

Білак-Лук'янчук В.Й., Горват А.М., Митровка Є.В.

**Вплив фізичної активності на стан психічного здоров'я підлітків: аналіз наукових інформаційних джерел**

Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Bilak-Lukianchuk V.Y., Horvat A.M., Mytrovka Y.V.

**The impact of physical activity on the mental health of adolescent: analysis of scientific information sources**

State University "Uzhhorod National University", Uzhhorod, Ukraine

[bilak.vika@gmail.com](mailto:bilak.vika@gmail.com)**Вступ**

Психічне здоров'я є одним із фундаментальних складників загального здоров'я підлітка, адже саме в цьому віці формуються основи емоційної стабільності та соціальної адаптації. Психічно здоровий підліток характеризується внутрішньою гармонією і здатністю справлятися з труднощами, що виникають у періоді дорослішання, зберігаючи активність та продуктивність у навчанні й інших аспектах життя. Невпинний особистісний розвиток, новий досвід сприяють емоційній зрілості та соціальній активності, а також здатності адаптуватися, шукати шляхи для подолання труднощів, утримувати баланс між власними переживаннями та вимогами навколишнього світу.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі – ВООЗ), у всьому світі кожен сьомий підліток віком 10–19 років страждає від психічного розладу, серед яких депресія, тривога та поведінкові розлади становлять 15 % загальної захворюваності цієї вікової групи, що підкреслює необхідність шукати ефективні методи підтримки психічного здоров'я в цей віковий період розвитку, оскільки більшість окреслених проблем залишаються здебільшого нерозпізнаними та без забезпечення необхідної терапії [1].

Проблеми, пов'язані зі стресом, тривожністю, депресією та низькою самооцінкою, стали невід'ємною частиною життя багатьох підлітків у сучасному світі. Психічно здоровий підліток здатний адекватно реагувати на стреси й труднощі, змінювати своє сприйняття ситуацій, долати внутрішні конфлікти та працювати над самовдосконаленням.

Дослідження демонструють, що поширеним явищем серед підлітків є емоційні порушення, причому тривожні розлади в цій віковій групі трапляються найчастіше, особливо серед старших підлітків, як порівняти з молодшими: 4,4 % підлітків віком 10–14 років і 5,5 % підлітків віком 15–19 років відчувають симптоми тривожних розладів. Депресія також є значною проблемою, зокрема 1,4 % підлітків віком 10–14 років

і 3,5 % підлітків віком 15–19 років страждають від цього розладу. Тривога та депресія мають схожі симптоми, спричиняють низку серйозних проблем, а у важких випадках перебігу можуть навіть призвести до суїцидальних думок і дій [1].

Поведінкові розлади також поширені серед підлітків, зокрема молодших, де вони трапляються частіше, ніж у старших. Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю, що характеризується труднощами концентрації уваги та надмірною активністю, трапляється у 2,9 % підлітків віком 10–14 років і 2,2 % підлітків віком 15–19 років. Крім того, розлади, які містять деструктивну або агресивну поведінку, спостерігаються у 3,5 % підлітків віком 10–14 років та 1,9 % підлітків віком 15–19 років [1].

Одним із важливих засобів поліпшення психічного здоров'я є фізична активність, зокрема спорт. Відомо, що регулярні заняття спортом є ефективним інструментом зниження рівня стресу та тривожності завдяки виробленню ендорфінів, які відповідають за відчуття щастя й задоволення, покращення емоційного стану, а також розвитку позитивної самооцінки, впевненості в собі та соціальних навичок. Спорт також відіграє важливу роль у розвитку соціальних взаємодій, сприяючи формуванню почуття колективної належності та підтримки серед однолітків, що, зі свого боку, стимулює розвиток міжособистісних навичок, знижує рівень соціальної ізоляції та сприяє зміцненню соціальних зв'язків, що позитивно впливає на психоемоційне благополуччя підлітків.

За даними ВООЗ, понад 80 % підлітків не дотримуються рекомендацій щодо рівня фізичної активності, які покликані покращувати їх фізичну підготовку, кардіометаболічний стан, здоров'я кісток, когнітивні функції, психічне благополуччя та зменшувати рівень жирової маси в організмі [2; 3].

Водночас надмірна фізична активність або високий тиск у спортивному середовищі можуть і негативно впливати на психічне здоров'я. В окремих випадках перенавантаження, травми або непомірні вимоги

можуть мати зворотний ефект та провокувати стрес і депресію. У цьому контексті важливо дотримуватися адекватного балансу між фізичними навантаженнями й психоемоційним станом підлітків.

**Мета дослідження** – проаналізувати вплив фізичної активності, зокрема спорту, на стан психічного здоров'я підлітків, а також окреслити ризики, пов'язані з надмірними спортивними навантаженнями та психологічним тиском у спортивному середовищі.

#### Об'єкт і методи дослідження

Об'єкт дослідження: вплив фізичної активності на стан психічного здоров'я підлітків. Матеріали: наукові інформаційні джерела. Методи: бібліосемантичний, структурно-логічного аналізу.

#### Результати дослідження та їх обговорення

ВООЗ визначає психічне здоров'я як такий стан загального благополуччя, за якого індивід здатний реалізувати свій потенціал, ефективно справлятися зі стресами, продуктивно працювати та активно брати участь у житті своєї громади, і виокремлює сім його складників (Рис. 1), які можна інтерпретувати як:

- усвідомлення власної ідентичності – важливість мати чітке відчуття власного Я з метою уникнення відчуття фрагментованості життя;
- стійкість до повторюваних ситуацій – наявність стратегії дій у кризових обставинах, що сприятиме відчуттю власної безпеки;
- критичне самоставлення – здатність аналізувати свої вчинки і визначати шляхи для досягнення цілей;
- адекватність психічних реакцій – відповідність реакцій рівню зовнішніх впливів;
- контроль поведінки – здатність діяти згідно із соціальними нормами й правилами;

– планування життя – важливість організації часу та збереження енергії для виконання запланованого;

– гнучкість поведінки – здатність адаптуватися до змін у житті та ефективно реагувати на нові обставини [4].

