

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ
Факультет управління
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

**«ВПЛИВ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА
ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ ПІДЛІТКІВ»**

Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма: Психологія

ВИКОНАЛА:

студентка групи *ПС22-2*
Власенко Станіслава Василівна

КЕРІВНИК:

д-р біол. наук, проф.
Лихолат Олена Анатоліївна

РЕЦЕНЗЕНТ:

канд. псих. наук, доц.,
доц. каф. психології ДГУ
Панфілова Галина Борисівна

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

В.о. зав. каф. психології
Склянська Ольга Вадимівна

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ

Власенко С. В. Вплив регулярної фізичної активності на емоційний стан та когнітивні функції підлітків.

У роботі досліджується проблема впливу регулярної фізичної активності на емоційний стан та когнітивні функції підлітків. Розкрито психофізіологічні особливості підліткового віку, проаналізовано теоретичні підходи до розуміння фізичної активності як чинника психічного здоров'я та визначено механізми її впливу на емоційну та когнітивну сфери. У процесі дослідження здійснено емпіричне вивчення взаємозв'язків між рівнем фізичної активності, показниками тривожності, емоційними переживаннями та когнітивним функціонуванням підлітків на вибірці з 60 осіб віком 14–17 років із використанням методик IPAQ-SF, Спілберга–Ханіна, шкали диференціальних емоцій Ізарда та Монреальської когнітивної шкали. Розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації емоційного стану та когнітивних функцій підлітків засобами фізичної активності.

Ключові слова: фізична активність, підлітки, емоційний стан, когнітивні функції, тривожність, нейропластичність, самооцінка, стресостійкість.

SUMMARY

Vlasenko S. V. The impact of regular physical activity on the emotional state and cognitive functions of adolescents.

The paper examines the problem of the impact of regular physical activity on the emotional state and cognitive functions of adolescents. The psychophysiological characteristics of adolescence are revealed, theoretical approaches to understanding physical activity as a factor of mental health are analyzed, and the mechanisms of its influence on emotional and cognitive domains are determined. The empirical study of the relationships between the level of physical activity, anxiety indicators, emotional experiences, and cognitive functioning of adolescents was conducted on a sample of 60 participants aged 14–17, using the IPAQ-SF, Spielberger–Khanin anxiety inventory, Izard Differential Emotions Scale, and Montreal Cognitive Assessment. Practical recommendations for optimizing the emotional state and cognitive functions of adolescents through physical activity were developed.

Keywords: physical activity, adolescents, emotional state, cognitive functions, anxiety, neuroplasticity, self-esteem, stress resistance.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН І КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ ПІДЛІТКІВ.....	7
1.1. Психофізіологічні особливості підліткового віку.....	7
1.2. Теоретичні підходи до розуміння фізичної активності як чинника психічного здоров'я.....	12
1.3. Вплив регулярної фізичної активності на емоційний стан і когнітивні процеси підлітків.....	17
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН І КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ ПІДЛІТКІВ.....	25
2.1. Організація і методи емпіричного дослідження.....	25
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	30
2.3. Практичні рекомендації щодо оптимізації емоційного стану та когнітивних функцій підлітків засобами фізичної активності.....	39
Висновки до розділу 2.....	44
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність теми. Підлітковий вік є критично важливим періодом розвитку людини, коли відбувається інтенсивне формування особистості, емоційної сфери та когнітивних функцій. У цей період спостерігаються значні психофізіологічні зміни: гормональна перебудова, активний розвиток центральної нервової системи, підвищена чутливість до зовнішніх і внутрішніх подразників. Внаслідок цього підлітки часто характеризуються нестійким емоційним станом, коливанням настрою, підвищеною тривожністю та труднощами у концентрації уваги. У сучасних умовах інформаційного перенасичення, навчальних навантажень та соціального тиску проблема підтримки емоційного та когнітивного здоров'я стає надзвичайно актуальною.

