

Міністерство освіти і науки України  
Волинський національний університет імені Лесі Українки

**ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ  
ЖИТТЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ  
ОСІБ, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ  
ТА ЧЛЕНІВ ЇХ РОДИН**

*Колективна монографія*

Луцьк  
Вежа-Друк  
2025

УДК 364.2:796.011:613](02)

Т 38

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Волинського національного університету імені Лесі Українки  
(протокол № 13 від 30.10.2025 року)*

**Рецензенти:**

**Андрєєва О. В.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);

**Гакман А. В.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича);

**Єдинак Г. А.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка).

**Технології підвищення якості життя внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців та членів їх родин : кол. моногр. / А. Цьось, С. Индика, Ю. Павлова, Н. Белікова ; наук. ред. проф. А. В. Цьось. – Луцьк : Вежа-Друк, 2025. – 228 с.**

ISBN 978-966-940-710-8

У монографії розкрито концептуальні підходи до оцінювання якості життя, пов'язаної зі здоров'ям (HRQoL), у постраждалих від конфліктів популяціях. Охарактеризовано особливості якості життя, фізичної активності та психологічного дистресу та здійснено аналіз взаємозв'язків між ними у військовослужбовців змінного складу, внутрішньо переміщених і безробітних осіб. Розкрито технології покращення якості життя та розвитку стресостійкості соціально вразливих груп населення з використанням різних форм фізичної активності. Описано процес прогнозування якості життя соціально вразливих груп населення працездатного віку.

Для науковців, викладачів та здобувачів закладів вищої освіти, фахівців у сферах фізичної культури та спорту, соціального захисту населення і громадського здоров'я.

**УДК 364.2:796.011:613](02)**

© Цьось А., Индика С., Павлова Ю.,  
Белікова Н., 2025

ISBN 978-966-940-710-8

© Безушко Х. (обкладинка), 2025

## Колектив авторів

**Анатолій ЦЬОСЬ** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки);

**Світлана ІНДИКА** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки);

**Юлія ПАВЛОВА** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського);

**Наталія БЄЛКОВА** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки).

# ЗМІСТ

Вступ .....	6
-------------	---

<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти покращення якості життя населення, яке постраждало від війни .....</b>	<b>9</b>
1.1. Якість життя, пов'язана зі здоров'ям (HRQoL), та концептуальні підходи до її оцінювання .....	9
1.2. Характеристика якості життя населення, яке постраждало від іноземних воєнних інтервенцій .....	33
1.3. Вимірювання якості життя, пов'язаної зі здоров'ям (HRQoL), у постраждалих від конфліктів популяціях та виклики .....	53
<i>Висновки до розділу 1</i> .....	62
<i>Джерела та література до розділу 1</i> .....	63

<b>РОЗДІЛ 2. Якість життя населення, яке постраждало від війни в Україні .....</b>	<b>67</b>
2.1. Особливості якості життя, фізичної активності та психологічного дистресу у військовослужбовців змінного складу .....	67
2.2. Особливості якості життя, фізичної активності та психологічного дистресу у внутрішньо переміщених осіб ....	86
2.3. Особливості якості життя, фізичної активності та психологічного дистресу у безробітних осіб .....	112
2.4. Комплексний аналіз взаємозв'язків між фізичною активністю, якістю життя та психологічним дистресом соціально вразливих груп населення .....	136
<i>Висновки до розділу 2</i> .....	146
<i>Джерела та література до розділу 2</i> .....	151

<b>РОЗДІЛ 3. Технології підвищення якості життя внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців та членів їх родин</b> .....	152
3.1. Національна стратегія підвищення фізичної активності в контексті покращення якості життя населення працездатного віку .....	152
3.2. Технології покращення якості життя та розвитку стресостійкості соціально вразливих груп населення з використанням різних форм фізичної активності .....	165
3.3. Прогнозування якості життя соціально вразливих груп населення працездатного віку .....	180
<i>Висновки до розділу 3</i> .....	197
<i>Джерела та література до розділу 3</i> .....	199
<b>Загальні висновки</b> .....	203
<b>Додатки</b> .....	210

## ВСТУП

Сучасні трансформаційні процеси в Україні відбуваються в умовах надзвичайно складних викликів, серед яких провідними є повномасштабні військові дії, економічна нестабільність, демографічні втрати та зростання соціально-психологічних ризиків. Зазначені чинники суттєво позначаються на всіх сферах суспільного життя, а найбільш відчутно – на якості життя населення працездатного віку, яка становить основу людського капіталу й виступає ключовим ресурсом економічного та соціального розвитку країни (Белікова Н., Індіка С., Цюсю А., Ващук Л., 2022; Дудецька С., Заїка В., 2024; Massam B., 2002; Silove D. et al., 2017).

У цьому контексті особливого значення набуває поняття «якість життя, пов'язана зі здоров'ям» (HRQoL), яке використовується у міжнародній науковій практиці як інтегральний показник оцінки фізичного здоров'я і психоемоційного благополуччя людини (Bauman A. E., et al., 2012; Warburton D.E.R., et al., 2006).

Якість життя як одна з фундаментальних категорій людського буття є найважливішим пріоритетом усіх розвинених країн світу. Тим більше в умовах війни постає завдання краще зрозуміти людські наслідки збройного конфлікту. Вплив травмуючих подій війни може призвести до зниження якості життя населення на багато років навіть після закінчення реальних бойових подій. Загроза подальшого зниження соціально-економічного розвитку держави через істотне погіршення якості життя населення обумовлює необхідність реалізації системи цільових заходів для забезпечення планування і контролю його індикаторів. Найбільш вразливими верствами населення в умовах воєнного стану є внутрішньо переміщені особи, військовослужбовці та члени їх родин. До кінця війни такі соціальні групи складатимуть більшу частину населення України. У зв'язку з цим зростає необхідність

розробки адаптованих до українських реалій моделей оцінювання, прогнозування, підтримки та покращення HRQoL серед осіб, що належать до соціально-вразливих категорій населення (Індіка С., Пастернак Я. та ін., 2025; Getanda et al., 2015; Andrieieva O., Yerakova L. et al., 2024).