Підлітки схильні до проблем із психічним здоров'ям, тому важливо забезпечувати їх психологічне благополуччя та доступ до професійної допомоги, адже нехтування психічними розладами в такому віці має довготривалі наслідки, які негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я підлітків у майбутньому, обмежуючи можливості для повноцінного життя в дорослому віці [1].

Підлітки, які переживають психічні розлади, особливо схильні до соціальної ізоляції, дискримінації, стигматизації, проблем у навчанні, а також ризикують вдаватися до небезпечної поведінки та мають проблеми зі здоров'ям загалом [1].

Поняття «психічне здоров'я» походить із психіатрії і безпосередньо впливає з визначення «психічне захворювання». Психічне здоров'я людини є станом психологічного комфорту, який передбачає відсутність психічних захворювань і здатність адекватно регулювати поведінку та діяльність відповідно до реалій життя, а нормальне психічне здоров'я є гармонійним розвитком психіки, що відповідає віковим особливостям [5].

Нормою психічного здоров'я, на думку Л. Терещенко та Т. Петровської, є відсутність хвороб, тобто симптомів або порушень, які б заважали людині ефективно адаптуватися до навколишнього середовища [6].

Л. Калашникова, Ю. Руденко та С. Руденко тлумачать психічне здоров'я як комплексну характеристику особистості, яка пов'язана з її благополуччям та відсутністю патологічних психічних виявів, що сприяють адаптації до навколишнього середовища [7].

Дотримуючись такого ж курсу в трактуванні психічного здоров'я, Д. Костюк та В. Костюк зауважують, що воно є однією з інтегрованих характеристик



Рис. 1. Складники психічного здоров'я за класифікацією ВООЗ

Джерело: складено авторами на основі джерела [4].

особистості та пов'язане з внутрішнім світом людини, забезпечує гармонійне впровадження її в соціум, орієнтуючи на саморозвиток і самореалізацію [8].

Автори Л. А. Менвелл, С. П. Барбік, К. Робертс, З. Дуріско, Ч. Лі, Е. Вейр, К. Маккензі трактують психічне здоров'я як відсутність психічних захворювань або як стан, що охоплює біологічні, психологічні та соціальні фактори, що впливають на психічний стан особи та її здатність ефективно функціонувати в соціумі [9].

Американська організація, національне агентство із захисту здоров'я «Центр контролю та профілактики захворювань» (CDC), метою якої є захист від загроз здоров'ю та боротьба з хворобами, визначає психічне здоров'я як стан емоційного, психологічного та соціального благополуччя, який допомагає справлятися зі стресами, розкривати здібності, ефективно навчатися й працювати, позитивно впливаючи на спільноту [10; 11]. Вони зазначають, що психічне та фізичне здоров'я є рівнозначними компонентами загального здоров'я, що тісно взаємопов'язані. Наприклад, депресія може підвищувати ризик розвитку хронічних захворювань, як-от діабет, хвороби серця та інсульт, водночас наявність хронічних захворювань може збільшити ймовірність розвитку психічних розладів. Тому підтримка як психічного, так і фізичного здоров'я сприяє поліпшенню загального стану здоров'я, оскільки психічне здоров'я характеризується не тільки відсутністю розладів, а й наявністю благополуччя та здатності до розвитку [11].

Американська психологічна асоціація стверджує, що психічне здоров'я є таким розумовим станом, що визначається емоційним благополуччям, здатністю адаптуватися до ситуацій, відсутністю тривоги та симптомів, які можуть загрожувати інвалідизації, а також умінням будувати здорові стосунки та ефективно справлятися з повсякденними труднощами й стресами [12].

Психічне здоров'я дитини визначається її здатністю ефективно регулювати власну поведінку та діяльність згідно із соціальними нормами й правилами, а також активно розвиватися як особистість [6].

Підлітковий вік є критичним періодом, коли формуються основи здоров'я, когнітивні та емоційні здібності, а траєкторія здоров'я впливає на все подальше життя. З погляду соціального та економічного розвитку психічні захворювання, що виникають у дитинстві, більш значущі, ніж ті, що розвиваються в зрілому віці [13].

Цікавими є результати міжнародного дослідження «Поведінка дітей шкільного віку щодо здоров'я», проведеного у 2021 та 2022 роках, яке базується на даних обстеження майже 280 000 хлопців та дівчат віком 11, 13 та 15 років із 44 країн. За результатами дослідження занепокоєння викликає ситуація з психічним здоров'ям підлітків, особливо дівчат, які мають гірші показники задоволеності життям, психічного благополуччя та самооцінки, а також вищий рівень самотності порівняно з хлопцями. Так, близько 25 % 15-річних дівчат повідомили, що відчували себе самотніми більшу частину часу або завжди протягом року, що передувало року опитування, порівняно з 14 % хлопців.

Зниження рівня психічного здоров'я спостерігається вже з 2018 року. Зокрема, однією з причин є соціально-економічний статус, коли підлітки з менш заможних сімей мають гірше психічне здоров'я. Результати дослідження підкреслюють важливість раннього втручання, особливо через школи, які є першою точкою контакту для підлітків з психічними проблемами. Школи можуть стати основними центрами профілактики та покращення психічного здоров'я. Рекомендується також регулярно моніторити психічне здоров'я через опитування, які покликані оцінити вплив соціальних змін і національних ініціатив на здоров'я підлітків [14].