Гносеологічна значущість дослідження полягає у необхідності систематизації теоретичних підходів до розуміння впливу фізичної активності на психічний розвиток підлітків. Незважаючи на наявність досліджень фізичного виховання та психології розвитку, питання щодо комплексного впливу регулярних фізичних вправ на емоційний стан і когнітивні процеси підлітків залишаються недостатньо вивченими. Це зумовлює потребу у поєднанні психофізіологічного та психологічного аналізу, що дозволяє обґрунтувати практичні рекомендації для підтримки психічного здоров'я.

Практична значущість теми обумовлена потребою у пошуку ефективних способів оптимізації емоційного стану та когнітивних функцій підлітків. Фізична активність розглядається як доступний і безпечний засіб, що сприяє підвищенню емоційної стабільності, розвитку уваги, пам'яті та мислення. Використання результатів дослідження дозволить педагогам, психологам та батькам більш ефективно організовувати режим фізичної активності підлітків, запобігати негативним емоційним проявам і підтримувати успішність у навчанні.

Мета кваліфікаційної роботи полягає у комплексному аналізі впливу регулярної фізичної активності на емоційний стан та когнітивні функції

підлітків, а також у розробці практичних рекомендацій щодо оптимізації їхнього психічного здоров'я.

Для досягнення мети було поставлено такі **завдання**:

1. Проаналізувати психофізіологічні особливості підліткового віку та їхній вплив на емоційний стан і когнітивні процеси.
2. Розглянути теоретичні підходи до фізичної активності як чинника психічного здоров'я.
3. Дослідити вплив регулярної фізичної активності на емоційний стан та когнітивні функції підлітків за даними сучасних наукових джерел.
4. Організувати емпіричне дослідження з оцінки стану емоційної сфери та когнітивних показників підлітків, що займаються фізичною активністю.
5. Проаналізувати результати дослідження та визначити ефективні практичні рекомендації щодо підвищення емоційної стабільності та когнітивної продуктивності.

Об'єктом дослідження є показники емоційного стану та когнітивних здібностей підлітків.

Предметом дослідження є вплив регулярної фізичної активності на емоційний стан і когнітивні функції підлітків.

Методи дослідження включають:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових джерел;
- емпіричні методи:
 1. Міжнародний опитувальник фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire – Short Form, IPAQ-SF);
 2. Методика «Спілберга–Ханіна» для оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності (STAI);
 3. Шкала диференціальних емоцій Ізарда (Izard Differential Emotions Scale);
 4. Монреальська когнітивна шкала (MoCA).

Експериментальна база дослідження охоплює навчальні заклади та спортивні секції, де проводилось анкетування та тестування підлітків. У дослідженні взяли участь 60 осіб різної статі за допомогою опитування на Google Forms.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному поєднанні теоретичних та емпіричних даних про вплив фізичної активності на емоційний стан і когнітивні функції підлітків, що дозволяє уточнити механізми цього впливу та запропонувати практичні рекомендації для освітніх і позашкільних закладів.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження для розробки програм фізичної активності підлітків, спрямованих на зміцнення психічного здоров'я, підвищення емоційної стабільності та покращення когнітивних показників.

Апробація. Результати дослідження були представлені на Міжнародній науково-практичній конференції «Цифрове суспільство: міжнародні економічні відносини, управління, фінанси та соціум» 24 квітня 2026 року.

Структура роботи відповідає поставленій темі та меті і складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків до кожного розділу, списку використаних джерел (50 найменувань) та три додатки, містить 10 таблиць, 2 рисунка. Загальний обсяг роботи становить 61 сторінку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН І КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ ПІДЛІТКІВ

1.1. Психофізіологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік є одним з найбільш динамічних періодів онтогенезу, коли організм зазнає значного фізичного та психофізіологічного перетворення. Відбувається різке збільшення темпів росту, зміна пропорцій тіла та перебудова функціонування багатьох систем організму. Ці зміни створюють підґрунтя для формування нових психологічних якостей, але водночас підвищують чутливість до зовнішніх стресорів. Саме тому підлітковий вік часто супроводжується нестабільністю емоцій і поведінки.