Актуальність наукових розвідок у цій сфері підсилюється необхідністю формування концептуальних моделей прогнозування HRQoL, які базуються на інтеграції даних про фізичну активність та соціально-демографічні характеристики населення. Такі моделі мають не лише наукову, але й практичну значущість, оскільки дозволяють підвищити ефективність державних програм і соціальних проєктів (Delpino et al., 2022; Tyulepberdinova et al., 2024; Осадченко Т., 2023; WHO, 2015).

Фізична активність є одним із ключових чинників здоров'я та якості життя. Наукові дані переконливо доводять, що систематичні заняття фізичною активністю сприяють зниженню ризику розвитку неінфекційних хвороб, покращують функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, зменшують рівень тривожності й депресивних симптомів, підвищують соціальну інтегрованість та задоволеність життям (Гакман А., Андрєєва О., Кашуба В. О., Григус І. М., Самойлюк О. В., 2024; Павлова Ю., Rebar et al., 2015; Anderson & Shivakumar, 2013; Sallis et al., 2016; Strain et al., 2024). ВООЗ у Глобальному плані дій з фізичної активності на 2018–2030 роки визначила підвищення рівня фізичної активності ключовим стратегічним завданням, спрямованим на зменшення глобального тягаря хронічних захворювань і підвищення якості життя населення (WHO, 2018).

Попри широке визнання значущості фізичної активності в міжнародних документах і наукових працях, в Україні її вплив на якість життя соціально-вразливих груп населення вивчений недостатньо. Це питання має не лише теоретичне, а й стратегічне значення, адже безпосередньо пов'язане зі збереженням і віднов-

ленням людського капіталу країни у період післявоєнної відбудови.

Встановлено, що регулярні заняття фізичними вправами корелюють із вищим рівнем фізичного та психічного здоров'я, кращою соціальною взаємодією й більшою стійкістю до стресових навантажень. Це у сукупності позитивно позначається на інтегральних характеристиках якості життя, надаючи підстави розглядати фізичну активність не лише як оздоровчу практику, а як стратегічний ресурс суспільного розвитку (Park J. H., Park P. Y. 2018; Krzepota J., Biernat E., Florkiewicz B. 2015; Klavestrand J. and Vingård E. (2009); Blom E. E., Aadland E., Skrove G. K., Solbraa A. K., Oldervoll L. M. (2019); Puciato D., Borysiuk Z., Rozpara M. 2017).

Сукупність цих чинників засвідчує об'єктивну необхідність у поглибленому науковому аналізі взаємозв'язку між рівнем фізичної активності та якістю життя соціально-вразливих груп населення, формуючи підґрунтя для доведення універсальності та стратегічної ролі фізичної активності у забезпеченні життєстійкості, відновленні людського потенціалу й визначенні довгострокових орієнтирів суспільного розвитку. Розробка технологій підвищення фізичного, психологічного і соціального економічного благополуччя як складових якості життя внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців та членів їх родин, що враховують європейські стандарти, дозволять зменшити рівень посттравматичного стресу, сприятимуть відновленню їх психофізіологічних показників, швидше реінтегруватимуть такі групи населення в українське суспільство та сприятимуть економічному розвитку національної економіки.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Проведений системний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, документальних матеріалів, а також вітчизняного й світового практичного досвіду дали змогу визначити фізичну активність як ключовий модифікований чинник, що зумовлює рівень якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, серед осіб, що належать до соціально вразливих груп населення. Встановлено, що якість життя має багатовимірну структуру, яка поєднує фізичні, психоемоційні, соціальні та економічні компоненти благополуччя, а фізична активність виступає провідним засобом підтримання здоров'я, профілактики стресу й розвитку життєстійкості.

Аналіз наукових джерел підтвердив, що рівень якості життя варіює залежно від статі, віку, соціально-економічного статусу, професійної зайнятості та психоемоційного стану. Регулярна фізична активність має компенсаторний потенціал, зменшуючи негативний вплив соціально-демографічних та економічних чинників і підтримуючи фізичне та психоемоційне здоров'я. Водночас безробіття, професійне перевантаження та наслідки воєнних дій істотно знижують усі складові якості життя серед військово-службовців змінного складу, внутрішньо переміщених осіб і безробітних.

Узагальнення міжнародного досвіду засвідчило, що пріоритетним напрямом підвищення якості життя працездатного населення є активне сприяння фізичній активності на державному рівні. У країнах Європейського Союзу та згідно з рекомендаціями ВООЗ реалізуються комплексні програми, спрямовані на зниження рівня гіподинамії, розвиток інфраструктури для активного дозвілля, інтеграцію фізичної активності у побут, робоче середовище та систему освіти. Важливе значення має персоналізований

підхід, що враховує вік, стать, стан здоров'я й професійну зайнятість людини. Для України визначальним завданням є адаптація цих підходів до національних соціально-економічних викликів. Отримані результати створюють наукове підґрунтя для подальшої розробки методологічних засад і стратегічних напрямів покращення якості життя через підвищення рівня фізичної активності.

2. У дослідження було залучено осіб працездатного віку, що належать до соціально вразливих груп населення, які в сучасних соціально-економічних умовах характеризуються підвищеним рівнем психоемоційного та професійного навантаження: військовослужбовців змінного складу, внутрішньо переміщених осіб і безробітних.