Н. Портницька, О. Савиченко, І. Тичина акцентують, що школа повинна не тільки передавати академічні знання та навички, а й створювати умови для розвитку в учнів психологічних здібностей до самозбереження та відновлення, що передбачає формування стійкості до стресів, навичок самодопомоги й виховання принципів здорового способу життя [15].

Автори іншого дослідження акцентують на зростанні усвідомлення важливості раннього розвитку психічної витривалості в молоді для подолання життєвих труднощів. Профілактика психічних розладів у підлітків приносить користь не тільки для їхнього здоров'я, а й для суспільства загалом. Українцям важливо вчасно розпізнавати перші ознаки проблем і спрямовувати дітей розвивати навички подолання труднощів. Батьки, вчителі та працівники охорони здоров'я повинні бути готові надавати підтримку й допомогу. Необхідними є фокус-програми, що підвищують обізнаність про психічне здоров'я та сприяють його збереженню в молоді [16].

Психічне здоров'я нерозривно пов'язане з фізичною активністю, оскільки регулярні фізичні навантаження покращують когнітивні функції, емоційний стан та зменшують рівень стресу. Фізична активність позитивно впливає на нейрохімічні мозкові процеси, забезпечуючи стабільність психічного здоров'я та покращуючи адаптивні можливості організму.

Є. Карабанов, І. Маріонда, Ю. Прокопенко зазначають, що фізична активність є сукупністю всіх рухів, які людина виконує протягом дня, що пов'язані з роботою, відпочинком, спортом або звичайними побутовими справами [17].

С. Індіка, Н. Белікова стверджують, що фізична активність – це діяльність, що має на меті досягнення таких фізичних показників, які забезпечують і підтримують оптимальний рівень здоров'я, розвитку та фізичної готовності, а також спрямована на підтримку фізичної форми, необхідної для загального благополуччя та підвищення фізичної витривалості. Вони зазначають, що фізична активність є одним з основних складників здорового способу життя та розвитку фізичних якостей, спрямованих на покращення фізичного стану організму, набуття нових фізичних можливостей та здібностей, і досягається виключно через тренування, без яких неможливо отримати бажаний результат [18].

Відсутність фізичної активності є одним із ключових факторів ризику, що впливає на рівень смертності у світі. Відсоток людей, які не займаються фізичною активністю, зростає в багатьох країнах, що значною мірою сприяє поширенню хронічних неінфекційних захворювань і погіршенню загального здоров'я населення. Важливість фізичної активності для здоров'я, ініціативи Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо її популяризації та запобігання, вимагають розробки стандартів, які визначають оптимальні частоту, тривалість, інтенсивність, тип і загальний обсяг фізичної активності, необхідної для збереження здоров'я [19]. Фізична активність покращує захисні функції організму, зміцнюючи його здатність протистояти захворюванням та ефективніше боротися з інфекціями [20].

Важливим кроком для покращення глобальної фізичної активності стало створення у 2018 році за участю урядів та представників різних секторів плану дій ВООЗ, розробленого за результатами консультацій, що пропонує рекомендації та заходи для покращення рівня активності на всіх рівнях, а також сприяє зміцненню глобального лідерства, координації між країнами та залученню всього суспільства для підтримки фізичної активності протягом усього життя. Відповідно до стратегічної цілі плану пропонується чотири тактичні кроки його реалізації, серед яких:

- формування активного суспільства через поширення знань про користь фізичної активності для всіх вікових груп;
- забезпечення доступу до безпечних місць для фізичної активності для всіх людей у міських та сільських громадах;
- розвиток програм та механізмів для заохочення до регулярної фізичної активності серед людей усіх вікових груп і з різними можливостями;
- створення та посилення систем для ефективної мобілізації ресурсів і координації дій на всіх рівнях для підвищення фізичної активності [21].

Окрім загального здоров'я, фізична активність є важливим складником для підтримки психічного здоров'я людини, що безпосередньо впливає на її психологічний стан, оскільки не виключно покращує фізичну форму, а також сприяє зниженню стресу та тривожності, покращенню настрою і когнітивних функцій, загальної адаптації до умов навколишнього середовища, соціальній інтеграції та командній взаємодії, емоційній стабільності, зміцненню самоповаги й самооцінки. Важливо зазначити, що в підлітковому віці, коли відбуваються значні фізіологічні та психологічні зміни, тобто психічне здоров'я є особливо вразливим через вікові трансформації, роль фізичної активності набуває особливого значення. Саме в цей період регулярні дозовані фізичні навантаження можуть чинити вирішальний вплив на формування здорових психічних звичок, значно полегшуючи процес адаптації до соціуму й розвиток особистісних якостей, як-от стійкість до стресів та емоційна стабільність.

Рівень фізичної активності визначається не лише руховими навичками та вміннями, а потребами, які має відчувати кожна людина й самостійно шукати можливості їх задовольнити [22]. Це передбачає як фізіологічні, так і психологічні потреби, що зумовлюють бажання людини підтримувати здоров'я, покращувати фізичну форму та долати стрес.

ВООЗ пропонує рекомендації щодо фізичної активності для різних вікових категорій з метою підтримки здоров'я та добробуту. Для дітей і підлітків віком від 5 до 17 років рекомендується щодня виконувати не менш ніж 60 хвилин фізичних вправ середньої та високої інтенсивності, а також тричі на тиждень виконувати вправи для зміцнення м'язів та кісток [23].

