

**Анкета для споживачів послуг
«Адаптивна рухова активність (АРА) в Україні»
Шановний респонденте!**

Просимо Вас взяти участь в опитуванні, що здійснюється в межах міжнародного проєкту ERASMUS+ «COOL-APA».

Метою дослідження є визначення рівня обізнаності населення щодо адаптивної рухової активності (АРА), виявлення актуальних потреб, аналіз наявного досвіду участі у відповідних програмах, а також ідентифікація можливих бар'єрів, що перешкоджають залученню до таких занять.

Анкета є повністю анонімною, збір персональних даних не здійснюється, конфіденційність інформації гарантується, а результати дослідження будуть передані партнерам в узагальненому вигляді, без персоналізації.

Респондентам пропонується уважно ознайомитися з кожним запитанням та обрати варіант відповіді, який найбільшою мірою відповідає їхній індивідуальній ситуації. У більшості запитань передбачено вибір одного варіанта відповіді, тоді як у випадках, де допускається кілька варіантів чи висловлення власної думки, це зазначено окремо. За потреби респонденти можуть надати власний варіант відповіді. Орієнтовний час заповнення анкети становить 5–10 хвилин.

Надані відповіді мають важливе значення для підвищення якості послуг АРА в Україні.

Дослідники висловлюють щире подяку за участь в опитуванні.

У межах даного дослідження АРА розглядається як система різноманітних форм рухової активності, вправ та занять, які спеціально адаптуються з урахуванням стану здоров'я людини, її функціональних можливостей, фізичних та психологічних особливостей, а також умов життя, середовища та вимог безпеки, у тому числі в умовах воєнного стану. АРА може виконувати профілактичну, відновлювальну, оздоровчу та соціально-інтеграційну функції, сприяючи підтриманню здоров'я, покращенню самопочуття, відновленню функціональних можливостей та підвищенню якості життя.

ДЕМОГРАФІЧНИЙ БЛОК

1. Анкету заповнює:

- сама особа, яка користується або потребує послуг АРА
- мати / батько / законний представник дитини *
- опікун / доглядальник *
- інше: _____

**Якщо ви обрали пункт батьки/опікуни, відповідайте будь ласка, на кожне запитання так, ніби воно стосується Вашої дитини, наприклад, щодо віку, зайнятості тощо*

2. Вік:

- 0–10 років 11–17 років 18–25 років
- 26–39 років 40–59 років 60 років і старше

**Якщо ви обрали пункт батьки/опікуни, вкажіть будь ласка, Ваш вік та вік Вашої дитини*

3. Характер Вашої основної зайнятості:

- розумова праця легка фізична праця

- фізична праця середньої важкості важка фізична праця
 не працюю / пенсіонер(ка) навчаюся

4. Чи належите Ви до однієї або кількох із зазначених категорій?

(можна обрати кілька варіантів)

- внутрішньо переміщена особа ветеран / ветеранка
 дитина з інвалідністю мати / батько/опікун дитини з інвалідністю
 особа з хронічним захворюванням студент / студентка
 цивільна особа, яка зазнала травм внаслідок війни
 інше: _____

5. Чи маєте Ви погіршення стану здоров'я, пов'язане з воєнними діями?

- так скоріше так важко відповісти
 скоріше ні ні

6. Чи відносите Ви себе до осіб із встановленою інвалідністю?

- так ні важко відповісти / не хочу відповідати

7. Чи маєте Ви особливі потреби або функціональні обмеження?

(можна обрати кілька варіантів)

- порушення зору порушення слуху
 порушення опорно-рухового апарату ментальні / когнітивні труднощі
 я є родичем / опікуном особи з ментальними труднощами
 інше: _____
 не маю

БЛОК 1. Обізнаність, потреба та досвід

8. Оцініть, наскільки Ви погоджуєтесь з наведеними твердженнями.