Узагальнення результатів аналізу соціально-демографічних чинників серед досліджуваних засвідчило наявність суттєвих відмінностей у соціальній структурі, рівні задоволеності здоров'ям та характері фізичної активності у вільний час. Для військовослужбовців характерне переважання чоловіків молодого віку, що поєднується з високою спортивною активністю, проте зі зниженим рівнем задоволеності власним фізичним станом (63,2 % осіб). ВПО, серед яких домінують жінки, виявили найнижчий рівень задоволеності фізичним здоров'ям (18,6 %) і мінімальну залученість до спорту (15 %) після вимушеної міграції. Безробітні, більшість яких також становлять жінки (83,8 %), характеризуються низьким рівнем залученості до занять спортом (32 %) і низькою задоволеністю власним фізичним здоров'ям (22,8 %). Понад половина респондентів (51,3 %) повідомили про наявність проблем зі здоров'ям.

Більшість представників досліджуваних соціальних груп характеризуються достатнім рівнем фізичної активності, при цьому найвищі показники зафіксовано серед військовослужбовців змінного складу, що зумовлено специфікою їхньої професійної підготовки, фізичного тренування та службової діяльності.

Водночас рівень фізичної активності інших категорій респондентів відображає особливості їх соціального статусу, способу життя та умов побуту.

Подальший аналіз структури енергетичних витрат під час фізичної активності виявив суттєві відмінності між групами. Так, у військовослужбовців домінують енерговитрати, пов'язані з рекреаційною діяльністю та спортом, у внутрішньо переміщених осіб – із пересуванням пішки, тоді як у безробітних переважають витрати, пов'язані з побутовою активністю. Така варіативність відображає різні поведінкові моделі підтримання фізичної активності, що залежать від соціально-економічного становища, умов проживання та рівня доступності інфраструктури для занять фізичними вправами.

Особливе значення для всіх соціальних груп має дозвіллева фізична активність, яка виявилася провідним предиктором якості життя. Саме регулярні заняття спортом і активне проведення вільного часу забезпечують найвищі показники фізичного та психоемоційного самопочуття: усі військовослужбовці брали участь у спортивній активності, серед безробітних цей показник становив 78,2 %, а серед ВПО – 70,7 %.

Аналіз частоти та тривалості дозвіллевої фізичної активності засвідчив, що найпоширенішим її видом у всіх групах є ходьба. Її популярність пояснюється універсальністю, доступністю, відсутністю потреби у спеціальному обладнанні та можливістю виконання у будь-який час і в будь-якому місці. Подібні тенденції спостерігалися як серед чоловіків, так і серед жінок (військовослужбовці та ВПО), що підкреслює універсальний характер цього виду активності у підтриманні здоров'я та якості життя. Проте, серед безробітних частота занять фізичною активністю (2–3 дні на тиждень) у час дозвілля не відповідає рекомендаціям ВООЗ (2020), на що слід звертати увагу.

Узагальнення результатів дослідження якості життя засвідчило, що показники фізичного (ЗФК) та психічного (ЗПК) компонентів перебувають на середньому рівні, демонструючи при цьому певні відмінності у структурі та співвідношенні. Найвищі інтегральні оцінки якості життя зафіксовано у військовослужбовців змінного складу (Ме ЗФК = 54,59 бали; Ме ЗПК = 53,38 бали). У ВПО та безробітних показники ЗФК перевищують ЗПК (Ме ЗФК = 50,70 балів і 48,95 балів відповідно; Ме ЗПК = 43,64 бали і 41,59 балів). Компонентний аналіз виявив, що у структурі ЗФК якості життя провідну роль відіграють шкали «Фізична активність» і «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності», які демонструють стабільно високі значення у всіх групах. Натомість у межах ЗПК якості життя домінують шкали «Соціальна активність» та «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності». У всіх соціальних групах виявлено зниження показників за шкалами «Психічне здоров'я» та «Життєздатність».

Гендерний аналіз показав відмінності у сприйнятті якості життя: серед ВПО вищі показники фізичного стану мають чоловіки, тоді як серед безробітних перевагу демонструють жінки, що свідчить про різну адаптивну стратегію реагування на стресові умови. Кореляційний аналіз підтвердив помірні зв'язки між фізичним і психічним компонентами якості життя, що свідчить про їхню взаємозалежність, але водночас автономність у структурі. Найвищий рівень узгодженості між цими компонентами спостерігається у військовослужбовців, найнижчий – у безробітних, що вказує на вплив соціально-економічних чинників на психічне благополуччя.

Психологічний дистрес є поширеним явищем серед соціально вразливих груп працездатного населення, проте його рівень суттєво варіює залежно від соціального статусу та умов життєдіяльності. Найвищі показники дистресу зафіксовано серед ВПО (79,3 %); серед безробітних високий рівень дистресу виявлено у

60,9 % респондентів; натомість військовослужбовці змінного складу, попри професійне навантаження, продемонстрували відносно нижчий рівень психологічного напруження (21,3 %). Гендерний аналіз засвідчив, що жінки частіше демонструють вищі показники емоційного виснаження.

3. Встановлено, що вплив фізичної активності на якість життя та рівень психологічного дистресу має інтегрований і багаторівневий характер, охоплюючи фізичні та психоемоційні аспекти благополуччя. Загальний рівень фізичної активності має обмежену прогностичну цінність, тоді як визначальне значення для показників якості життя відіграють її основні характеристики – вид, форма та рівень інтенсивності. Фізична активність, пов'язана з переміщенням у формі ходьби, має провідне значення для соціально вразливих груп, передусім внутрішньо переміщених осіб, у яких вона асоціюється з покращенням як фізичного, так і психічного компонентів якості життя. Подібна закономірність спостерігається і серед військовослужбовців змінного складу, де ходьба позитивно впливає на психоемоційний стан і показники психічного компонента якості життя.