Дослідження, результати яких підкреслюють важливість фізичної активності для профілактики психічних розладів, демонструють, що хороша фізична форма з дитинства сприяє кращому психічному здоров'ю підлітків, зменшуючи ризик депресії та тривожності. Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, що покращують настрій і знижують стрес. Діти, які регулярно займаються спортом, мають вищу самооцінку та краще справляються із соціальними й навчальними викликами [24].

Інші дослідники вказують на те, що фізична активність у дітей та підлітків (це стосується як командних, так й індивідуальних видів спорту) покращує задоволеність життям і знижує ризик психічних розладів. Регулярні заняття спортом у підлітковому віці знижують імовірність виникнення тривожних симптомів у дорослому та покращують емоційне благополуччя загалом. Водночас припинення спортивної діяльності пов'язане з підвищенням симптомів депресії в майбутньому [25].

Шазія Тахіра вказує на те, що командні види спорту та спортивні клуби особливо корисні для психічного здоров'я, оскільки сприяють формуванню соціальних зв'язків і почуття причетності, що забезпечує соціальну та психологічну підтримку. Окрім того, мотивовані тренери можуть значно допомогти молоді підтримати та зміцнити психічне благополуччя [26].

Дослідження вчених Університету Квінсленда показало, що діти, які займаються спортом з раннього віку, мають краще психічне здоров'я в довгостроковій перспективі. Аналіз даних дослідження понад 4 200 австралійських дітей протягом восьми років показав, що спорт особливо допомагає дітям, які мають труднощі в спілкуванні та емоційному вираженні. Хлопці, що займаються командними видами спорту, мають менше психосоціальних проблем, водночас серед дівчат такі переваги менш виражені. Автор дослідження вважає, що це може бути пов'язаним зі стереотипами та недостатньою впевненістю дівчат у своїх спортивних здібностях [27].

Результати інших досліджень також демонструють, що командні види спорту мають важливі психологічні переваги, які виходять за межі фізичних вправ, а також асоціюються з меншим рівнем психічних симптомів порівняно з індивідуальними видами активності.

Командні заняття не лише розвивають фізичні навички, а й сприяють формуванню цінностей, дисципліни та соціальних компетенцій. Такі аспекти особливо важливі для психічного здоров'я, оскільки допомагають дітям і підліткам дорослішати та соціалізуватися. У командних видах спорту фізичні вправи виконують у взаємодії з іншими членами команди. Це передбачає тісну співпрацю та тактичну роботу, що сприяє розвитку колективного духу, соціальних навичок, інтелекту та аргументації. Крім того, команда вчить дисципліни та поваги до правил і колег по команді, що також позитивно впливає на психічне здоров'я [28].

С. Дж. Г. Біддл, С. Чіачіоні, Дж. Томас, І. Вергеєр акцентують на важливості визначення доступних стратегій для покращення психічного здоров'я молоді на основі відповідних статистичних даних. Одним із таких підходів є фізична активність, яка має давнє історичне коріння в контексті психологічних переваг. Хоч фізичну активність часто вважають корисною для молоді, однак важливо враховувати, що її позитивний вплив на психічне здоров'я залежить від досвіду та контексту, у якому вона здійснюється. Окрім того, механізми, що пояснюють зміни психічного здоров'я в результаті фізичної активності, досі залишаються недостатньо вивченими [29].

Проведений аналіз наукових інформаційних джерел серед інструментів та підходів, які позитивно впливають на психологічне благополуччя підлітків через фізичну активність, дає змогу виокремити такі:

- розроблення індивідуальних програм фізичних навантажень (тренувань), орієнтованих на особливості кожного окремого підлітка (враховуючи його фізичний стан, інтереси, потреби, застосування адаптаційного підходу;

- колективні або групові тренування й участь у командних змаганнях, які створюють можливості для соціалізації та розвитку комунікативних навичок, а також формують відчуття підтримки, розвитку колективного духу, взаємодопомоги й належності;

- психологічний супровід професійного психолога або тренера-наставника, що має навички психологічного асистансу підлітків у спорті, а також підтримка з боку батьків;

- застосування мотиваційних технік та встановлення реалістичних, досяжних цілей, що передбачають планування спортивних досягнень, відзначення прогресу, використання позитивного підкріплення для підтримки бажання займатися фізичною активністю;

- застосування релаксаційних технік, які поєднують фізичну активність з елементами релаксації, а також упровадження ігор у фізичну активність (розвиток фізичних навичок через ігри);

- упровадження програми фізичної активності для розвитку особистості та емоційного інтелекту, які містять елементи розвитку лідерських якостей, самоорганізації, дисципліни і водночас саморегулювання, розпізнавання емоцій, співчуття та соціальної взаємодії;

- інтегрування спорту в навчальний процес підлітків, що міститиме збалансовані спортивні активності;

- залучення підлітків до соціальних ініціатив, що передбачає їх участь у благодійних спортивних заходах, волонтерських проєктах, програмах підтримки для однолітків з уразливих груп тощо.

Попри доведену користь та численні позитивні ефекти спорту для психічного здоров'я підлітків, надмірне спортивне навантаження може мати негативні наслідки, призвести до фізичних та психічних проблем. Тому вкрай важливим є збалансований режим тренувань, що враховує фізичні та психічні можливості підлітка, а також забезпечення достатнього періоду для відпочинку й відновлення після інтенсивних фізичних навантажень.

Фізичні травми, без яких спорт уявити неможливо, та, відповідно, тимчасові обмеження у зв'язку з ними, можуть мати серйозні наслідки для психічного здоров'я підлітка, викликати відчуття фрустрації, тривоги, депресії, а також знижувати самооцінку. Крім того, страх перед травмами може впливати на психологічний стан і поведінку підлітка під час тренувань або змагань.