Як вказує О. Столяренко, у цей період ендокринна система переживає значну активізацію: підвищується рівень статевих гормонів, що впливає не лише на фізичний, а й на психічний розвиток. Гормональні коливання зумовлюють підвищену емоційну лабільність, схильність до різких змін настрою та підсилення емоційних реакцій. Підлітки часто не розуміють природи цих змін, що може спричиняти внутрішній дискомфорт. Важливо враховувати цю особливість у процесі взаємодії з ними [38, с.123].

М. Сурякова та Г. Панфілова вказують, що нейрофізіологічні зміни також мають значний вплив: мозок продовжує активно розвиватися, особливо його префронтальні ділянки. Саме вони відповідають за контроль поведінки, логічне мислення та планування, але дозрівають повільніше порівняно з емоційними структурами. Така диспропорція створює характерний «когнітивно-емоційний розрив» підліткового віку. Унаслідок цього підлітки можуть бути імпульсивними та недостатньо передбачати наслідки своїх дій [34, с.98].

Активний розвиток лімбічної системи підсилює емоційні переживання та потребу в нових враженнях. Підлітки стають більш чутливими до соціальних стимулів, таких як схвалення або критика з боку однолітків. Велика значущість емоційної сфери часто переважає над раціональною, що впливає на поведінкові

реакції. Це створює передумови для підвищеної залежності від соціального контексту.

Зміни когнітивної сфери, на думку Г. Фаулкнер та С. Біддль, відбуваються не менш інтенсивно: посилюється абстрактне мислення та здатність аналізувати складні явища. Підлітки починають мислити категоріями ідей, цінностей та закономірностей, що розширює їхній світогляд. Проте така здатність формується поступово, тому іноді поєднується із ще дитячими формами мислення. Ця нерівномірність робить поведінку підлітків непередбачуваною та суперечливою [44, с.17].

О. Баклицька відзначає, що психофізіологічні зміни не є однорідними та можуть значно відрізнятися у різних підлітків. Темп розвитку залежить від спадковості, умов виховання, харчування та загального стану здоров'я. Тому в один і той самий період підлітки можуть демонструвати різні рівні емоційної та когнітивної зрілості. Важливо враховувати ці індивідуальні відмінності при оцінюванні їхнього психічного розвитку [5, с.168].

Серед ключових фізіологічних змін підліткового віку можна виокремити кілька груп:

- анатомічні зміни (стрибок росту, зміна пропорцій тіла),
- ендокринні зміни (активізація гормональних систем),
- нейрофізіологічні зміни (перебудова нервових зв'язків та структур мозку).

Такі трансформації впливають на поведінку та формування нових форм адаптації.

Через підвищене навантаження на нервову систему підлітки часто переживають втомлюваність, зниження уваги та труднощі в концентрації. Це природний наслідок складних процесів мозкової перебудови, які вимагають значних енергетичних ресурсів. При недостатньому відпочинку або перевантаженні ці прояви можуть посилюватися. Тому режим дня відіграє надзвичайно важливу роль у їхньому розвитку [40, с.73].

Ще однією важливою особливістю є формування самосвідомості та відчуття власної індивідуальності. Підлітки активно прагнуть самовиразитися, утвердитися серед однолітків і отримати соціальне визнання. Такий процес може бути емоційно напруженим, оскільки виникає багато внутрішніх суперечностей. Ці психологічні труднощі є нормальним етапом формування зрілої особистості.

Формування емоційної сфери у цей час характеризується появою здатності переживати складні емоційні стани. Підлітки починають краще розуміти власні почуття та намагатися їх контролювати, хоча цей процес ще не є повністю сформованим. Вони схильні до сильних реакцій на стрес, невдачі або невизнання. Саме тому зовнішня підтримка залишається важливим чинником емоційної стабільності [35, с.174].

Важливим чинником у розвитку особистості підлітка є формування здатності до емпатії, яка з віком стає більш усвідомленою та глибокою. У цей період юні особи починають краще розуміти емоції й переживання інших людей, що сприяє налагодженню якісніших міжособистісних взаємин. Розширення емоційного досвіду та зростання соціальної чутливості допомагають підліткам поступово вибудовувати більш зрілі форми спілкування.