В цілому дозвіллева фізична активність відіграє важливу роль у покращенні якості життя осіб, що належать до соціально вразливих груп населення. Найвиразніший її позитивний ефект зафіксовано серед військовослужбовців, у яких дозвіллєві навантаження сприяють підвищенню рівня фізичного благополуччя та життєвого тону. Ходьба як універсальна, доступна й багатовимірною форма фізичної активності у вільний час посідає провідне місце серед чинників, що підтримують фізичну й психоемоційну складові якості життя незалежно від соціального чи професійного статусу. Її ефективність зумовлена відсутністю потреби у спеціальному обладнанні та можливістю інтеграції у повсякденну діяльність. Інтенсивні форми фізичної активності у вільний час (помірна та висока) не мають статистично значущого впливу в більшості груп.

Виявлено, що рівень психологічного дистресу виступає провідним негативним предиктором якості життя соціально вразливих груп населення. У досліджуваних групах зафіксовано достовірні зворотні взаємозв'язки між дистресом і показниками фізичного компонента якості життя, які мають слабку або помірну вираженість, а також більш тісні кореляційні залежності з психічним компонентом. Це свідчить про те, що підвищений рівень емоційного напруження значно знижує суб'єктивне відчуття фізичного та психологічного благополуччя незалежно від соціальної приналежності респондентів.

4. Розроблено та апробовано модель прогнозування якості життя населення працездатного віку на основі алгоритмів машинного навчання, що дало змогу підвищити точність і наукову обґрунтованість оцінки впливу соціально-демографічних, поведінкових і психоемоційних чинників на показники якості життя, пов'язаної зі здоров'ям. Використання моделі Random Forest забезпечило ефективне опрацювання великих обсягів емпіричних даних ( $n=900$ ) та визначення ключових детермінант фізичного (ЗФК) і психічного (ЗПК) компонентів якості життя. Модель продемонструвала високу точність прогнозування ( $MAE = 5,93$ ;  $RMSE = 7,46$ ;  $MAPE = 13,26\%$ ), що підтверджує її надійність і практичну значущість. Найбільшу прогностичну чутливість модель продемонструвала до таких параметрів, як вік, рівень фізичної активності, освіта, сімейний статус та рівень психологічного дистресу. Зокрема, виявлено різке зниження показників ЗФК після 50 років, а також негативний вплив високого рівня стресу ( $>33$  балів за шкалою Кесслера) на якість життя незалежно від статі. Оптимальні значення ЗФК спостерігалися у респондентів із загальною фізичною активністю в межах 4000–6000 МЕТ-хв/тиждень, що підтверджує важливість дозвіллевої фізичної активності помірної інтенсивності. Уніфіковані дані, отримані в результаті моделювання, стали основою триетапного процесу прогнозування

якості життя працездатного населення, що включав проєктувальний, технологічний та демонстраційний етапи. На завершальному етапі створено комп'ютерну програму «Прогнозування якості життя працездатного населення» (<http://pha.vnu.edu.ua>), яка відтворює модель у форматі зручного інтерактивного вебсервісу. Програма забезпечує персоналізоване оцінювання показників якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, реалізує інформаційно-просвітницьку функцію, поширюючи знання про чинники, що впливають на якість життя, зокрема, фізичну активність, і рекомендації щодо її покращення.

## ДОДАТКИ

Додаток А1

### Соціально-демографічний блок анкети для військовослужбовців

Шановні добродіі!

В Україні проводиться комплексне вивчення показників фізичної активності та якості життя різних груп населення. Це частина великого дослідження, що було проведено в багатьох країнах світу. Ваші відповіді не будуть розголошуватися і будуть аналізуватися лише в узагальненому вигляді. Всі питання є важливими! Щиро дякуємо за співпрацю!

Вкажіть будь-ласка про себе:

Стать (*потрібне підкреслити*).

Чоловіча

Жіноча

**Вік (років)** \_\_\_\_\_

**Освіта:** неповна середня; середня; середня спеціальна; вища.

**Чи займаєтесь спортом:** так, ні.

**Спортивний розряд** \_\_\_\_\_ (*потрібне підкреслити*).

**Стаж трудової діяльності** (для працюючих) \_\_\_\_\_.

**Населений пункт проживання (до переїзду у м. Львів):** село, мале місто (10–50 тис. жителів); середнє місто (50–100 тис. жит.); велике місто (більше 100–500 тис. жит.), дуже велике місто (більше 500 тис. жит.) (*потрібне підкреслити*).

**Місце попереднього проживання:** власний будинок, квартира, гуртожиток (*потрібне підкреслити*).

**Наявність статусу учасника бойових дій** (так, ні) (*потрібне підкреслити*).

**Учасник антитерористичної операції на сході України** (14 квітня 2014 року до 30 квітня 2018 року); **учасник операції**

**Об'єднаних сил** (30 квітня 2018 – 24 лютого 2022 року); **учасник угруповання Об'єднаних сил** (24 лютого 2022 року – дотепер) *(усе потрібне підкреслити)*.

**Тривалість перебування на лінії бойового зіткнення** (днів \_\_, або місяців \_\_\_\_\_, або років)

**Чи зазнали Ви бойового поранення?** (так, ні) *(потрібне підкреслити)*.

**Сімейний стан:** неodrужений/незаміжня; одружений/заміжня; незареєстрований шлюб; розлучений/розлучена; вдівець/вдова *(потрібне підкреслити)*.

**Кількість дітей** \_\_\_\_\_

**Чи задовольняє вас стан вашого фізичного здоров'я:** 1, 2, 3, 4, 5 *(обведіть одну цифру з розрахунку, що 1 – задовольняє, 2 – децю не задовольняє, 3 – не задовольняє, 4 – сильно не задовольняє, 5 – важко відповісти)*.

