

# ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ БЕЗРОБІТНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Світлана Індика

<https://orcid.org/0000-0003-0676-9227>

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна

кореспондент-автор – Індика С.: [indyka.svitlana@vnu.edu.ua](mailto:indyka.svitlana@vnu.edu.ua)

doi: 10.32626/2309-8082.2025-30(1).40-46

Зростання безробіття, що виникло в умовах воєнного стану, стало невід'ємною частиною життя в Україні. В нинішніх умовах, коли ситуація залишається динамічною та нестабільною, питання фізичної активності та якості життя набувають особливої актуальності, особливо серед безробітних осіб працездатного віку. *Мета дослідження* – дослідити вплив фізичної активності на якість життя безробітних осіб працездатного віку в умовах воєнного стану в Україні. *Методи дослідження*: теоретичний аналіз наукової літератури та документальних матеріалів; анкетування (соціально-демографічна складова), визначення фізичної активності (міжнародний опитувальник IPAQ) та якості життя (міжнародний опитувальник SF-36); методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 197 осіб (165 жінок та 32 чоловіки) у статусі безробітних віком від 18 до 62 років. *Результати дослідження*. Більшість респондентів (80 % жінок; 68.8 % чоловіків) мали високий рівень фізичної активності. Проте частота занять фізичною активністю у час дозвілля не повністю відповідає рекомендаціям ВООЗ (2020). Інтерпретація результатів дослідження якості життя безробітних свідчить про їх неоднорідність: мінімальні та максимальні значення за деякими шкалами варіювали від 5 до 100 балів (при max=100). Загальний фізичний компонент (ЗФК) становив 48.95 балів, загальний психічний компонент (ЗПК) – 41.59 балів, причому статистично значущих гендерних відмінностей не спостерігалося ( $p > 0.05$ ). Жінки мали значно вищі показники загального стану здоров'я порівняно з чоловіками, що може вимагати диференційованого підходу до програм підтримки здоров'я. Спеціально організована фізична активність у формі ходьби, яка була найбільш тривалою впродовж дня, позитивно впливала на показники ЗФК та ЗПК, особливо на роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності. *Висновок*. Фізична активність має значний позитивний вплив на різні аспекти якості життя безробітних в умовах воєнного стану. Ходьба є доступними та ефективними засобами підтримки здоров'я та соціальної взаємодії для осіб, які втратили роботу. Водночас, різні види та рівні фізичної активності можуть мати різний вплив на різні аспекти якості життя, що слід враховувати при розробці програм підтримки цієї соціально вразливої групи населення.

**Ключові слова:** безробітні, якість життя, фізична активність, стан здоров'я.

## Вступ

Зростання безробіття, що виникло в умовах воєнного стану, стало невід'ємною частиною життя в Україні та новим викликом для країни. Наступні місяці та роки покажуть, наскільки серйозними будуть наслідки цієї проблеми.

За даними наукових досліджень, після війни суспільство країни переживає важкі часи і тому важливо враховувати окрім матеріальних аспектів, психологічний та соціальний виміри. Ті країни, які доволі швидко змогли відновитися та перейти на траєкторію сталого розвитку після завершення війни, приділяли

## Svitlana Indyka. Physical Activity and Quality of Life of the Unemployed Population in Wartime Conditions

**Abstract.** The rise in unemployment caused by the wartime conditions has become an integral part of life in Ukraine. In the current dynamic and unstable situation, the issues of physical activity and quality of life are particularly relevant, especially among unemployed individuals of working age. *The aim* of the study is to investigate the impact of physical activity on the quality of life of unemployed individuals of working age in wartime conditions in Ukraine. *Research methods* include theoretical analysis of scientific literature and documentary materials; surveys (socio-demographic component), assessment of physical activity (International Physical Activity Questionnaire - IPAQ) and quality of life (Short Form-36 Health Survey - SF-36); and methods of mathematical statistics. The study involved 197 participants (165 women and 32 men) who were unemployed, aged 18 to 62 years. *Results:* The majority of respondents (80% of women; 68.8% of men) had a high level of physical activity. However, the frequency of physical activity during leisure time did not fully meet the WHO recommendations (2020). The interpretation of the quality of life results for the unemployed indicates heterogeneity: minimum and maximum values for some scales ranged from 5 to 100 points (with max=100). The overall physical component (PCS) was 48.95 points, and the overall mental component (MCS) was 41.59 points, with no statistically significant gender differences observed ( $p > 0.05$ ). Women had significantly higher general health scores compared to men, which may require a differentiated approach to health support programs. Specially organized physical activity in the form of walking, which was the most prolonged during the day, positively influenced the PCS and MCS scores, particularly the role of emotional problems in limiting life activities. *Conclusion.* Physical activity has a significant positive impact on various aspects of the quality of life of the unemployed in wartime conditions. Walking is an accessible and effective means of maintaining health and social interaction for those who have lost their jobs. At the same time, different types and levels of physical activity can have varying effects on different aspects of quality of life, which should be considered when developing support programs for this socially vulnerable group.