Водночас характерна для підліткового віку емоційна нестійкість може ускладнювати прояв щирої емпатії. Часті коливання настрою та внутрішні суперечності призводять до того, що реакції підлітків інколи виглядають непослідовними, різкими або навіть суперечливими. Саме через це їхня поведінка може не завжди відповідати реальному рівню емпатичного розуміння, який продовжує активно формуватися [32, с.223].

У цей період значно зростає рівень соціальної активності. Підлітки прагнуть до самостійності, але водночас потребують підтримки та схвалення. Вони активно шукають нові форми самореалізації, що може проявлятися через навчання, творчість або спорт. Зміни в соціальній поведінці часто впливають на їхній емоційний стан.

Особливого значення набуває потреба у свободі та автономії. Коли підлітки відчують надмірний контроль, це може провокувати протестну поведінку. Саме

такі реакції є наслідком трансформацій мозку, що змінюють пріоритети мотиваційних систем. Водночас правильна підтримка дорослих сприяє становленню відповідальності [28, с.78].

Нижче наведено узагальнену таблицю, що відображає ключові психофізіологічні зміни підліткового періоду.

Таблиця 1.1

Основні психофізіологічні зміни підліткового віку

Сфера змін	Основні характеристики	Можливі наслідки
Фізіологічна	Стрибок росту, гормональні зміни	Втомлюваність, нестабільність настрою
Нейрофізіологічна	Дозрівання мозкових структур	Імпульсивність, когнітивні коливання
Емоційна	Посилення емоційної реактивності	Лабільність, труднощі саморегуляції
Соціальна	Прагнення до автономії	Конфліктність, пошук ідентичності

В таблиці 1.1 нами систематизовано основні особливості розвитку підлітка, які визначають специфіку його психічного функціонування. В ній продемонстровано, що зміни охоплюють не лише окремі аспекти, а весь комплекс взаємопов'язаних процесів. Саме тому підлітковий період потребує комплексного підходу до розуміння поведінки. Врахування цих особливостей є ключовим для ефективної взаємодії з підлітками.

Розвиток мотиваційної сфери підлітків також зазнає суттєвих змін: виникає потреба у досягненнях та визнанні. Вони починають більше цікавитися власними можливостями та ставити перед собою складніші цілі. Нерідко зростає бажання випробувати себе у нових видах діяльності, зокрема у спорті. Успіхи або невдачі в цих сферах значно впливають на їхню самооцінку [23, с.195].

Самооцінка підлітків зазвичай є нестійкою, оскільки формується під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Вона може легко змінюватися залежно від думки однолітків або дорослих. Підлітки часто порівнюють себе з іншими, що може як підвищувати, так і знижувати їхню впевненість. Такі коливання є природною частиною становлення особистості.

Фізична активність у цей період може мати позитивний вплив на психофізіологічний розвиток. Регулярні заняття спортом сприяють стабілізації емоційного стану, покращенню настрою та розвитку самоконтролю. Вони також підтримують розвиток мозку, покращуючи когнітивні функції. Тому фізична активність може бути важливим ресурсом адаптації підлітків [36, с.167].

Підлітковий вік характеризується підвищеною потребою у русі, що пов'язано з фізіологічними процесами зростання. Нерухомість або малорухливий спосіб життя можуть спричиняти емоційний дискомфорт та зниження загального тону. Активна діяльність сприяє вивільненню нейромедіаторів, відповідальних за задоволення й мотивацію. Це створює природний механізм підтримки психічного здоров'я.

Стресові ситуації підлітки переживають інтенсивніше, ніж дорослі, через незрілість систем саморегуляції. Вони можуть гостро реагувати на конфлікти, навчальні труднощі або соціальний тиск. Регулярна фізична активність допомагає знижувати рівень стресу, оскільки активує механізми фізіологічної розрядки. Таким чином вона виконує важливу адаптивну функцію [19, с.58].