Питання	Шкала, бали	1	2	3	4	5
		зовсім не згоден(на)	скоріше не згоден(на)	важко сказати	скоріше згоден(на)	повністю згоден(на)
8.1. Я добре розумію, що таке адаптивна рухова активність (АРА)						
8.2. Я знаю, де можна отримати послуги АРА						
8.3. Я відчуваю потребу в АРА для себе або для особи, яку представляю						
8.4. Воєнні умови підвищили мою потребу в АРА						
8.5. Через воєнні умови мені потрібні інші формати або цілі АРА, ніж раніше						
8.6. Мій поточний спосіб життя дозволяє мені регулярно приділяти час						

руховій активності					
--------------------	--	--	--	--	--

9. Чи маєте Ви досвід участі в програмах АРА?

- так, займаюся регулярно мав(ла) досвід раніше, але зараз не займаюся
 так, займаюся час від часу ні, не мав(ла) такого досвіду

Інструкція:

Якщо у запитанні 9 Ви обрали варіант «ні, не мав(ла) такого досвіду», перейдіть до гілки А.

В усіх інших випадках перейдіть до гілки В.

ГІЛКА А. Для тих, хто не має досвіду АРА

10. Оцініть, наскільки кожен із наведених чинників заважає Вам почати займатися АРА.

Питання	Шкала, бали	1	2	3	4	5
		зовсім не заважає	скоріше не заважає	частково заважає	скоріше заважає	дуже заважає
10.1. Я не знаю, куди звертатися або де є такі програми						
10.2. Я боюся погіршити стан здоров'я або маю біль / обмеження						
10.3. Мені бракує часу чи сил через роботу, сім'ю, стрес або переїзди						
10.4. Мені заважають фінансові або логістичні причини						
10.5. Мені бракує інформації про безпечні варіанти занять						

11. Оцініть, наскільки кожен формат підтримки був би для Вас корисним.

Питання	Шкала, бали	1	2	3	4	5
		зовсім не підходить	скоріше не підходить	важко сказати	скоріше підходить	дуже підходить
11.1. 1–2 консультації фахівця з простим індивідуальним планом.						
11.2. Групові заняття для людей зі схожими потребами.						
11.3. Онлайн-програма / відеоуроки з поясненнями і зворотним зв'язком.						
11.4. Заняття поруч із домом / роботою / у громаді.						



12. Оцініть, наскільки зручним для Вас був би кожен канал отримання інформації про АРА.

Питання	Шкала, бали	1	2	3	4	5
		зовсім не підходить	скоріше не підходить	важко сказати	скоріше підходить	дуже підходить
12.1. Сімейний лікар / лікар-спеціаліст						
12.2. Реабілітаційний центр / фізичний терапевт / ерготерапевт / тренер						
12.3. Соціальні служби / ЦНАП / ветеранські сервіси / громада						
12.4. Заклад освіти / роботодавець						
12.5. Соціальні мережі / месенджери / сайти						

13. Наскільки для Вас важливо, щоб заняття були адаптовані з урахуванням безпеки (індивідуальне навантаження, медичні ризики, дії під час тривоги)?

Шкала: 1 – зовсім не важливо; 2 – скоріше не важливо; 3 – важко сказати; 4 – скоріше важливо; 5 – дуже важливо.

14. Оцініть, наскільки Вам були б цікаві такі види адаптивної рухової активності.

Питання	Шкала, бали	1	2	3	4	5
		зовсім не цікаво	скоріше не цікаво	важко сказати	скоріше цікаво	дуже цікаво
14.1. Оздоровча гімнастика / лікувальні вправи						
14.2. Плавання / заняття у воді						
14.3. Силові або функціональні тренування з адаптацією						
14.4. Ходьба / оздоровчий біг / скандинавська ходьба						
14.5. Велосипед / велотренажер						
14.6. Танцювальні заняття / аеробіка						
14.7. Настільні ігри, шахи, шашки, кіберспорт.						
14.7. Спортивні ігри						
14.7. Інші види спорту						

ГІЛКА В. Для тих, хто має досвід АРА

15. Де Ви найчастіше отримуєте / отримували заняття з АРА?