Травми від надмірного навантаження виникають через повторюваний стрес на кістково-м'язову систему без належного часу для відновлення. Синдром перетренованості виникає, коли тренувань і змагань більше, ніж тіло здатне відновити до наступного навантаження, що призводить до зниження продуктивності, збільшує ризик травм і хвороб, а також негативно впливає на біологічну, гормональну та нервову системи організму [30].

Для максимального зниження ризику травм необхідно дотримуватися правильної техніки виконання вправ під час спортивних активностей, а також забезпечити адекватну розминку й відновлення після тренувань.

Травмувальним є також психологічний тиск на підлітків-спортсменів, які займаються спортом на професійному рівні, особливо в контексті неухильного досягнення високих результатів, що загрожує розвитком стресу, тривожності та вигорання. Щодо цього варто вказати на випадки надмірного захоплення спортом серед підлітків, що призводить не тільки до проблем та прогалин у їх навчанні, а й до соціальної ізоляції та психоемоційного виснаження.

Отже, основою є збалансований підхід до спорту та психічного здоров'я підлітків, що передбачає як фізичні, так і психологічні аспекти.

### Перспективи подальших досліджень

Вивчення довгострокових ефектів фізичної активності на психічне здоров'я підлітків; розробка та апробація програм, що орієнтовані на поєднання фізичних навантажень з психологічною підтримкою; подальша оцінка оптимального рівня фізичної активності для підтримки психічного здоров'я підлітків з урахуванням вікових та індивідуальних фізіологічних особливостей, зокрема, на основі рекомендацій ВООЗ.

## Висновки

Регулярна дозована фізична активність підлітків є важливим фактором, що позитивно впливає на їхнє психічне здоров'я та загальне психоемоційне благополуччя, сприяючи емоційній стабільності й соціальній адаптації, формуванню здорових міжособистісних взаємодій, знижуючи можливість соціальної ізоляції. Водночас надмірне фізичне навантаження, психологічний

тиск, а також завищені вимоги до досягнення результатів можуть мати негативний вплив на психічне здоров'я підлітків. Саме тому вкрай важливо, зокрема, для зменшення ризиків фізичних та психоемоційних травм, забезпечувати індивідуальний підхід до кожного підлітка в спортивному середовищі, включно з дотриманням збалансованого тренувального процесу, розумного планування навантажень, а також наданням необхідної психологічної підтримки.

## Література

1. World Health Organization (WHO) [Інтернет]. Mental health of adolescents. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
2. Центр громадського здоров'я України | МОЗ [Інтернет]. Фізична активність та психічне здоров'я: чому покращується самопочуття та настрої | Центр громадського здоров'я. URL: <https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-ta-psikhichne-zdorovya-chomu-pokraschuetsya-samopochuttya-ta-nastriy>
3. World Health Organization (WHO) [Інтернет]. Physical activity . URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
4. Центр громадського здоров'я України | МОЗ [Інтернет]. Що важливо знати про психічне здоров'я? | Центр громадського здоров'я. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhlivo-znati-pro-psikhichne-zdorovya>
5. «Коли світ на межі змін: школа, чутлива до психічного здоров'я [Інтернет]. Посібник для освітян закладів загальної середньої освіти. Громадська організація «ГО ГЛОБАЛ». URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2023/04/13/GG-posibnyk.web.2.13.04.2023.pdf>
6. Терещенко ЛА, Петровська ТВ. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії в освітньому просторі. Акт. проблеми психології; збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019;VI(15):340-8
7. Калашникова ЛВ, Руденко ЮЮ, Руденко СА. РОЗУМІННЯ СУТНОСТІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В КОНТЕКСТІ КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ. Наук. зап. Серія [Інтернет]. 25 квіт. 2024; (1):74–81. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusupsy-2024-1-10>
8. Костюк Д, Костюк В. ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: ПОНЯТТЯ, ЗМІСТ ТА КРИТЕРІЇ. Вісн. Нац. ун-ту оборони України [Інтернет]. 27 лют. 2019; 50(2):45–50. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-50-2-45-50>
9. Manwell LA, Barbic SP, Roberts K, Durisko Z, Lee C, Ware E, McKenzie K. What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. BMJ Open [Інтернет]. 2 черв.;5(6):e007079-e007079. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-007079>
10. Clarke G. Speakerscorner [Інтернет]. The Science Behind Mental Health; 19 січ. 2024. URL: <https://www.speakerscorner.co.uk/blog/the-science-behind-mental-health>
11. Mental Health [Інтернет]. About Mental Health. URL: [https://www.cdc.gov/mental-health/about/?CDC\\_AAref\\_Val=https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm](https://www.cdc.gov/mental-health/about/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm)
12. American Psychological Association. Mental health. URL: <https://www.apa.org/topics/mental-health>
13. Jiayu L, Wuyuan G. The Research on Risk Factors for Adolescents' Mental Health. Behav Sci (Basel) [Інтернет]. 2024; Mar 22;14(4):263. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs14040263>
14. HBSC study | Health Behaviour in School-aged Children study [Інтернет]. New WHO/HBSC international report: A focus on adolescent mental health and well-being | HBSC study. URL: <https://hbse.org/new-who-hbse-international-report-a-focus-on-adolescent-mental-health-and-well-being/>
15. Портницька Н, Савиченко О, Тичина І. До проблеми збереження психічного здоров'я дітей та підлітків. Акт. проблеми психології Психологія обдарованості 36. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г С Костюка НАПН України. 222-9.
16. Центр громадського здоров'я України | МОЗ [Інтернет]. Психічне здоров'я молоді | Центр громадського здоров'я. URL: <https://phc.org.ua/news/psikhichne-zdorovya-molodi>
17. Карабанов Є, Маріонда І, Прокопенко Ю. Фізична активність як складова дорослого населення. Шляхи розвитку рухової активності молоді України. матеріали V Всеукр. науково-практ. конф. м Дрогобич. 27 квіт. 2023:110-9.
18. Індика С, Белікова Н. Сутнісна характеристика та взаємозв'язок понять «рухова активність» і «фізична активність». Фіз. виховання спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві. 2021;(4(56)):3–9.
19. Медичний центр фізичної терапії та медицини болю «Інново» [Інтернет]. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. Всесвітня організацією охорони здоров'я. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf>
20. Зюзь В, Бабич Т, Балухтіна В. Фізична активність – засіб зміцнення та реабілітації під час пандемії COVID-19. Наук. часопис Укр. держ. ун-ту ім. Михайла Драгоман. Серія 15. 2020;(8 (128)):74–9.
21. World Health Organization (WHO) [Інтернет]. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
22. Борисевич ЛВ. Фізична активність та вільний час у життя студентської молоді. Rehabilitation and Recreation, 2022; (11): 84–9.
23. Устінов ОВ. Український медичний часопис [Інтернет]. Фізична активність для дорослих і дітей. 2021. URL: [www.umj.com.ua/uk/novyna-200620-fizichna-aktivnist-dlya-doroslih-i-ditej](http://www.umj.com.ua/uk/novyna-200620-fizichna-aktivnist-dlya-doroslih-i-ditej)