**Чи маєте ви проблеми із станом вашого здоров'я** (так, ні) *(потрібне підкреслити)*.

**Якщо так, то зазначте які:** загальна захворюваність, інвалідність 1, 2, 3 групи, травми, інше \_\_\_\_\_ *(потрібне підкреслити)*.

**Довжина тіла (см)**\_\_\_\_\_. **Маса тіла (кг)**\_\_\_\_\_.

## Соціально-демографічний блок анкети для ВПО

Шановні добродіі!

В Україні проводиться комплексне вивчення показників фізичної активності та якості життя різних груп населення. Це частина великого дослідження, що було проведено в багатьох країнах світу. Ваші відповіді не будуть розголошуватися і будуть аналізуватися лише в узагальненому вигляді. Всі питання є важливими! Щиро дякуємо за співпрацю!

Вкажіть будь-ласка про себе:

Стать (*потрібне підкреслити*).

Чоловіча

Жіноча

**Вік (років)** \_\_\_\_\_

**Освіта:** неповна середня; середня; середня спеціальна; вища.

**Чи займаєтесь спортом:** так, ні.

**Спортивний розряд** \_\_\_\_\_

**Рід занять:** (*потрібне підкреслити*)

Працівник промисловості	Науково-педагогічний працівник
Працівник сільського господарства	Підприємець
Працівник сфери обслуговування	Військовослужбовець (ЗСУ, МВС, СБУ та ін)
Держслужбовець	Пенсіонер
Працівник сфери освіти (школи, коледжі ін.)	Домогосподарка
Працівник сфери культури	Безробітний
Працівник сфери охорони здоров'я	Студент
	Інше

**Стаж трудової діяльності** (для працюючих) \_\_\_\_\_.

**Населений пункт проживання до переїзду у м. Луцьк:** село, мале місто (10–50 тис. жителів); середнє місто (50–100 тис. жит.); велике місто (більше 100–500 тис. жит.), дуже велике місто (більше 500 тис. жит.) *(потрібно підкреслити)*.

**Місце попереднього проживання:** власний будинок, квартира, гуртожиток *(потрібно підкреслити)*.

**З яких територій України переїхали до м. Луцьк:** території, що є тимчасово окупованими; території, що знаходяться в оточенні (блокуванні); території, на яких ведуться активні бойові дії *(потрібно підкреслити)*.

**Сімейний стан:** неодружений/незаміжня; одружений/заміжня; незарєстрований шлюб; розлучений/розлучена *(потрібно підкреслити)*.

**Кількість дітей** \_\_\_\_\_

**Чи задовольняє вас стан вашого фізичного здоров'я:** 1, 2, 3, 4, 5 *(обведіть одну цифру з розрахунку, що 1 – задовольняє, 2 – децю не задовольняє, 3 – не задовольняє, 4 – сильно не задовольняє, 5 – важко відповісти)*.

**Чи маєте ви проблеми із станом вашого здоров'я** (так, ні).

**Якщо так, то зазначте які:** загальна захворюваність, інвалідність 1, 2, 3 групи, травми, інше \_\_\_\_\_

**Довжина тіла (см)** \_\_\_\_\_ . **Маса тіла (кг)** \_\_\_\_\_ .

## Соціально-демографічний блок анкети для безробітних

Шановні добродіі!

В Україні проводиться комплексне вивчення показників фізичної активності та якості життя різних груп населення. Це частина великого дослідження, що було проведено в багатьох країнах світу. Ваші відповіді не будуть розголошуватися і будуть аналізуватися лише в узагальненому вигляді. Всі питання є важливими! Щиро дякуємо за співпрацю!

Вкажіть будь-ласка про себе:

Стать (*потрібне підкреслити*).

Чоловіча \_\_\_\_\_ Жіноча \_\_\_\_\_

**Вік (років)** \_\_\_\_\_

**Освіта:** неповна середня; середня; середня спеціальна; вища.

**Чи займаєтесь спортом:** так, ні.

**Спортивний розряд** \_\_\_\_\_ (*потрібне підкреслити*).

Рід занять до втрати роботи: (*потрібне підкреслити*)

Працівник промисловості	Науково-педагогічний працівник
Працівник сільського господарства	Підприємець
Працівник сфери обслуговування	Військовослужбовець (ЗСУ, МВС, СБУ та ін)
Держслужбовець	Пенсіонер
Працівник сфери освіти (школи, коледжі ін.)	Домогосподарка
Працівник сфери культури	Безробітний
Працівник сфери охорони здоров'я	Студент
	Інше

**Чи плануєте Ви змінювати рід занять** (так, ні) *(потрібне підкреслити)*, якщо так, то на який саме відповідно до вище наведеної таблиці \_\_\_\_\_

**Стаж трудової діяльності** (до втрати роботи) \_\_\_\_\_

**Населений пункт проживання:** село, мале місто (10–50 тис. жителів); середнє місто (50–100 тис. жит.); велике місто (більше 100–500 тис. жит.), дуже велике місто (більше 500 тис. жит.) *(потрібне підкреслити)*

**Місце проживання:** власний будинок, квартира, гуртожиток *(потрібне підкреслити)*.

**Період з моменту втрати роботи** \_\_\_\_\_ (місяців)

**Сімейний стан:** неодружений/незаміжня; одружений/заміжня; незарєстрований шлюб; розлучений/розлучена *(потрібне підкреслити)*.

**Кількість дітей** \_\_\_\_\_

**Чи задовольняє вас стан вашого фізичного здоров'я:** 1, 2, 3, 4, 5 *(обведіть одну цифру з розрахунку, що 1 – задовольняє, 2 – децю не задовольняє, 3 – не задовольняє, 4 – сильно не задовольняє, 5 – важко відповісти)*.

