhylomu vitsi: teoretychne obgruntuvannya [The paradigm of quality of life in old age: theoretical justification]. *Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya ta metodyky sportyvnoho trenuvannya*, 2, 17–25 [in Ukrainian].
4. Hakman, A., Dudits'ka, S., & Vilihors'kyi, O. (2020). Zadovolenist' zhyttyam ta rol' psyk-hofizychnykh komponentiv u yakosti zhyttya lyudey pokhyloho viku [Life satisfaction and the role of psychophysical components in the quality of life of the elderly]. *Visnyk Prykarpats'koho univer-sytetu. Seriya: Fizychna kul'tura*, 35, 3–9 [in Ukrainian].
5. Dudits'ka, S. (2019). Motyvy y riznovydy rekreatsinyo-ozdorovchoyi diyal'nosti lyudey pokhyloho viku [Motives and types of recreational and health activities of the elderly]. *Visnyk Prykarpats'koho universytetu imeni Vasylya Stefanyka. Seriya: Fizychna kul'tura i sport*, 31, 45–49. DOI: 10.15330/fcult.31.45-49 [in Ukrainian].
6. Dudits'ka, S. P., Andryeyeva, O. V., & Hakman, A. V. (2019). Tekhnolohiya orhanizat-siyi rekreatsinyo-ozdorovchoyi diyal'nosti zhinok pokhyloho viku v umovakh sanatorno-kurort-nykh zakladiv [Technology of organizing recreational and health activities of elderly women in

sanatoriums and resorts]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, 4, 63–67. DOI: 10.32652/tmfvs.2019.4.63-67 [in Ukrainian].

7. Dudits'ka, S., Hakman, A., & Vypasnyak, I. (2019). Analiz struktury vil'noho chasu zhinok pokhyloho viku [Analysis of the structure of free time of elderly women]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi: zb. nauk. prats'*, 7(26), 50–56 [in Ukrainian].

8. Ruban, L. (2023). Ozdorovcho-rukhoiva aktyvnist' yak faktor, shcho limituye yakist' zhyttya zhinok seredn'oho ta pokhyloho viku [Health and physical activity as a factor limiting the quality of life of middle-aged and elderly women]. *Publishing House "Baltija Publishing"*. pp. 284–296. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-280-7-10> [in Ukrainian].

9. Tomenko, O. A. (2020). Obgruntuvannya prohramy ozdorovcho-rekreatsiynoyi diyal'nosti u pokhylomu vitsi [Justification of the program of health and recreational activities in old age]. *Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky. Fizychno vykhovannya i sport*, 37, 21–29 [in Ukrainian].

10. Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., & Istyniuk, I. (2019). Effects of physical activity on aging processes in elderly persons [Effects of physical activity on aging processes in elderly persons]. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 19 (Supplement issue 4). Art 190. R. 1308–1314 [in Ukrainian].

11. Hakman, A., Andrieieva, O., Kashuba, V., Omelchenko, T., Ion Carp, Danylchenko, V., Levinskaia, K. (2019). Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity [Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity]. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 19 (Supplement issue 6). Art 324 [in Ukrainian].

Rychok Tatiyana, Verzlova Karina, Hordiienko Dmytro, Diskalenko Serhii, Dolinskiy Boris

ASSESSMENT OF SATISFACTION AND QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY: THEORETICAL APPROACHES AND COMPONENTS

*Comfortable aging also depends on life satisfaction. According to the study, elderly women mostly have a low or medium level of life satisfaction, with only a small number having a high level. Among the main factors that affect life satisfaction in old age are the lack of economic and social stability, contradictions between modern and former social values, imperfect socio-political support for older people, difficulties in adapting to a new social status, improper healthy lifestyle, lack of physical activity and inability to properly organize leisure time. **The purpose of the study is to determine the level of satisfaction and quality of life of older women. Methods.** To achieve this goal, methods of theoretical data analysis, psychodiagnostics and mathematical statistics were used.*

Research results As a result of a comprehensive study of life satisfaction among 11 women aged 60–75 years, it was determined that 69.2% of respondents have a low level of life satisfaction, 23.08% – an average level, and only 7.7% – a high level. According to E. Diener's Life Satisfaction Scale (SWLS), 43.9% of respondents have a low level, 25.3% – a very low level, 15.4% – above average, 7.7% – average, and 2.2% – high level of life satisfaction. Regarding the components of quality of life, the physical component of health was found at 44.9 %, which indicates a low level, and the psychological component at 35.4 %, which indicates a very low level.

The results obtained indicate the need to develop and implement active leisure programs aimed at improving the physical and psycho-emotional state of elderly women, which, in turn, will contribute to improving the quality of life and ensuring active longevity.

Key words: quality of life, elderly age, physical activity, life satisfaction statistics, physical education and sports rehabilitation.