- реабілітаційний центр / лікарня / відділення реабілітації
- спортивний клуб / секція / федерація адаптивного спорту
- фітнес-центр / тренажерна зала з адаптацією

- заклад освіти
- онлайн / домашні заняття / телереабілітація
- інше: _____

16. Хто найчастіше проводить Вам заняття?

- тренер (спорт / фітнес) фізичний терапевт
- ерготерапевт викладач / учитель фізичної культури / інший педагог
- команда фахівців важко відповісти

17. Наскільки легко Вам фізично дістатися до місця занять?

Шкала: 1 – дуже складно; 2 – скоріше складно; 3 – по-різному; 4 – скоріше легко; 5 – дуже легко.

18. Оцініть, наскільки кожен чинник заважає Вам регулярно займатися АРА.

Питання	Шкала, бали	1	2	3	4	5
		зовсім не заважає	скоріше не заважає	частково заважає	скоріше заважає	дуже заважає
18.1. Безпекові фактори						
18.2. Нестача програм або фахівців у моєму місті / громаді						
18.3. Фінансові витрати						
18.4. Стан здоров'я, біль, втома, психологічні труднощі						
18.5. Інфраструктурні бар'єри						

19. Оцініть, наскільки Ви погоджуєтесь з наведеними твердженнями.

Питання	Шкала, бали	1	2	3	4	5
		зовсім не згоден(на)	скоріше не згоден(на)	важко сказати	скоріше згоден(на)	повністю згоден(на)
19.1. Під час моїх занять з АРА дотримуються безпеки та необхідної адаптації.						
19.2. Я задоволений(а) рівнем професіоналізму фахівців, які проводять заняття.						
19.3. Я рекомендував(ла) б заняття з АРА іншим людям зі схожими потребами.						

20. Оцініть, як змінився Ваш стан завдяки заняттям АРА.

Питання	Шкала, бали	1	2	3	4	5
		значно погіршився	дещо погіршився	суттєво не змінився	дещо покращився	значно покращився
20.1. Фізичний стан						
20.2. Емоційний стан						
20.3. Повсякденна активність						
20.4. Соціальна участь						



ЗАВЕРШАЛЬНИЙ БЛОК

21. Оцініть, наскільки важливим для Вас є кожен із наведених аспектів під час занять АРА.

Питання	Шкала, бали	1	2	3	4	5
		зовсім не важливо	скоріше не важливо	помірно важливо	скоріше важливо	дуже важливо
21.1. Відчуття безпеки						
21.2. Повага до мого стану						
21.3. Чітке пояснення, що і навіщо робиться						
21.4. Підтримка і мотивація						
21.5. Видимий результат						

22. Які зміни або покращення Ви хотіли б бачити у програмах АРА, які Вам пропонують?

23. Поділіться, будь ласка, однією або двома конкретними історіями з Вашого життя, які найкраще ілюструють потреби учасників АРА, виклики Вашої роботи або успішний досвід.

Згода на участь в опитуванні та обробку наданої інформації

Заповнюючи цю анкету, я підтверджую, що ознайомився (лася) з метою дослідження та добровільно погоджуюся взяти участь в опитуванні.

Я поінформований(а), що:

- надані мною відповіді є анонімними;
- збір персональних даних, які дають змогу безпосередньо ідентифікувати особу, не здійснюється;
- інформація буде використана виключно в узагальненому та знеособленому вигляді для наукових і аналітичних цілей;
- отримані результати не матимуть жодних негативних наслідків для мене, не передаватимуться стороннім особам для використання проти моїх інтересів і не впливатимуть на отримання мною послуг, допомоги, навчання, працевлаштування чи соціальної підтримки;
- участь в опитуванні є добровільною, і я можу відмовитися від заповнення анкети на будь-якому етапі без будь-яких наслідків.

Підтверджую свою добровільну згоду на участь в опитуванні та обробку наданої мною анонімної інформації.

Questionnaire for service users 'Adapted Physical Activity (APA) in Ukraine'

Dear respondent,

We would like to invite you to take part in a survey conducted as part of the international Erasmus+ project 'COOL-APA'.