Поступово формуються навички самоконтролю, але цей процес потребує часу та практики. Підлітки часто стикаються з труднощами у регуляції поведінки, що може проявлятися у конфліктності. Проте сприятливе середовище та позитивні моделі поведінки допомагають подолати ці труднощі. Успішне формування самоконтролю є основою майбутнього психологічного благополуччя.

Загалом психофізіологічні особливості підліткового віку створюють базу для значних якостей особистості, проте ускладнюють процеси адаптації. Змінність емоційного стану, нестійкість уваги та вплив гормональних коливань роблять підлітків особливо вразливими. Водночас цей період відкриває широкі можливості для розвитку когнітивних і емоційних навичок. Врахування цих особливостей є важливою умовою формування здорової та зрілої особистості [11, с.125].

Підсумовуючи, підлітковий вік є складним, але надзвичайно значущим етапом розвитку. Він поєднує нерівномірність фізіологічного дозрівання, емоційну чутливість та швидке формування нових когнітивних можливостей. Розуміння цих процесів дозволяє краще підтримувати підлітків і сприяти їх гармонійному розвитку. Саме тому вивчення психофізіологічних особливостей цього віку є важливою частиною дослідження впливу фізичної активності на їхній стан та функціонування.

1.2. Теоретичні підходи до розуміння фізичної активності як чинника психічного здоров'я

У сучасній психологічній науці фізична активність розглядається як багатофакторний чинник, що відіграє важливу роль у формуванні психічного здоров'я людини. Дослідники підкреслюють, що регулярна рухова діяльність впливає не лише на фізичний стан, а й на емоційну стабільність, когнітивні функції та загальне самопочуття. Психічне здоров'я при цьому розуміється як динамічний баланс між емоційною, когнітивною та поведінковою сферами. Саме забезпечення цього балансу значною мірою залежить від рівня фізичної активності [22, с. 287].

У межах біопсихосоціальної моделі фізична активність розглядається як чинник, що одночасно впливає на фізіологічні, психологічні та соціальні компоненти функціонування людини. Ця модель підкреслює взаємодію різних рівнів організації, які в сумі формують психічне благополуччя. При активній руховій діяльності відбувається стимуляція нервової системи, формуються адаптивні стратегії поведінки та зміцнюються соціальні зв'язки. Таким чином фізична активність виступає універсальним компонентом, який підтримує здоров'я через кілька механізмів одночасно [22, с.286].

З позицій психофізіологічного підходу рухова активність спричиняє активацію нейромедіаторних систем мозку, що сприяють покращенню настрою та зниженню рівня стресу. Під час фізичних вправ підвищується рівень

ендорфінів, серотоніну та дофаміну, що безпосередньо впливають на емоційний стан. Паралельно з цим стабілізується робота вегетативної нервової системи, що зменшує прояви тривожності. Завдяки цьому фізична активність є природним механізмом психічної регуляції [1, с. 81]].

Когнітивно-поведінковий підхід підкреслює роль фізичної активності як інструмента зміни мислення та поведінки. Регулярні заняття спортом формують навички самодисципліни, планування та відповідальності, що позитивно впливає на емоційний стан. Крім того, рухова активність змінює ставлення людини до себе: зростає відчуття власної компетентності та впевненості. Такі позитивні зміни у когнітивних структурах сприяють підвищенню стійкості до стресу [1, с.82].

Значний внесок у розуміння впливу фізичної активності зробила теорія самодетермінації, яка наголошує на важливості внутрішньої мотивації. Згідно з нею, людина відчуває психологічне благополуччя тоді, коли задоволені базові потреби в автономії, компетентності та соціальній приналежності. Фізична активність забезпечує кожен з цих потреб: дозволяє самостійно визначати навантаження, відчути результат і взаємодіяти з іншими. Завдяки цьому спорт і рухова діяльність виступають ефективним засобом формування мотиваційної стійкості [8, с.33].