**Keywords:** unemployed, quality of life, physical activity, health status.

значну увагу питанню підтримки та інтегруванню у нове післявоєнне життя найбільш незахищених категорій громадян, серед яких були особи, які втратили роботу [3].

В нинішніх умовах, коли ситуація залишається динамічною та нестабільною, питання фізичної активності та якості життя набувають особливої актуальності, особливо серед безробітних осіб працездатного віку [2]. Фізична активність є важливим компонентом здорового способу життя, який сприяє покращенню фізичного здоров'я, психологічного благополуччя та загального добробуту [1; 11; 16]. Однак, безробіття,

особливо в умовах воєнного стану, може призводити до зниження рівня фізичної активності, тим самим знижуючи рівень якості життя та ускладнюючи процеси відновлення і розвитку країни [11; 19]. Тому вже зараз необхідно піднімати проблему подолання наслідків війни, і не лише з позицій повоєнного відновлення, але й з огляду на перспективи досягнення високих стандартів якості життя соціально вразливих груп населення за найкоротших часових рамок.

Таким чином, дослідження фізичної активності та якості життя безробітних в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальним та важливим для розробки ефективних програм підтримки безробітних, спрямованих на покращення їх фізичного та психічного здоров'я.

Дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи ВНУ імені Лесі Українки на 2023-2025 рр. «Технології підвищення якості життя внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців та членів їх родин» (номер держреєстрації 0123U101765).

*Метою* статті було дослідити вплив фізичної активності на якість життя безробітних осіб працездатного віку в умовах воєнного стану в Україні.

#### **Матеріал і методи дослідження**

*Учасники.* У дослідженні взяли участь 197 осіб у статусі безробітних віком від 18 до 62 років (середній вік респондентів становив  $41.4 \pm 11.1$  років). Серед респондентів було 165 жінок (середній вік  $40.6 \pm 11.1$  року) та 32 чоловіки (середній вік  $45.5 \pm 10.5$  року), які перебували на обліку і відвідували Луцьку філію Волинського обласного центру зайнятості за погодженням кар'єрного радника не рідше ніж один раз на 30 календарних днів відповідно до норм чинного законодавства.

*Організація дослідження.* Для оцінки рівня та характеристик фізичної активності використовували міжнародний опитувальник IPAQ (International Physical Activity Questionnaire Long Form), який визначає рівень фізичної активності в різних сферах, таких як робота, дозвілля, переміщення та побутова діяльність. Опитувальник також містить запитання про тривалість та інтенсивність різних видів фізичної активності протягом тижня.

Складники якості життя (ЯЖ) визначали за допомогою загального опитувальника SF-36 (Short Form Health Survey) – міжнародної оцінювальної системи для визначення якості життя, пов'язаної зі здоров'ям. Результати оцінювали в діапазоні від 0 до 100 балів у ранговому розрахунку 100 балів – повне здоров'я.

Шкала SF-36 складається з 36 запитань, об'єднаних у 8 шкал, які складені таким чином, що більш висока оцінка вказує на більш високий рівень якості життя. Показники усіх шкал формують два складники, а саме:

загальний фізичний компонент (Physical component summary – PCS, ЗФК), до якого належать шкали: «Фізична активність», «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності», «Рівень болю» і «Загальний стан здоров'я». Загальний психічний компонент (Mental component summary – MCS, ЗПК) формують шкали: «Психічне здоров'я», «Соціальна активність», «Життєздатність» і «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності».

Анкетування безробітних проводилося за умови інформованої згоди на обробку та оприлюднення результатів, з дотриманням принципів біоетики та деонтології.

Математична обробка числових даних проводилась за допомогою методів варіаційної статистики. Аналіз відповідності виду розподілу кількісних показників закону нормального розподілу перевіряли за критерієм Колмогорова-Смирнова. Для показників, котрі мали розподіл відмінний від нормального, розраховували медіану (Me) та зазначали інтерквартильний розмах (IQR). Для оцінки значущості різниці, для показників, що мали розподіл відмінний від нормального, використовували U-критерій Манна-Уїтні. Для перевірки асоціації між двома категорійними змінними використовували тест хі-квадрат (Chi-square test –  $\chi^2$ ). Ступінь кореляційного взаємозв'язку між досліджуваними показниками визначали за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена ( $\rho$ ). Достовірними вважали відмінності при рівні значимості не нижче 95 % ( $p < 0.05$ ).

Для математичної обробки числових даних використовували прикладну програму IBM SPSS Statistics 27.0.1.