The study aims to determine the population's awareness of adapted physical activity (APA), identify current needs, analyse existing participation in relevant programmes, and identify possible barriers to involvement in such activities.

The questionnaire is completely anonymous and no personal data will be collected. Confidentiality of information is guaranteed and the results of the study will not be transferred to third parties.

Respondents are invited to read each question carefully and select the answer that best reflects their personal situation. Most questions offer a single answer, but where multiple options or the expression of opinion are permitted, this is indicated separately. If necessary, respondents can provide their own answer. Completing the questionnaire should take approximately 5–10 minutes.

Your answers are important for improving the quality of APA services in Ukraine.

The researchers would like to express their sincere gratitude for participating in the survey.

For the purposes of this study, the term 'APA' refers to a variety of physical activities, exercises, and classes specially adapted to take into account a person's health, functional capabilities, physical and psychological characteristics, living conditions and environment, as well as their security requirements, including in conditions of martial law. The APA can perform preventive, restorative and health-enhancing functions, as well as facilitating social integration. These functions contribute to health maintenance, well-being improvement, restoration of functional capability and enhancement of quality of life.

DEMOGRAPHIC BLOCK

1. The questionnaire is filled out by:

- the person who uses or needs the services of the APA
- the child's mother/father/legal representative*
- the child's guardian/caregiver
- other: _____

2. Age:

- 0–10 years
- 11–17 years
- 18–25 years
- 26–39 years
- 40–59 years
- 60 years and older

3. Nature of your main employment:

- mental work
- medium-intensity physical work
- not working/retired
- light physical work
- heavy physical work
- studying

4. Do you belong to one or more of the above categories?

(multiple choices are possible)

- internally displaced person
- child with a disability
- veteran
- parent of a child with a disability

- person with a chronic illness higher education student
 civilian injured as a result of war other: _____
 I do not belong to any of the listed categories

5. Has your health deteriorated as a result of military action?

- yes probably yes difficult to answer
 probably no no

6. Do you consider yourself to have a recognised disability?

- yes no difficult to answer / do not want to answer

7. Do you have any special needs or functional limitations?

(multiple choices are possible)

- visual impairment hearing impairment
 musculoskeletal disorders mental / cognitive difficulties
 I am a relative / guardian of a person with mental difficulties
 other: _____
 I don't have any

BLOCK 1. Awareness, need and experience

8. Rate the extent to which you agree with the following statements.

Questions \ Scale, points	1 strongly disagree	2 somewhat disagree	3 hard to say	4 somewhat agree	5 strongly agree
8.1. I have a good understanding of adapted physical activity (APA)					
8.2. I know where to access APA services					
8.3. I recognise the need for APA for myself or someone I represent					
8.4. The war situation has increased my need for APA					
8.5. Due to the war situation, I require different APA formats and goals than before					
8.6. My current lifestyle allows me to regularly devote time to physical activity					

9. Have you participated in APA programmes before?

- yes, I participate regularly yes, I participated before, but not now
 yes, I participate occasionally no, I have not had such experience



Instructions:

If you selected “No, I haven’t had such experience” in question 9, go to **Branch A**.
In all other cases, go to **Branch B**.

BRANCH A. For those with no experience of APA.

10. Rate the extent to which each of the following factors prevents you from starting APA.

Questions \ Scale, points	1 does not prevent at all	2 rather does not prevent	3 partially prevents	4 rather prevents	5 very much prevents
10.1. I don't know where to go or where such programmes are available					
10.2. I am afraid of worsening my health or experiencing pain or limitations					
10.3. I lack time or energy due to work, family commitments, stress or moving					
10.4. Financial or logistical reasons hinder me					
10.5. I lack information about safe exercise options					

11. Rate how useful each support format would be to you.

Questions \ Scale, points	1 completely unsuitable	2 rather unsuitable	3 hard to say	4 rather suitable	5 very suitable
11.1. One or two consultations with a specialist, including a simple individual plan					
11.2. Group classes for people with similar needs					
11.3. Online programme / video lessons with explanations and feedback					
11.4. Classes near your home, workplace or in the community					

12. Rate how convenient you find each channel for obtaining information about the APA.

Questions \ Scale, points	1 completely unsuitable	2 rather unsuitable	3 hard to say	4 rather suitable	5 very suitable
12.1. General practitioner / specialty doctors					
12.2. Rehabilitation centre / physiotherapist / occupational therapist / trainer					
12.3. Social services / administrative service centers /					



veteran services / community					
12.4. Educational institution / employer					
12.5. Social networks / messengers / websites					

13. How important is it to you that classes are adapted to safety (individual workload, medical risks, and actions during an air alarm)?