З точки зору теорії стресу Г. Сельє фізична активність сприяє підвищенню адаптаційних можливостей організму. Регулярні фізичні навантаження допомагають формувати стресостійкість, оскільки організм вчиться швидше відновлюватися після напруження. Поступове підвищення навантаження сприяє зміцненню систем саморегуляції, що знижує ризик дезадаптивних реакцій. Такий ефект особливо цінний у підлітковому віці, коли стресові фактори є значними [16, с. 50].

У спортивній психології фізична активність розглядається як засіб формування самоповаги та підвищення рівня самоефективності. Підлітки, які регулярно займаються спортом, часто демонструють вищий рівень упевненості у власних можливостях. Це пов'язано з тим, що під час рухової діяльності вони

отримують позитивний досвід досягнень, що зміцнює внутрішні ресурси. Саме тому фізична активність може бути ефективним методом профілактики низької самооцінки та емоційних розладів [16, с.51].

Соціально-психологічний підхід підкреслює важливість групових форм фізичної активності, таких як командні види спорту або спільні тренування. Участь у таких видах діяльності сприяє формуванню соціальних навичок, співпраці та взаємної підтримки. У підлітковому віці це має особливе значення, оскільки соціальне середовище відіграє ключову роль у формуванні особистості. Таким чином, фізична активність у груповому форматі зміцнює як психічне, так і соціальне здоров'я [21, с.17].

Серед основних механізмів впливу фізичної активності на психічне здоров'я дослідники виділяють декілька груп:

- фізіологічні механізми, пов'язані зі змінами в гормональній та нейромедіаторній системах;
- психологічні механізми, що включають формування самоконтролю, мотивації та позитивної самооцінки;
- соціальні механізми, які охоплюють залучення до групових форм діяльності та розвиток комунікативних навичок.

Кожен із цих механізмів відіграє унікальну роль у підтримці психічного благополуччя [25, с. 66].

Важливою складовою впливу фізичної активності на розвиток підлітків є її позитивний ефект на когнітивні процеси. Дослідження свідчать, що регулярні фізичні навантаження сприяють покращенню здатності до концентрації уваги, підвищенню швидкості обробки інформації та розвитку робочої пам'яті. Це особливо актуально в підлітковому віці, коли інтенсивно формуються інтелектуальні здібності та навчальна діяльність потребує високого рівня когнітивної залученості.

Покращення когнітивного функціонування під впливом фізичної активності має чітке нейрофізіологічне підґрунтя. Зокрема, фізичні вправи сприяють активізації мозкового кровообігу, що забезпечує більш ефективне

постачання кисню та поживних речовин до нейронів. Крім того, регулярна рухова активність стимулює процеси нейропластичності – здатності мозку до утворення нових нейронних зв'язків і перебудови існуючих, що є ключовим механізмом навчання та запам'ятовування.

Важливо також відзначити, що фізична активність впливає не лише на окремі когнітивні функції, а й на загальну когнітивну ефективність. Підлітки, які регулярно займаються спортом або іншими видами рухової діяльності, демонструють вищу продуктивність у навчанні, краще справляються з інтелектуальними завданнями та швидше адаптуються до нових умов. Такий комплексний вплив робить фізичну активність важливим ресурсом підтримки навчальної успішності [25, с.67].

В узагальнюючій таблиці 1.2 продемонстровані основні теоретичні підходи до розуміння впливу фізичної активності на психічне здоров'я.

Таблиця 1.2

Теоретичні підходи до впливу фізичної активності на психічне здоров'я

Підхід	Основна ідея	Ключові ефекти фізичної активності
Біопсихосоціальний	Взаємодія фізичних, психологічних і соціальних факторів	Комплексне зміцнення психічного здоров'я
Психофізіологічний	Нейромедіаторні та гормональні зміни	Покращення настрою, зниження стресу
Когнітивно-поведінковий	Зміна мислення і поведінкових стратегій	Зростання самодисципліни та самоефективності
Соціально-психологічний	Вплив соціальної взаємодії	Розвиток соціальних навичок та підтримки

В таблиці узагальнено широту підходів і показано, що жоден із них не можна розглядати окремо від інших. Кожен підхід дає унікальну перспективу, але разом вони створюють цілісне розуміння впливу фізичної активності на психічне функціонування людини. Завдяки такому багатошаровому аналізу стає можливим точніше пояснити, чому рухова активність має настільки значний вплив на емоційний та когнітивний стан.