#### **Результати дослідження**

Фізична активність є важливим компонентом здорового способу життя та відіграє важливу роль у підтримці фізичного здоров'я, психологічного благополуччя, добробуту та соціальної взаємодії як безробітних жінок, так і чоловіків. Згідно з результатами анкетування безробітних, проведеного з допомогою міжнародного опитувальника IPAQ, було отримано інформацію про частоту, тривалість та інтенсивність фізичних навантажень респондентів, згідно якої 80 % (132 особи) безробітних жінок та 68.8 % (22 особи) чоловіків мали високий рівень фізичної активності, що є позитивним показником. Однак, майже чверть респондентів, а саме: 17 % (28 осіб) жінок та 25 % (8 осіб) чоловіків мали середній рівень фізичної активності. Також у досліджуваній вибірці 3 % (5 осіб) жінок та 6.3 % (2 особи) чоловіків мали низький рівень фізичної активності (рис. 1). Проте, загалом, результати показують схожі тенденції у фізичній активності серед обох статей ( $\chi^2 = 2.162$ ;  $p > 0.05$ ).

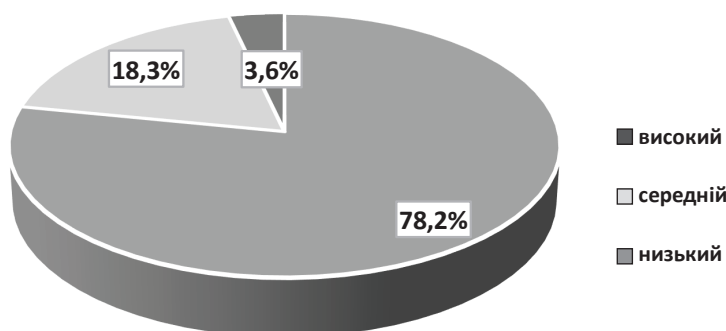


Рис 1. Рівні фізичної активності у безробітних (n=197), %

На момент анкетування, 88.3 % (174 особи) безробітних зазначали про фізичну активність, пов'язану з переміщенням (стосуються способу переміщення з місця до місця, включно із переміщенням до (з) роботи, магазинів, дачних ділянок, місць розваг тощо). Більшість респондентів (93.4 %; 184 особи) зазначали про фізичну активність у побуті, яка виконується вдома і поза домом (садівництво, робота на подвір'ї, поточні домашні роботи, турбота про сім'ю). Значний відсоток безробітних 78.2 % (154 особи) зауважили про фізичну активність виключно із метою рекреації, занять спортом та у вільний час.

Загальний рівень витрат метаболічних еквівалентів при виконанні усіх видів фізичної активності у безробітних становив медіану (Me) 6318,00 MET-хв/тиждень. Розподіл даних характеризувався значною варіативністю, що підтверджується інтерквартильним розмахом (IQR: 3612.00–10170.00 MET-хв/тиждень). Статистично значущих гендерних відмінностей у показниках загального, рівня фізичної активності не спостерігалось ( $U = 2521.50$ ;  $p > 0.05$ ). Отримані результати свідчать про високий рівень фізичної активності серед безробітних.

Рівень витрат метаболічних еквівалентів, пов'язаних із фізичною активністю виключно із метою рекреації, занять спортом та у вільний час, становив медіану (Me) 1584 MET-хв/тиждень (IQR: 594–3378.38 MET-хв/тиждень). Статистично значущих гендерних відмінностей у показниках даного виду фізичної активності не спостерігалось ( $U = 1111.000$ ;  $p > 0.05$ ).

Серед тих безробітних, які були фізично активними у вільний час, 96,1 % (148 осіб) займалися ходьбою, 40,9 % (63 особи) займалися помірними і 32,5 % (50 осіб) інтенсивними фізичними навантаженнями.

Рівень витрат метаболічних еквівалентів під час ходьби у вільний час складав медіану (Me) 792 MET-хв/тиждень (IQR: 396–1980 MET-хв/тиждень). Статистично значущих гендерних відмінностей у показниках даного виду фізичної активності не спостерігалось ( $U = 1001.50$ ;  $p > 0.05$ ).

Рівень витрат метаболічних еквівалентів під час помірних фізичних навантажень у вільний час складав медіану (Me) 480 MET-хв/тиждень (IQR: 240–1080 MET-хв/тиждень). Статистично значущих гендерних відмінностей у показниках даного виду фізичної активності не спостерігалось ( $U = 121.00$ ;  $p > 0.05$ ).

Рівень витрат метаболічних еквівалентів під час інтенсивних фізичних навантажень у вільний час складав медіану (Me) 1440 MET-хв/тиждень (IQR: 720–2880 MET-хв/тиждень). Статистично значущих гендерних відмінностей у показниках даного виду фізичної активності не спостерігалось ( $U = 264.50$ ;  $p > 0.05$ ).

За результатами аналізу тривалості типів фізичної активності у вільний час серед безробітних, ходьба була найбільш тривалою впродовж дня, що пояснюється її доступністю, незалежно від фінансового стану. Саме цей тип фізичної активності не вимагає спеціального обладнання та тренажерів, може бути виконаний в будь-який час і в будь-якому місці, є також варіантом соціальної активності, що дозволяє спілкуватися з друзями або родиною під час прогулянок.