24. City-kids [Інтернет]. Фізична активність у дитинстві та підлітковому віці: ключ до психічного здоров'я. URL: <https://city-kids.od.ua/%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0-%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C-%D1%83-%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D1%96-%D1%82%D0%B0-%D0%BF%D1%96%D0%B4/>
25. Центр громадського здоров'я України | МОЗ [Інтернет]. Як заняття спортом покращує ваш психоемоційний стан та зміцнює психічне здоров'я? | Центр громадського здоров'я. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschuevash-psikhoemocynnyy-standa-zmichnyue-psikhichne-zdorovya>
26. Tahira S. The Association Between Sports Participation and Mental Health Across the Lifespan. *International Journal of Sport Studies for Health* [Інтернет]. 2023; 5(2), 1-8. DOI: <https://doi.org/10.61838/kman.intjssh.5.2.1>
27. Ellis D, News Medical. Children participating in sports have better long term mental health [Інтернет]. 2023. URL: <https://www.news-medical.net/news/20230904/Children-participating-in-sports-have-better-long-term-mental-health.aspx>
28. Machado-Oliveira, L., Oliveira da Silva, A., Farah, B. Q., Leão, I. C. S., Souza, F. T. C., Santiago, F. L., ... Diniz, P. R. B. Team sports as a protective factor against mental health problems and suicidal ideation in adolescents. *Salud Mental* [Інтернет]. 2023; 46(4), 177–184. DOI: <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2023.022>
29. Biddle S. J. H., Ciacconi S., Thomas G, Vergeer I. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise* [Інтернет]. 2019; Volume 42, 146-155. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
30. Rogers H. Balance is Better [Інтернет]. How much is too much when it comes to youth sport? – A guide to understanding specialisation, playing multiple sports, and training load. URL: <https://balanceisbetter.org.nz/how-much-is-too-much-when-it-comes-to-youth-sport/>

## References

1. World Health Organization (WHO) [Internet]. Mental health of adolescents. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
2. Tsentr hromadskoho zdorovia Ukrainy | MOZ [Internet]. Fizychna aktyvnist ta psykichne zdorovia: chomu pokrashchuietsia samopochuttia ta nastrii [Physical activity and mental health: why well-being and mood improve]. Tsentr hromadskoho zdorovia. Available from: <https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-ta-psikhichne-zdorovya-chomu-pokraschuetsia-samopochuttia-ta-nastrii> (in Ukrainian).
3. World Health Organization (WHO) [Internet]. Physical activity. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
4. Tsentr hromadskoho zdorovia Ukrainy | MOZ [Internet]. Shcho vazhlyvo znaty pro psykichne zdorovia? [What is important to know about mental health?]. Tsentr hromadskoho zdorovia. Available from: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhlyvo-znati-pro-psikhichne-zdorovya> (in Ukrainian).
5. «Koly svit na mezhi zmin: shkola, chutlyva do psykichnoho zdorov'ia [When the world is on the verge of change: a school sensitive to mental health]. [Internet]. Posibnyk dlia osvitan zakladiv zahalnoi serednoi osvity. Hromadska orhanizatsiia «HO GLOBAL». Available from: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2023/04/13/GG-posibnyk.web.2.13.04.2023.pdf> (in Ukrainian).
6. Tereshchenko LA, Petrovska TV. Psykholohichni pidkhid do vyznachennia poniattia «psykichne zdorovia» subiektiv vzaємодії v osvithnomu prostori [Psychological approach to defining the concept of "mental health" of subjects of interaction in the educational space]. *Akt. problemy psykholohii; zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. 2019;VI(15):340–8 (in Ukrainian).
7. Kalashnykova LV, Rudenko Yulu, Rudenko SA. Rozuminnia sutnosti mentalnoho zdorovia v konteksti kompleksnoho pidkhodu [Understanding the essence of mental health in the context of a comprehensive approach]. *Nauk. zap. Serii* [Internet]. 25 kvit. 2024; (1):74–81. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10> (in Ukrainian).
8. Kostyuk D, Kostyuk V. Psykichne ta psykholohichne zdorovia osobystosti: poniattia, zmist ta kryterii [Mental and psychological health of the person: concept, content and criteria]. *Visn. Nats. un-tu oborony Ukrainy* [Internet]. 27 liut. 2019; 50(2):45-50. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-50-2-45-50> (in Ukrainian).
9. Manwell LA, Barbic SP, Roberts K, Durisko Z, Lee C, Ware E, McKenzie K. What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. *BMJ Open* [Internet]. 2 черв.;5(6):e007079-e007079. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-007079>
10. Clarke G. Speakerscorner [Internet]. The Science Behind Mental Health; 19 січ. 2024. Available from: <https://www.speakerscorner.co.uk/blog/the-science-behind-mental-health>
11. Mental Health [Internet]. About Mental Health. Available from: [https://www.cdc.gov/mental-health/about/?CDC\\_AAref\\_Val=https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm](https://www.cdc.gov/mental-health/about/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm)
12. American Psychological Association. Mental health. Available from: <https://www.apa.org/topics/mental-health>
13. Jiayu L, Wuyuan G. The Research on Risk Factors for Adolescents' Mental Health. *Behav Sci (Basel)* [Internet]. 2024; Mar 22;14(4):263. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs14040263>
14. HBSC study | Health Behaviour in School-aged Children study [Internet]. New WHO/HBSC international report: A focus on adolescent mental health and well-being | HBSC study. Available from: <https://hbsc.org/new-who-hbsc-international-report-a-focus-on-adolescent-mental-health-and-well-being/>.
15. Portnytska N, Savychenko O, Tychyna I. Do problemy zberezhenia psykichnoho zdorovia ditei ta pidlitkiv [To the problem of preserving the mental health of children and adolescents]. *Akt. problemy psykholohii Psykholohiia obdarovanosti Zb. nauk. pr. In-tu psykholohii im. H S Kostiuka NAPN Ukrainy*. 222-9 (in Ukrainian).
16. Tsentr hromadskoho zdorovia Ukrainy | MOZ [Internet]. Psykichne zdorovia molodi [Mental Health of Youth]. Tsentr hromadskoho zdorovia. Available from: <https://phc.org.ua/news/psykichne-zdorovya-molodi> (in Ukrainian).