**Чи маєте ви проблеми із станом вашого здоров'я** (так, ні).

**Якщо так, то зазначте які:** загальна захворюваність, інвалідність 1, 2, 3 групи, травми, інше \_\_\_\_\_

**Довжина тіла** (см)\_\_\_\_\_. **Маса тіла** (кг)\_\_\_\_\_.

## Методика визначення фізичної активності за допомогою міжнародної анкети ІРАQ

Формат 7-денного самоконтролю (детальна версія). Ці питання про час, який ви використовуєте на фізичну активність протягом останніх 7 днів.

Відповідаючи на наступні питання, необхідно чітко розрізняти:

- **Посилена фізична активність** належить до такого виду активності, яка вимагає значних фізичних зусиль і утруднює дихання.
- **Помірна фізична активність** відноситься до такого виду активності, яка вимагає помірних фізичних зусиль і лише злегка утруднює дихання.

### **Частина 1. Фізична активність, що пов'язана із трудовою діяльністю**

Перший розділ стосується вашої роботи. Це включає оплачувану роботу, сільське господарство, волонтерську роботу, навчальну активність.

**1а.** Чи на даний момент у вас є робота, яку ви виконуєте поза межами дому?

- ТАК
- НІ (Якщо НІ, переходьте до ЧАСТИНИ 2)

Наступні питання про види фізичної активності, які були виконані вами за останні 7 днів як частина оплачуваної чи неоплачуваної роботи. Це не включає пересування на роботу та з роботи.

**1б.** Протягом останніх 7 днів скільки днів ви мали значні фізичні навантаження такі як піднімання важких предметів, копання, складання важких конструкцій, підняття сходами тощо, як частини вашої роботи? Врахуйте лише ті фізичні навантаження, які ви виконували без перерви довше 10 хвилин.

\_\_\_\_\_ днів на тиждень.

**1с.** Скільки часу в загальному ви зазвичай витрачаєте в один з таких днів на виконання значних фізичних навантажень як частини роботи? годин хвилин

- Чи жодного (якщо НІ – переходьте до питання **1d**)

**1d.** Знову подумайте лише про ті фізичні навантаження, які ви виконували без перерви довше 10 хвилин. Протягом останніх 7 днів, скільки днів ви виконували помірні фізичні навантаження такі як перенесення легких предметів тощо, як частину вашої роботи? Не враховуйте ходьбу.

\_\_\_\_\_ днів на тиждень

**1е.** Скільки часу в загальному ви зазвичай витрачаєте в один з таких днів на виконання помірних фізичних навантажень як частини роботи? годин хвилин

- Чи жодного (якщо НІ, переходьте до питання **1f**)

**1f.** Протягом останніх 7 днів, скільки днів ви ходили пішки, принаймні без перерви 10 хвилин, як частина вашої роботи? Не враховуйте те, скільки ви пройшли по дорозі на чи з роботи!

\_\_\_\_\_ днів на тиждень

**1g.** Скільки часу в загальному в один з цих днів ви ходили пішки як частину вашої роботи? годин хвилин

- Чи жодного (якщо НІ, переходьте до ЧАСТИНИ 2)

## **Частина 2. Фізична активність пов'язана з переміщенням**

Ці питання про те, як ви пересуваєтеся з місця на місце, включаючи роботу, магазини, кіно і т. д.

**2а.** Протягом останніх 7 днів, скільки днів ви пересувалися транспортом таким як потяг, автобус чи трамвай?

\_\_\_\_\_ днів на тиждень

**2b.** Скільки часу в загальному ви зазвичай проводили в один з цих днів у транспорті?

\_\_\_\_\_ годин \_\_\_\_\_ хвилин

- Чи жодного (якщо НІ переходьте до питання **2с**)

Зараз подумайте лише про пересування на велосипеді чи пішки, яке ви виконували по дорозі на та з роботи.

**2с.** Протягом останніх 7 днів, скільки днів ви пересувалися на велосипеді принаймні без перерви 10 хв, щоб дістатися з місця на місце?

\_\_\_\_\_ днів на тиждень

**2d.** Скільки часу в загальному ви зазвичай витрачали в один з цих днів на пересування велосипедом?

\_\_\_\_\_ годин \_\_\_\_\_ хвилин

- Чи жодного (якщо НІ, переходьте до питання **2е**)

**2е.** Протягом останніх 7 днів, скільки днів ви пересувалися пішки принаймні 10 хв без перерви, щоб дістатися з місця на місце?

\_\_\_\_\_ днів на тиждень

**2f.** Скільки часу в загальному ви зазвичай витрачали в один з цих днів на пересування пішки?

\_\_\_\_\_ годин \_\_\_\_\_ хвилин

- Чи жодного (якщо НІ, переходьте до ЧАСТИНИ 3).

### **Частина 3. Домашня робота, впорядкування дому, піклування про сім'ю.**

Ця частина про фізичну активність, яка була виконана вами по дому, як домашня робота, садівництво, робота на подвір'ї, загальні ремонтні роботи й піклування про сім'ю тощо.

**3а.** Подумайте лише про ту фізичну активність, яку ви виконували принаймні без перерви 10 хвилин. Протягом останніх 7 днів, скільки днів у вас були значні фізичні навантаження як піднімання важких предметів, рубання дров, відкидання снігу чи копання в саду чи дворі?

\_\_\_\_\_ днів на тиждень

**3б.** Скільки часу загалом ви зазвичай витратили в один з цих днів на виконання значних фізичних навантажень в саду чи дворі?

\_\_\_\_\_ годин \_\_\_\_\_ хвилин

- Чи жодного (якщо НІ, переходьте до питання **3с**)

**3 с.** Знову подумайте лише про ту фізичну активність, яку ви виконували принаймні без перерви 10 хвилин. Протягом останніх

7 днів скільки днів у вас були помірні фізичні навантаження як перенесення легкого вантажу, підмітання, миття вікон, робота із граблями в саду чи дворі.