Слід зауважити, що тривалість високоінтенсивної фізичної активності у межах даного виду (120 хвилин на тиждень) відповідала рекомендаціям ВООЗ (75-150 хвилин на тиждень), як і тривалість помірно-інтенсивної фізичної активності (180 хвилин на тиждень) у межах рекомендацій ВООЗ (150-300 хвилин на тиждень). Частота занять фізичною активністю (2-3 дні на тиждень) у час дозвілля не повністю відповідала рекомендаціям ВООЗ (3-5 днів на тиждень), на що слід звернути увагу в подальшому.

Під час інтерпретації результатів дослідження щодо якості життя досліджуваних, ми виходили з того, що загальний показник якості життя складається з двох основних компонентів – фізичного (ЗФК) та психічного (ЗПК), які об'єднані у 8 шкал.

Необхідно зауважити, що досліджувана група була досить неоднорідною – мінімальні та максимальні значення за деякими шкалами варіювали від 5 до 100 балів.

За результатами дослідження загальної оцінки якості життя у безробітних було встановлено, що медіана (Me) для ЗФК становила 48.95 балів. Розподіл даних характеризувався значною варіативністю, що підтверджується інтерквартильним розмахом (IQR: 40.37–55.30 балів). Статистично значущих гендерних відмінностей не спостерігалось ( $U = 2425.00$ ;  $p > 0.05$ ).

Відповідно показник ЗПК був нижчим у порівнянні з фізичним, медіана (Me) якого становила 41.59 балів з IQR: 33.50–50.51 балів, причому статистичної різниці між чоловіками та жінками не було виявлено ( $U = 2579.00$ ;  $p > 0.05$ ).

Аналіз компонентної структури фізичного складника здоров'я показав зниження всіх його показників. Найбільше на якість життя безробітних впливали показники шкал «Загальний стан здоров'я» (ЗЗ) (Me=62.00 бали, IQR: 46.00–77.00 балів) та «Больові відчуття» (РБ) (Me=64.00 бали, IQR: 42.00–100.00 балів). Позитивний вплив на фізичне здоров'я мав показник шкали «Фізична активність» (ФА) (Me=85.00 балів, IQR: 70.00–95.00 балів). Середній показник шкали «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності» (РФ) становив Me=75.00 балів (IQR: 50.00–100.00 балів) (рис. 2).

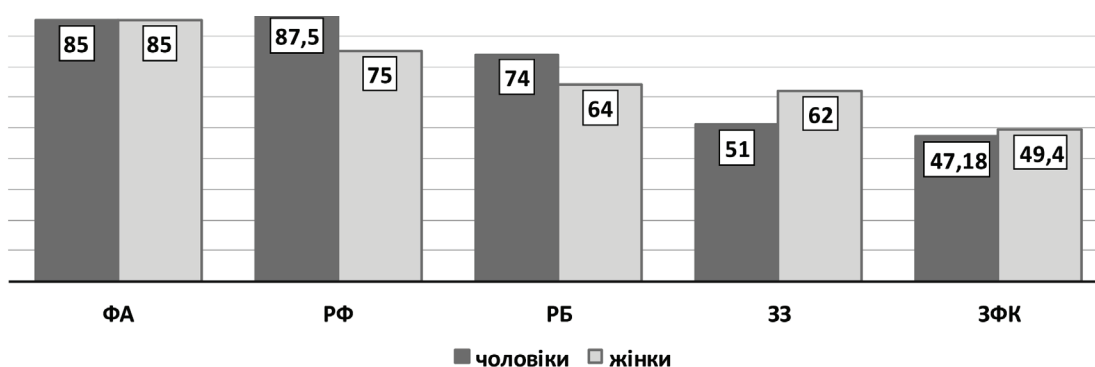


Рис. 2 Гендерні особливості фізичного складника здоров'я (ЗФК) у безробітних, бали

П р и м і т к а. ФА – фізична активність; РФ – роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності; РБ – больові відчуття; ЗЗ – загальний стан здоров'я; ЗФК – загальний фізичний компонент

Статистично значущих гендерних відмінностей щодо вищезазначених показників шкал ЗФК не виявлено, за винятком показників шкали «Загальний стан здоров'я», де спостерігалася виражена різниця у значеннях ( $U = 1784.50$ ;  $p < 0.05$ ), саме у жінок були значно вищі показники (Me=62.00 балів, IQR: 55.00–82.00 балів) за даною шкалою на відміну від чоловіків (Me=51.00 балів, IQR: 46.25–72.00 балів).

Аналіз отриманих даних показав, що найвищі показники ЗПК спостерігалися за шкалою «Соціальна

активність» (СА) (Me=75.50 балів, IQR: 50.00–87.50 балів) та «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» (РЕ) (Me=66,67 балів, IQR: 33,33–100.00 балів). Показники, які знижували ЗПК безробітних, включали значення шкал «Психічне здоров'я» (ПЗ) (Me=60.00 балів, IQR: 48.00–76.00 балів) та «Життєздатність» (ЖЗ) (Me=55.00 балів, IQR: 45.00–70.00 балів) (рис. 3). Статистично значущих гендерних відмінностей щодо цих показників шкал ЗПК не було виявлено.