17. Karabanov Ye, Marionda I, Prokopenko Yu. Fizychna aktyvnist yak skladova dorosloho naselennia. Shliakhy rozvytku rukhovoї aktyvnosti molodi Ukrainy [Physical activity as a component of the adult population. Ways of developing physical activity of Ukrainian youth]. materialy V Vseukr. naukovo prakt. konf. m Drohobych. 27 kvit. 2023:110-9 (in Ukrainian).
18. Indyka S, Bielikova N. Sutnisna kharakterystyka ta vzaiemozv'iazok poniat «rukhova aktyvnist» i «fizychna aktyvnist» [Essential characteristics and relationship of the concepts of “motor activity” and “physical activity”]. Fiz. vykhovannia sport i kultura zdorov'ya u suchas. susp-vi. 2021;(4(56)):3-9 (in Ukrainian).
19. Medychnyi tsentr fizychnoi terapii ta medytsyny bolii «Innovo» [Internet]. Hlobalni rekomendatsii shchodo fizychnoi aktyvnosti dlia zdorovia [Global recommendations on physical activity for health]. Vsesvitnia orhanizatsiieiu okhorony zdorovia. Available from: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf> (in Ukrainian).
20. Ziuz V, Babych T, Balukhtina V. Fizychna aktyvnist – zasib zmitsnennia ta reabilitatsii pid chas pandemii COVID-19 [Physical activity – a means of strengthening and rehabilitation during the COVID-19 pandemic]. Nauk. chasopys Ukr. derzh. un-tu im. Mykhaila Drahoman. Seriya 15. 2020;(8 (128)):74–9 (in Ukrainian).
21. World Health Organization (WHO) [Internet]. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
22. Borysevykh LV. Fizychna aktyvnist ta vilnyi chas u zhyttia studentskoї molodi [Physical activity and free time in the life of student youth]. Rehabilitation and Recreation, 2022; (11): 84–9 (in Ukrainian).
23. Ustinov O.V. Ukrainnyi medychnyi chasopys [Internet]. Fizychna aktyvnist dlia doroslykh i ditei. 2021. Available from: [www.umj.com.ua/uk/novyna-200620-fizichna-aktivnist-dlya-doroslih-i-ditej](http://www.umj.com.ua/uk/novyna-200620-fizichna-aktivnist-dlya-doroslih-i-ditej) (in Ukrainian).
24. City-kids [Internet]. Fizychna aktyvnist u dytynstvi ta pidlitkovomu vitsi: kliuch do psykhichnoho zdorovia [Physical activity in childhood and adolescence: the key to mental health]. Available from: <https://city-kids.od.ua/%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0-%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C-%D1%83-%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D1%96-%D1%82%D0%B0-%D0%BF%D1%96%D0%B4/> (in Ukrainian).
25. Tsentr hromadskoho zdorovia Ukrainy | MOZ [Internet]. Yak zaniattia sportom pokrashchuie vash psykhoemotsiyni stan ta zmitsniuie psykhične zdorovia? [How does playing sports improve your psycho-emotional state and strengthen mental health?]. Tsentr hromadskoho zdorovia. Available from: <https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom-pokraschue-vash-psikhoemocyniyni-stand-ta-zmicnyue-psykhične-zdorovya> (in Ukrainian).
26. Tahira S. The Association Between Sports Participation and Mental Health Across the Lifespan. International Journal of Sport Studies for Health [Internet]. 2023; 5(2), 1-8. DOI: <https://doi.org/10.61838/kman.intjssh.5.2.1>
27. Ellis D, News Medical. Children participating in sports have better long term mental health [Internet]. 2023. Available from: <https://www.news-medical.net/news/20230904/Children-participating-in-sports-have-better-long-term-mental-health.aspx>
28. Machado-Oliveira, L., Oliveira da Silva, A., Farah, B. Q., Leão, I. C. S., Souza, F. T. C., Santiago, F. L., ... Diniz, P. R. B. Team sports as a protective factor against mental health problems and suicidal ideation in adolescents. Salud Mental [Internet]. 2023; 46(4), 177-184. DOI: <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2023.022>
29. Biddle S. J. H., Ciacconi S., Thomas G, Vergeer I. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. Psychology of Sport and Exercise [Internet]. 2019; Volume 42, 146-155. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
30. Rogers H. Balance is Better [Internet]. How much is too much when it comes to youth sport? – A guide to understanding specialisation, playing multiple sports, and training load. Available from: <https://balanceisbetter.org.nz/how-much-is-too-much-when-it-comes-to-youth-sport/>.