Scale: 1 – not important at all; 2 – rather not important; 3 – hard to say; 4 – rather important; 5 – very important.

14. Rate how interested you would be in these types of adapted physical activity.

Questions	Scale, points	1 not interested at all	2 rather not interested	3 hard to say	4 slightly interested	5 very interested
14.1. Health-enhancing gymnastics / therapeutic exercise						
14.2. Swimming / aquatic exercise						
14.3. Adapted resistance or functional training						
14.4. Walking / health-enhancing running / Nordic walking						
14.5. Biking / stationary bike exercises						
14.6. Dance / aerobics						
14.7. Board games, chess, checkers, eSports						

BRANCH B. For those with experience of APA

15. Where do you most often receive / have you received APA classes?

- rehabilitation center / hospital / rehabilitation department
- sports club / class / federation of adapted sports
- fitness center / adaptive gym
- educational institution
- online / home classes / telerehabilitation
- other: _____

16. Who most often conducts your classes?

- coach (sports / fitness)
- occupational therapist
- team of specialists
- physiotherapist
- teacher / physical education teacher / other teacher
- difficult to answer

17. How easy is it for you to get to the class venue?

Scale: 1 – very difficult; 2 – rather difficult; 3 – different in some ways; 4 – rather easy; 5 – very easy.



18. Rate the extent to which each of the following factors prevents you from engaging in APA on a regular basis.

Questions \ Scale, points	1 does not prevent at all	2 rather does not prevent	3 partially prevents	4 rather prevents	5 strongly prevents
18.1. Safety factors					
18.2. Lack of programmes or professionals in my city / community					
18.3. Financial costs					
18.4. Health conditions (e.g. pain, fatigue, psychological difficulties)					
18.5. Infrastructure barriers					

19. Rate the extent to which you agree with the following statements.

Questions \ Scale, points	1 strongly disagree	2 somewhat disagree	3 hard to say	4 somewhat agree	5 strongly agree
19.1. Safety and necessary adaptations are observed during my APA classes					
19.2. I am satisfied with the level of professionalism of the class instructors					
19.3. I would recommend APA classes to others with similar needs					

20. Rate how much your condition has improved as a result of attending APA classes.

Questions \ Scale, points	1 very worsened	2 slightly worsened	3 not significantly changed	4 slightly improved	5 very improved
20.1. Physical condition					
20.2. Emotional state					
20.3. Daily activity					
20.4. Social functioning					



FINAL BLOCK

21. Rate how important each of the following aspects is to you during APA classes.

Questions \ Scale, points	1 not important at all	2 rather not important	3 slightly important	4 rather important	5 very important
21.1. Feeling safe					
21.2. Respect for my condition					
21.3. A clear explanation of what is being done and why					
21.4. Support and motivation					
21.5. Visible results					

22. What changes or improvements would you like to see in the APA programmes offered to you?

Consent to participation in the survey and processing of the information provided

By completing this questionnaire, I confirm that I understand the aim of the study and voluntarily agree to participate in the survey.

I am informed that:

- the answers I provide are anonymous;
- personal data that directly identifies a person are not collected;
- the information will be used exclusively in a generalised and depersonalised form for scientific and analytical purposes;
- the results obtained will not have any negative consequences for me, will not be transferred to third parties for use against my interests, and will not affect my receipt of services, assistance, training, employment, or social support;
- my participation is voluntary and that I can withdraw at any time before submitting the survey without facing any consequences.

I confirm my voluntary consent to participate in the survey and to the processing of the anonymous information I provide.