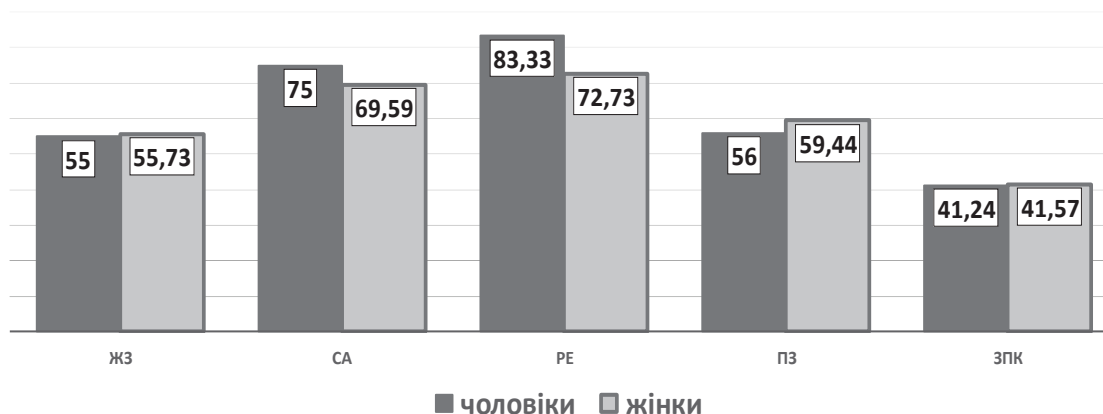


Рис. 3 Гендерні особливості психічного складника здоров'я (ЗПК) у безробітних, бали

П р и м і т к а. ЖЗ – життєздатність; СА – соціальна активність; РЕ – роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності; ПЗ – психічне здоров'я; ЗПК – загальний психічний компонент

З метою визначення значущості та взаємозалежності видів і рівнів фізичної активності та показників якості життя безробітних було проведено кореляційний аналіз. Зокрема, встановлено слабкий кореляційний зв'язок між кількістю метаболічних еквівалентів, витрачених на фізичну активність з метою рекреації, занять спортом та у вільний час у формі ходьби та шкалою ЗПК «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» ( $r=0.23$ ;  $p < 0.05$ ) та показником ЗФК ( $r=0.19$ ;  $p < 0.05$ ). Це свідчить про те, що фізична активність у формі ходьби та занять спортом може мати позитивний вплив на емоційний стан та фізичне здоров'я безробітних.

Водночас, виявлено статистично достовірний слабкий негативний кореляційний зв'язок між кількістю метаболічних еквівалентів, витрачених на фізичну активність помірної інтенсивності у вільний час, та показником шкали «Фізична активність» ( $r=-0.28$ ;  $p < 0.05$ ). У свою чергу, фізична активність високої інтенсивності мала слабкий рівень кореляції з показником шкали «Загальний стан здоров'я» ( $r=0.28$ ;  $p=0.05$ ), що підтверджує важливість інтенсивних фізичних навантажень для підтримки загального здоров'я.

При цьому, не виявлено кореляції між кількістю метаболічних еквівалентів загального рівня рухової активності, фізичної активності, пов'язаної з переміщенням, фізичної активності в домашніх умовах, часом, проведеним сидячи та якістю життя, що вказує на відсутність статистично значущого взаємозв'язку між ними.

### Дискусія

Фізична активність є ключовим елементом здорового способу життя та відіграє важливу роль у підтримці фізичного здоров'я, психологічного благополуччя, добробуту та соціальної взаємодії серед соціально вразливих груп населення. Це питання стало особливо актуальним у зв'язку зі зростанням рівня безробіття серед працездатного населення, викликаного військовим станом, що призвело до масового виїзду громадян за кордон, внутрішнього переміщення та мобілізації. За даними Voßemer, J., Gebel, M., Täht, K. та ін. (2018) [16], безробітні - це соціальна група з особливо обмеженими можливостями сталого індивідуального розвитку, що пов'язано з низкою негативних економічних, соціальних і психологічних наслідків для безробітних та їх сімей і як результат – зниження якості життя. Як стверджують результати досліджень Gerhard Krug, Andreas Eberl [8], у більшості випадків несприятливий вплив на здоров'я частково пояснюється втратою соціального статусу осіб, які втратили роботу, але не тільки втратою сімейного доходу чи соціальних контактів.