\_\_\_\_\_ днів на тиждень

**3d.** (Скільки часу загалом ви зазвичай витратили в один з цих днів на виконання помірних фізичних навантажень на подвір'ї?

\_\_\_\_\_ годин \_\_\_\_\_ хвилин

- Чи жодного (якщо НІ, переходьте до питання **3e**)

**3e.** Знову подумайте лише про ту фізичну активність, яку ви виконували принаймні 10 хвилин без перерви. Протягом останніх 7 днів скільки днів у вас були помірні фізичні навантаження як перенесення легкого вантажу, миття вікон, чищення підлоги і підмітання у середині будинку.

\_\_\_\_\_ днів на тиждень

**3f.** Скільки часу в загальному ви зазвичай витратили в один з цих днів на виконання помірних фізичних навантажень у середині будинку?

\_\_\_\_\_ годин \_\_\_\_\_ хвилин

- Чи жодного (якщо НІ, переходьте до ЧАСТИНИ 4).

#### **Частина 4. Фізична активність в час рекреації, занять спортом та вільного часу**

Ця частина про фізичну активність, яка була виконана вами виключно із метою рекреації, занять спортом та у вільний час. Не враховуйте ту фізичну активність, яка вже була зазначена вами.

**4a.** Не враховуючи ходьбу, яку ви вже зазначили, протягом останніх 7 днів, скільки днів ви ходили пішки принаймні 10 хвилин без перерви у вільний час?

\_\_\_\_\_ днів на тиждень

**4b.** Скільки часу в загальному зазвичай ви витратили в один з цих днів на ходьбу у вільний час?

\_\_\_\_\_ годин \_\_\_\_\_ хвилин

- Чи жодного (якщо жодного переходьте до питання **4c**).

**4с.** Подумайте лише про ту фізичну активність, яку ви виконували принаймні 10 хвилин без перерви. Протягом останніх 7 днів, скільки днів ви виконували значні фізичні навантаження такі як аеробіка, біг, швидка їзда на велосипеді, швидке плавання тощо у вільний час?

\_\_\_\_\_ днів на тиждень

**4d.** (Скільки часу в загальному зазвичай ви витратили в один з цих днів на значні фізичні навантаження у вільний час?

\_\_\_\_\_ годин \_\_\_\_\_ хвилин

- Чи жодного (якщо жодного переходьте до питання **4е**).

**4е.** Знову, подумайте лише про ту фізичну активність, яку ви виконували принаймні 10 хвилин без перерви. Протягом останніх 7 днів, скільки днів у вас були помірні фізичні навантаження такі як їзда на велосипеді на помірній швидкості, гра у теніс тощо у вільний час?

\_\_\_\_\_ днів на тиждень

**4f.** Скільки часу в загальному зазвичай ви витратили в один з цих днів на помірні фізичні навантаження у вільний час?

\_\_\_\_\_ годин \_\_\_\_\_ хвилин

- Чи жодного (якщо жодного переходьте до ЧАСТИНИ 5).

### **Частина 5. Час проведений сидячи**

Останні питання стосуються часу, що ви провели сидячи, знаходячись на роботі, вдома, на навчанні, у вільний час. Це може включати час проведений сидячи за робочим столом, при відвідуванні друзів, читаючи, дивлячись телевізор сидячи чи лежачи. Не включайте час, проведений у транспорті, який ви вже вказали.

**5а.** Протягом останніх 7 днів, скільки часу в загальному ви зазвичай проводили сидячи в один з робочих днів

\_\_\_\_\_ годин \_\_\_\_\_ хвилин

**5b.** Протягом останніх 7 днів, скільки часу в загальному ви зазвичай проводили сидячи у вихідний день?

\_\_\_\_\_ годин хвилин

## Українська версія міжнародного опитувальника MOS SF-36

1. Ваше здоров'я взагалі є: (обведіть одну цифру)

прекрасне	дуже добре	добре	посереднє	погане
1	2	3	4	5

2. Як Ви в загальному оцінюєте Ваше здоров'я в даний час в порівнянні з тим, що було рік тому? (обведіть одну цифру)

набагато краще	дещо краще	так само	дещо гірше	набагато гірше
1	2	3	4	5

3. Наступні питання стосуються фізичних навантажень у Вашій діяльності впродовж звичайного дня. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам виконувати певні дії впродовж звичайного дня? Якщо перешкоджає, то наскільки? (обведіть одну цифру в кожному рядку)

	Так, дуже перешкоджає	Так, помірно перешкоджає	Ні, зовсім не перешкоджає
1	2	3	4
а) виконувати великі фізичні навантаження (піднімати вагу, бігати, займатися силовими видами спорту, ін.)	1	2	3
б) виконувати помірні фізичні навантаження (прибирати в квартирі, пиლოსосити, пересувати неважкі меблі)	1	2	3
в) піднімати або носити сумки з продуктами	1	2	3
г) підніматися сходами на декілька маршів	1	2	3

*Закінчення таблиці*

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
д) підніматися сходами на один марш	1	2	3
е) нахилитись, стати навколішки,	1	2	3
ж) пройти більше одного кілометра	1	2	3
з) пройти декілька кварталів	1	2	3
і) пройти один квартал	1	2	3
к) самостійно митись та вдягатись	1	2	3

4. Чи мали Ви будь-які труднощі з виконанням своєї роботи чи іншої щоденної діяльності через Ваш фізичний стан за останні чотири тижні, внаслідок чого: (обведіть одну цифру в кожному рядку).

	Так	Ні
а) довелося скоротити кількість часу для роботи чи інших справ	1	2
б) зробили менше ніж хотіли	1	2
в) були обмежені у деяких діях	1	2
г) мали труднощі виконуючи роботу (наприклад, витратили на неї більше часу або зусиль)	1	2

5. Чи мали Ви за останні чотири тижні проблеми з роботою чи іншою діяльністю внаслідок емоційних проблем (пригніченість, стурбованість), внаслідок чого: (обведіть одну цифру в кожному рядку).