У межах гуманістичного підходу фізична активність розглядається як засіб особистісного самовираження та саморозвитку. Людина під час руху має можливість відчувати власне тіло, його межі та потенціал, що сприяє усвідомленню власної цілісності. Фізична активність надає можливість пережити стан «потoku», коли дія і свідомість гармонійно поєднуються. Це створює відчуття внутрішнього задоволення та психологічної рівноваги [4, с.35].

У руслі позитивної психології фізична активність розглядається як спосіб посилення психологічних ресурсів. Вона підвищує витривалість, підтримує оптимізм та формує почуття контролю над власним життям. Підлітки, які активно рухаються, частіше демонструють високий рівень життєстійкості та здатність долати труднощі. Такий ефект робить фізичну активність важливим чинником профілактики емоційних розладів [47].

Екологічний підхід доповнює розуміння значення фізичної активності, наголошуючи на важливості взаємодії з навколишнім середовищем. Рухова діяльність на свіжому повітрі сприяє покращенню психологічного стану завдяки природним стимулам та зниженню рівня стресу. Природне середовище підсилює ефекти фізичного навантаження, створюючи гармонійний вплив на психіку. Це особливо актуально для підлітків, які часто страждають від перевантаження інформацією та гаджетами [12, с.398].

Фізична активність також розглядається як спосіб формування здорової поведінкової моделі. Регулярні заняття спортом створюють у підлітків звичку до активного способу життя, яка може зберігатися в дорослому віці. Формування таких звичок позитивно позначається на майбутньому психічному та фізичному здоров'ї. Це підтверджує важливість раннього залучення молоді до регулярної рухової діяльності [12, с.399].

З точки зору нейропсихології фізична активність сприяє зміцненню зв'язків між нейронами та підтримує пластичність мозку. У підлітковому віці ці процеси особливо інтенсивні, тому вплив фізичного навантаження стає максимально ефективним. Тренування стимулюють утворення нових нейронних зв'язків, покращують когнітивні функції та пришвидшують обробку інформації.

Такий ефект робить фізичну активність важливим інструментом когнітивного розвитку [47].

У системному підході фізична активність розглядається як частина загальної системи здоров'я, де зміни в одній сфері впливають на інші. Поліпшення фізичної форми сприяє підвищенню самооцінки, а це, у свою чергу, знижує емоційну напругу. Взаємозв'язок емоційних, когнітивних та тілесних компонентів створює цілісну картину розвитку. Таким чином фізична активність виступає інтегруючим фактором у структурі психічного здоров'я [39, с.51].

Підсумовуючи, можна зазначити, що фізична активність є багатогранним чинником, який впливає на психічне здоров'я різними шляхами. Кожен теоретичний підхід пояснює певні аспекти цього впливу, а разом вони утворюють цілісну модель розуміння. Для підлітків фізична активність набуває особливої значущості, оскільки підтримує розвиток емоційної стабільності, когнітивних функцій та соціальної активності. Тому її можна вважати одним із найбільш ефективних природних засобів зміцнення психічного благополуччя.

1.3. Вплив регулярної фізичної активності на емоційний стан і когнітивні процеси підлітків

Регулярна фізична активність є важливим чинником, що сприяє покращенню емоційного стану підлітків у період інтенсивних психофізіологічних змін. Її позитивний вплив зумовлений комплексною взаємодією фізіологічних, психологічних та соціальних механізмів. Підлітки, які активно рухаються, частіше демонструють стабільніший настрій і кращу стресостійкість. Через це фізичні вправи можуть відігравати роль природного регулятора емоційної сфери.