Аналіз результатів дослідження польських науковців показав, що безробітні з Вроцлава найчастіше оцінювали якість життя як низьку [13]. Науковці аргументували

отримані результати тим, що безробіття має багато негативних наслідків для здоров'я, а тривалий стрес, пов'язаний з відсутністю роботи, часто призводить до зниження якості життя та погіршення психічного стану, що підтверджується також результатами ряду інших науковців [10; 18]. За результатами досліджень Softysik, Bartłomiej K. та ін. [15], показники якості життя працюючих були вищими за середні значення порівняно з безробітними. Відповідно, працюючі оцінили якість життя, у середньому, в 76.2 балів (за шкалою від 0 до 100), робітники фізичної праці – у 72.2 балів, безробітні – у 71.2 ( $p < 0.05$ ). Крім того, Yang X. та ін. [19] зауважили, що показники якості життя, як правило, погіршувалися зі збільшенням тривалості періоду безробіття респондентів. У осіб, які були безробітними впродовж 1–2 місяців, показники загального фізичного компонента в середньому становили 76.2 бала, показники загального психологічного компонента були на рівні 65.1 балів. У статусі безробітних понад 12 місяців і більше відповідні результати дорівнювали 66.9 та 60.0 балів ( $p < 0.01$ ). Нижчі показники якості життя у безробітних порівняно з працюючими, у своїх дослідженнях також відзначали Czekirda M. та ін. [5].

У свою чергу, негативний вплив низької фізичної активності на здоров'я та якість життя безробітних зауважили Biernat E., Piątkowska M. [4], Dedele A. та ін. [7].

За даними Guimarães A. C. A., Baptista F. [9], які досліджували фізичну активність серед непрацюючих жінок середнього віку в Бразилії, 87 % респонденток були достатньо активними, причому найвищі рівні фізичної активності спостерігалися у жінок у віці 55–59 років, головним чином за посередництва ходьби та інтенсивної фізичної активності. Також Biernat E. і Piątkowska M. [4] виявили, що серед польських безробітних жінок, які були фізично активними у вільний час, 53.5 % займалися ходьбою. В структурі тижневої фізичної активності переважали фізичні навантаження низької інтенсивності, які становили більше половини загальної фізичної активності. Дані твердження підкріплюються результатами наших досліджень, за результатами яких, серед безробітних у вільний час 96.1 % (148 осіб) займалися ходьбою. Разом з тим, спеціально організована фізична активність у формі ходьби позитивно впливала на психічний компонент якості життя, зокрема на роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності та загальний фізичний компонент.

Згідно тверджень Dedele A. та ін. [7], безробітні вдвічі частіше ходили пішки та їздили на велосипеді взимку та майже втричі влітку порівняно з працевлаштованими. Окрім того в структурі тижневої фізичної активності переважали фізичні навантаження низької інтенсивності, які становили більше половини загальної фізичної активності.

Результати наших досліджень продемонстрували позитивний вплив на загальний стан здоров'я фізичної активності високої інтенсивності, що узгоджується з даними Nowak M. A. [12], який підкреслював важливість тривалості, частоти та інтенсивності фізичної активності. Важливо зазначити, що тривалість високоінтенсивної фізичної активності у межах нашого дослідження відповідала рекомендаціям ВООЗ (75-150 хвилин на тиждень), як і тривалість помірно-інтенсивної фізичної активності (150-300 хвилин на тиждень).

Schuring M. та ін. [14] відзначили значні зв'язки між якістю життя та фізичною активністю, запропонувавши поєднати програми фізичної активності з регулярними професійними консультаціями для безробітних. На думку авторів, лише таке комплексне рішення може позитивно вплинути на здоров'я, якість життя, самооцінку та ефективність пошуку роботи.

За даними досліджень Puciato, D. та ін. [13], рівень фізичної активності безробітних також позитивно корелював з якістю життя та її соціальною складовою. Дане твердження підкріплювалось результатами досліджень Guimarães A. C., Baptista F. [6], згідно яких, помірна фізична активність впродовж 60 хвилин/день мала позитивний вплив на якість життя, особливо на психологічну та соціальну її складову.

Таким чином, фізична активність має значний позитивний вплив на різні аспекти якості життя безробітних. Ходьба та інші форми помірної фізичної активності є доступними та ефективними засобами підтримки здоров'я та соціальної взаємодії для безробітних. Комплексні програми, які поєднують фізичну активність з професійними консультаціями,

можуть сприяти покращенню здоров'я та якості життя безробітних, а також підвищити їх шанси на працевлаштування.

### Висновки

Отримані результати підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки фізичного та психічного здоров'я безробітного населення, а також визначення ключових напрямків для покращення їх якості життя. Фізична активність є важливим інструментом для покращення якості життя цієї категорії населення в умовах воєнного стану. Зокрема, спеціально організована фізична активність у формі ходьби позитивно впливає на психічний компонент якості життя, особливо на роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності та загальний фізичний компонент якості життя.

Важливо зазначити, що жінки мають значно вищі показники загального стану здоров'я порівняно з чоловіками, що може вимагати диференційованого підходу до програм підтримки здоров'я.

Для покращення рівня фізичної активності серед безробітних, варто збільшити частоту занять фізичною активністю до 3-5 днів на тиждень, орієнтуючись на рекомендації ВООЗ. Водночас, необхідно враховувати, що різні види та рівні фізичної активності можуть мати різний вплив на різні аспекти якості життя, що слід враховувати при розробці програм підтримки цієї соціально вразливої групи населення.