	Так	Ні
а) довелося скоротити кількість часу для роботи	1	2
б) зробили менше, ніж хотіли	1	2
в) не могли працювати як звичайно, виконували роботу менш акуратно	1	2

6. Чи часто за останніх чотири тижні Ваші проблеми із здоров'ям, емоційним станом перешкоджали Вашому спілкуванню з сім'єю, друзями, сусідами, колективом? (обведіть одну цифру).

зовсім не перешкоджали	дещо перешкоджали	помірно перешкоджали	сильно перешкоджали	дуже сильно перешкоджали
1	2	3	4	5

7. Чи зазнали Ви фізичного болю за останні чотири тижні і в якій мірі? (обведіть одну цифру).

ніякого болю	дуже слабого	слабкого	помірного	сильного	дуже сильного
1	2	3	4	5	6

8. Наскільки за останніх чотири тижні біль перешкоджав Вашій нормальній роботі (включаючи роботу за межами дому і домашню роботу)? (обведіть одну цифру).

зовсім не перешкоджав	зовсім мало перешкоджав	помірно перешкоджав	сильно перешкоджав	дуже сильно перешкоджав
1	2	3	4	5

9. Це питання відносно того, як Ви себе почували та яким був Ваш настрій протягом останніх чотирьох тижнів. Скільки часу протягом останніх чотирьох тижнів Ви... (обведіть одну цифру в кожному рядку).

	увесь час	більшість часу	часто	інколи	рідко	ніколи
1	2	3	4	5	6	7
а) почувалися себе сповненим життя, бадьорим	1	2	3	4	5	6
б) дуже нервували?	1	2	3	4	5	6
в) почувалися себе таким пригніченим, що ні з чого не	1	2	3	4	5	6

*Закінчення таблиці*

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
г) почувалися спокійним?	1	2	3	4	5	6
д) почувалися сповненим сил	1	2	3	4	5	6
е) почувалися засмученим і виснаженим душевно	1	2	3	4	5	6
ж) почувалися виснаженим?	1	2	3	4	5	6
з) були щасливі?	1	2	3	4	5	6
і) почувалися втомленим?	1	2	3	4	5	6

10. Як часто за останні чотири тижні фізичний стан або емоційні проблеми заважали Вам активно спілкуватися з людьми (відвідування друзів, родичів, тощо)? (обведіть одну цифру).

увесь час	більшість часу	інколи	рідко	ніколи
1	2	3	4	5

11. Наскільки ВІРНЕ або НЕВІРНЕ з тверджень щодо Вас? (обведіть одну цифру в кожному рядку).

	цілком вірне	загалом вірне	не знаю	загалом невірне	цілком невірне
а) мені здається, що я більше схильний до хвороб ніж інші	1	2	3	4	5
б) моє здоров'я не гірше, як і в інших, кого я знаю	1	2	3	4	5
в) я очікую погіршення здоров'я	1	2	3	4	5
г) моє здоров'я прекрасне	1	2	3	4	5

## Шкала Рона Кесслера для вимірювання психологічного дистресу

Наступні питання стосуються того, як Ви почували себе протягом останніх 30 днів. Будь ласка, по кожному питанню оберіть один варіант відповіді, яка найкраще описує те, як часто у Вас було це відчуття

**1. Протягом останніх 30 днів, як часто ви відчували себе втомленими без поважних причин?**

постійно	більшу частину часу	іноді	не часто	ніколи
----------	---------------------	-------	----------	--------

**2. Як часто ви нервували протягом останніх 30 днів?**

постійно	більшу частину часу	іноді	не часто	ніколи
----------	---------------------	-------	----------	--------

**3. Протягом останніх 30 днів, як часто ви нервували так сильно, що ніщо не могло Вас заспокоїти?**

постійно	більшу частину часу	іноді	не часто	ніколи
----------	---------------------	-------	----------	--------

**4. Як часто протягом останніх 30 днів ви відчували безнадійність?**

постійно	більшу частину часу	іноді	не часто	ніколи
----------	---------------------	-------	----------	--------

**5. Протягом останніх 30 днів, як часто ви відчували неспокій або вередливість?**

постійно	більшу частину часу	іноді	не часто	ніколи
----------	---------------------	-------	----------	--------

**6. Як часто протягом останніх 30 днів ви відчували себе таким неспокійним, що не могли сидіти на місці?**

постійно	більшу частину часу	іноді	не часто	ніколи
----------	---------------------	-------	----------	--------

**7. Як часто ви відчували депресію протягом останніх 30 днів?**

постійно	більшу частину часу	іноді	не часто	ніколи
----------	---------------------	-------	----------	--------

**8. Протягом останніх 30 днів, як часто ви відчували, що все потребує Ваших зусиль?**

постійно	більшу частину часу	іноді	не часто	ніколи
----------	---------------------	-------	----------	--------

**9. Протягом останніх 30 днів, як часто вам було так сумно, що ніщо не могло підняти вам настрій?**

постійно	більшу частину часу	іноді	не часто	ніколи
----------	---------------------	-------	----------	--------

**10. Як часто ви відчували себе нікчемним протягом останніх 30 днів?**

постійно	більшу частину часу	іноді	не часто	ніколи
----------	---------------------	-------	----------	--------

*Для нотаток*

Наукове видання

**ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ  
ЖИТТЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ  
ОСІБ, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ  
ТА ЧЛЕНІВ ЇХ РОДИН**

*Колективна монографія*

Друкується в авторській редакції  
Верстка *Лони Савицької*

Формат 60×84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Обсяг 13,25 ум. друк. арк., 12,87 обл.-вид. арк.

Наклад 300 пр. Зам. 135. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк  
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. 0669362549).

Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України  
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.