**Мета:** аналіз впливу фізичної активності, зокрема спорту, на стан психічного здоров'я підлітків, а також окреслення ризиків, пов'язаних з надмірними спортивними навантаженнями та психологічним тиском у спортивному середовищі.

**Матеріали та методи.** Матеріали: наукові інформаційні джерела. Методи: бібілосемантичний, структурно-логічного аналізу.

**Результати.** Установлено, що спорт, як регулярний вид фізичної активності, сприяє покращенню психоемоційного самопочуття підлітків, зниженню рівня стресу, тривожності та депресії. Підкреслено позитивний вплив фізичних вправ на когнітивні функції та соціальні взаємодії, а також на розвиток самооцінки та навичок міжособистісного спілкування. Особливу увагу приділено вразливості психічного здоров'я підлітків через фізіологічні та психологічні зміни, що відбуваються в цьому віці, підкреслюючи критичну важливість фізичної активності в цей період. Запропоновано кілька інструментів та підходів для ефективного впливу на психологічне благополуччя підлітків за допомогою фізичної активності. Акцентовано, що надмірна фізична активність, а також психологічні та фізичні травми можуть призвести до негативних наслідків для психічного здоров'я. Наголошено на важливості збалансованого підходу до навчального процесу та психологічної підтримки, індивідуального підходу до кожного підлітка, а також на необхідності адекватного фізичного навантаження для досягнення оптимальних результатів без шкоди для психічного здоров'я.

**Висновки.** Показано, що регулярна фізична активність підлітків позитивно впливає на їхнє психічне здоров'я, емоційну стабільність та соціальну адаптацію, знижуючи ризик ізоляції. Водночас надмірне навантаження та психологічний тиск можуть зашкодити. Тому важливий індивідуальний підхід у спорті, збалансовані тренування та психологічна підтримка для уникнення травм і стресу.

**Ключові слова:** психічне здоров'я, психічне благополуччя, фізична активність, фізичні навантаження, спорт, підлітковий вік, вплив.

**Objective:** analysis of the impact of physical activity, in particular sports, on the mental health of adolescents, as well as outlining the risks associated with excessive sports loads and psychological pressure in a sports environment.

**Materials and methods.** Materials are scientific and information sources. Methods: bibliosemantic, of structural-and-logical analysis.

**Results.** It has been established that sport, as a regular form of physical activity, contributes to the improvement of the psycho-emotional well-being of adolescents, reducing the level of stress, anxiety and depression. The positive impact of physical exercise on cognitive functions and social interactions, as well as on the development of self-esteem and interpersonal communication skills, has been emphasized. Particular attention has been paid to the vulnerability of the mental health of adolescents due to the physiological and psychological changes that occur at this age, emphasizing the critical importance of physical activity during this period. Several tools and approaches have been proposed for an effective impact on the psychological well-being of adolescents through physical activity. It has been emphasized that excessive physical activity, as well as psychological and physical trauma, can lead to negative consequences for mental health. The importance of a balanced approach to the educational process and psychological support, an individual approach to each teenager, as well as the need for adequate physical activity to achieve optimal results without harming mental health, has been emphasized.

**Conclusions.** Regular physical activity in adolescents has been shown to have a positive effect on their mental health, emotional stability and social adaptation, reducing the risk of isolation. However, excessive stress and psychological pressure can be harmful. Therefore, an individual approach to sports, balanced training and psychological support are important to avoid injuries and stress.

**Key words:** mental health, psycho-emotional well-being, physical activity, physical exercise, sport, adolescence.

**Конфлікт інтересів:** відсутній.

**Conflict of interest:** absent.

#### Відомості про авторів

**Білак-Лук'янчук Вікторія Йосипівна** – кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет»; пл. Народна, 3, м. Ужгород, Україна, 88000. bilak.vika@gmail.com, ORCID ID 0000-0003-3020-316X.

**Горват Арсен Мирославович** – аспірант освітньо-наукової програми «Громадське здоров'я» ДВНЗ «Ужгородський національний університет»; пл. Народна, 3, м. Ужгород, Україна, 88000. arsen.horvat@uzhnu.edu.ua, ORCID ID 0009-0003-5004-1943.

**Митровка Євген Васильович** – здобувач освітнього ступеня магістр освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт», ДВНЗ «Ужгородський національний університет»; пл. Народна, 3, м. Ужгород, Україна, 88000. yevhen.mytrovka@gmail.com, ORCID ID 0009-0006-5250-9986.

*Стаття надійшла до редакції 16.01.2025*

*Дата першого рішення 22.01.2025*

*Стаття подана до друку 25.02.2025*