Перспективи подальших досліджень закладені у наступних розвідках щодо впливу фізичної активності на якість життя соціально вразливих категорій населення.

*Конфлікт інтересів.* Авторка заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

### Джерела та література

- Індика С. Я., Белікова Н. О. Ключові стратегії покращення фізичної активності населення у глобальному вимірі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 3К(176). 24. 227-232. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).50](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).50)
- Індика С. Я., Белікова Н. О. Фізична активність та соціально-демографічні характеристики безробітних в умовах воєнного стану в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15. 3К(188). 141-148. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).30)
- Шапошникова І. В. Соціальна реабілітація в умовах війни: світовий досвід та проблеми України. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: економіка та управління*. 2024. 12. <https://doi.org/10.54929/2786-5738-2024-12-07-02>
- Biernat, E., Piątkowska, M. (2017). Leisure Time Physical Activity among Employed and Unemployed Women in Poland. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 29(1), 47-54. <https://doi.org/10.1016/j.hkjot.2017.04.001>
- Czekirda, M., Chruściel P., Czekirda, N., Jarosz, M. J. (2017). Psychosocial aspect of quality of life among working and unemployed nurses and midwives. *Ann Agric Environ Med*, 24(3), 472-476. <https://doi.org/10.5604/12321966.1235172>

### References

- Indyka, S., Bielikova, N. (2024), «Kliuchovi stratehii pokrashchennia fizychnoi aktyvnosti naseleennia u hlobalnomu vymiri» [Key strategies for improving physical activity of the population within a global dimension]. *Scientific J of the Dragomanov Ukrainian State University, Series 15, 3K(176)*, 227-233. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).50](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).50) [in Ukraine].
- Indyka, S., Bielikova, N. (2025), «Fizychna aktyvnist ta sotsialno-demografichni kharakterystyky bezrobitnykh v umovakh voiennoho stanu v Ukraini [Physical activity and socio-demographic characteristics of the unemployed in the conditions of martial law in Ukraine]. *Scientific J of the Dragomanov Ukrainian State University, 15, 3K(188)*, 141-148. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).30) [in Ukraine].
- Shaposhnykova, I. V. (2024), «Sotsialna reabilitatsiia v umovakh viiny: svitovyi dosvid ta problemy Ukrainy» [Social Rehabilitation in Wartime: Global Experience and Challenges in Ukraine]. *Problems of Modern Transformations. Series: Economics and Management*, 12. <https://doi.org/10.54929/2786-5738-2024-12-07-02> [in Ukraine].
- Biernat, E., Piątkowska, M. (2017). Leisure Time Physical Activity among Employed and Unemployed Women in Poland. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 29(1), 47-54. <https://doi.org/10.1016/j.hkjot.2017.04.001>

6. De Azevedo Guimarães, A. C., Baptista, F. (2011). Influence of habitual physical activity on the symptoms of climacterium/menopause and the quality of life of middle-aged women. *Int J Womens Health*, 3, 319-328. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S24822>
7. Dédèlè, A., Miškinytė, A., Andrušaitytė, S. et al. (2019). Seasonality of physical activity and its association with socioeconomic and health factors among urban-dwelling adults of Kaunas, Lithuania. *BMC Public Health*, 19, 1067. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7399-4>
8. Gerhard Krug, Andreas Eberl (2018). What explains the negative effect of unemployment on health? An analysis accounting for reverse causality. *Research in Social Stratification and Mobility*, 55, 25-39. <https://doi.org/10.1016/j.rssm.2018.03.001>
9. Guimarães, A. C. A., & Baptista, F. (2013). Prevalence of sufficient physical activity in middle-aged women from a Brazilian state capital. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 15(6), 677-685. <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2013v15n6p677>
10. Mechili, E. A., Kalokairinou A., Kaitelidou, D., Galanis, P., Diomidous, M. (2017). Health related quality of life in the unemployed population during the financial crisis. *Archives of Hellenic Medicine*, 34(1), 65-74.
11. Norström, F., Waenerlund, A. K., Lindholm, L. et al. (2019). Does unemployment contribute to poorer health-related quality of life among Swedish adults? *BMC Public Health*, 19, 457. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6825-y>
12. Nowak, M. A. (2011). Physical activity and its associations with other lifestyle elements in polish women. *J of Human Kinetics*, 29, 161-172. <https://doi.org/10.2478/v10078-011-0050-9>
13. Puciato, D., Oleśniewicz, P., & Rozpara, M. (2020). Quality of Life with Respect to Physical Activity Level in the Unemployed. *Sustainability*, 12(10), 4219. <https://doi.org/10.3390/su12104219>
14. Schuring, M., Burdorf A., Voorham, A.J., et al. (2009). Effectiveness of a health promotion programme for long-term unemployed subjects with health problems: a randomised controlled trial. *J of Epidemiology & Community Health*, 63(11), 893-899. <https://jech.bmj.com/content/63/11/893>
15. Sołtysik, B. K., Kroc, Ł., Pięłowska, M., Guligowska, A., Śmigielski, J., Kostka, T. (2017). An Evaluation of the Work and Life Conditions and the Quality of Life in 60 to 65 Year-Old White-Collar Employees, Manual Workers, and Unemployed Controls. *J of Occupational and Environmental Medicine*, 59(5), 461-466. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001029>
16. Voßemer, J., Gebel, M., Täht, K. et al. (2018). The Effects of Unemployment and Insecure Jobs on Well-Being and Health: The Moderating Role of Labor Market Policies. *Soc Indic Res*, 138, 1229-1257. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1697-y>
17. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020). Geneva: World Health Organization. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
18. Worach-Kardas, H., Kostrzewski S. (2014). Quality of Life and Health State of Long – Term Unemployed in Older Production Age. *Applied Research Quality Life*, 9, 335-353. <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9240-z>
19. Yang, X., Yao, L., Wu, H., Wang, Y., Liu, L., Wang, J., & Wang, L. (2016). Quality of Life and Its Related Factors in Chinese Unemployed People: A Population-Based Cross-Sectional Study. *International J of Environmental Research and Public Health*, 13(8), 797. <https://doi.org/10.3390/ijerph13080797>
5. Czekirda, M., Chruściel P., Czekirda, N., Jarosz, M. J. (2017). Psychosocial aspect of quality of life among working and unemployed nurses and midwives. *Ann Agric Environ Med*, 24(3), 472-476. <https://doi.org/10.5604/12321966.1235172>
6. De Azevedo Guimarães, A. C., Baptista, F. (2011). Influence of habitual physical activity on the symptoms of climacterium/menopause and the quality of life of middle-aged women. *Int J Womens Health*, 3, 319-328. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S24822>
7. Dédèlè, A., Miškinytė, A., Andrušaitytė, S. et al. (2019). Seasonality of physical activity and its association with socioeconomic and health factors among urban-dwelling adults of Kaunas, Lithuania. *BMC Public Health*, 19, 1067. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7399-4>
8. Gerhard Krug, Andreas Eberl (2018). What explains the negative effect of unemployment on health? An analysis accounting for reverse causality. *Research in Social Stratification and Mobility*, 55, 25-39. <https://doi.org/10.1016/j.rssm.2018.03.001>
9. Guimarães, A. C. A., & Baptista, F. (2013). Prevalence of sufficient physical activity in middle-aged women from a Brazilian state capital. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 15(6), 677-685. <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2013v15n6p677>
10. Mechili, E. A., Kalokairinou A., Kaitelidou, D., Galanis, P., Diomidous, M. (2017). Health related quality of life in the unemployed population during the financial crisis. *Archives of Hellenic Medicine*, 34(1), 65-74.
11. Norström, F., Waenerlund, A. K., Lindholm, L. et al. (2019). Does unemployment contribute to poorer health-related quality of life among Swedish adults? *BMC Public Health*, 19, 457. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6825-y>
12. Nowak, M. A. (2011). Physical activity and its associations with other lifestyle elements in polish women. *J of Human Kinetics*, 29, 161-172. <https://doi.org/10.2478/v10078-011-0050-9>
13. Puciato, D., Oleśniewicz, P., & Rozpara, M. (2020). Quality of Life with Respect to Physical Activity Level in the Unemployed. *Sustainability*, 12(10), 4219. <https://doi.org/10.3390/su12104219>
14. Schuring, M., Burdorf A., Voorham, A.J., et al. (2009). Effectiveness of a health promotion programme for long-term unemployed subjects with health problems: a randomised controlled trial. *J of Epidemiology & Community Health*, 63(11), 893-899. <https://jech.bmj.com/content/63/11/893>
15. Sołtysik, B. K., Kroc, Ł., Pięłowska, M., Guligowska, A., Śmigielski, J., Kostka, T. (2017). An Evaluation of the Work and Life Conditions and the Quality of Life in 60 to 65 Year-Old White-Collar Employees, Manual Workers, and Unemployed Controls. *J of Occupational and Environmental Medicine*, 59(5), 461-466. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001029>
16. Voßemer, J., Gebel, M., Täht, K. et al. (2018). The Effects of Unemployment and Insecure Jobs on Well-Being and Health: The Moderating Role of Labor Market Policies. *Soc Indic Res*, 138, 1229-1257. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1697-y>
17. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020). Geneva: World Health Organization. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
18. Worach-Kardas, H., Kostrzewski S. (2014). Quality of Life and Health State of Long – Term Unemployed in Older Production Age. *Applied Research Quality Life*, 9, 335-353. <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9240-z>
19. Yang, X., Yao, L., Wu, H., Wang, Y., Liu, L., Wang, J., & Wang, L. (2016). Quality of Life and Its Related Factors in Chinese Unemployed People: A Population-Based Cross-Sectional Study. *International J of Environmental Research and Public Health*, 13(8), 797. <https://doi.org/10.3390/ijerph13080797>

Надійшла до друку 18.02.2025