Під час фізичних навантажень у мозку відбувається активне вивільнення нейромедіаторів, пов'язаних із позитивними емоційними станами. Серотонін, дофамін та ендорфіни сприяють відчуттю задоволення, зниженню тривожності та підвищенню мотивації. Для підлітків це має особливе значення, адже їх

емоційні реакції часто є нестабільними. Таким чином фізична активність виконує роль природного антидепресанта [10, с.157].

Дослідження демонструють, що регулярні тренування знижують рівень хронічного стресу, з яким часто стикаються підлітки у навчальному та соціальному середовищі. Внаслідок фізичної активності нормалізується робота вегетативної нервової системи, що допомагає зменшити фізичні прояви стресу. Підлітки стають менш дратівливими та краще контролюють емоції. Це дозволяє їм легше адаптуватися до змін і викликів повсякденного життя [3, с.20].

Фізична активність сприяє розвитку навичок емоційної регуляції, оскільки тренування потребують концентрації та самоконтролю. Регулярні заняття спортом формують здатність управляти власним збудженням і підтримувати оптимальний рівень напруги. Підлітки вчаться витримувати дискомфорт і долати труднощі, що переноситься на інші сфери життя. Це створює міцний фундамент для стійкої емоційної зрілості [3, с.21].

Важливим результатом регулярної рухової активності є підвищення самооцінки. Підлітки, які займаються спортом, частіше відчувають власну компетентність і задоволення від досягнень. Це значно зменшує ризик формування невпевненості, яка поширена у період статевого дозрівання. Почуття успіху у фізичній сфері позитивно впливає на загальне сприйняття себе [9, с.131].

Позитивний ефект фізичної активності на соціальну поведінку підлітків також є істотним. Участь у спортивних секціях та групових заняттях сприяє формуванню соціальних навичок і позитивних взаємин. Підлітки починають краще розуміти командну роботу, відповідальність та взаємопідтримку. Це знижує рівень міжособистісних конфліктів і покращує емоційний соціальний клімат [9, с.132].

Серед ключових емоційних ефектів фізичної активності можна виділити:

- зниження рівня тривожності і депресивності;
- підвищення настрою та емоційної стабільності;
- зростання самооцінки та впевненості у собі;
- розвиток навичок самоконтролю та стресостійкості.

Усе це створює сприятливі умови для психічного благополуччя. Успішне емоційне функціонування підлітка тісно пов'язане з розвитком його когнітивних процесів. Фізична активність має прямий вплив на роботу мозку, стимулюючи кровопостачання та насичення нейронів киснем. Це покращує швидкість обробки інформації та підвищує ефективність нейронних мереж. Саме тому підлітки, які регулярно займаються спортом, часто мають кращі навчальні результати [20, с.215].

Одним із найважливіших ефектів фізичної активності є покращення концентрації уваги. Тренування потребують фокусування на діях, координації та контролі рухів, що стимулює розвиток уваги. Підлітки стають менш розсіяними та легше зосереджуються на навчанні. Це сприяє підвищенню продуктивності у шкільному середовищі [20, с.216].

Регулярні фізичні вправи позитивно впливають на робочу пам'ять, яка відіграє ключову роль у навчальному процесі. Підлітки, які активно рухаються, швидше засвоюють матеріал і здатні довше його утримувати. Пояснюється це тим, що фізична активність стимулює процеси нейропластичності й утворення нових нейронних зв'язків. Такий ефект робить спорт особливо корисним у період інтенсивного інтелектуального розвитку [26, с.24].

Когнітивна гнучкість, або здатність швидко переключатися між різними видами діяльності, також покращується завдяки руховій активності. Спортивні ігри та вправи з високим рівнем динаміки вимагають швидких реакцій та адаптації до нових умов. Підлітки вчаться ефективніше розподіляти увагу та реагувати на зміну ситуації. Це сприяє розвитку мислення та прийняття рішень [37, с. 112].

Багато досліджень підтверджують позитивний вплив фізичної активності на академічні досягнення. Підлітки, які займаються спортом, частіше демонструють високу мотивацію до навчання, кращу пам'ять і логічне мислення. Вони рідше відчують втому та зниження когнітивної працездатності. Таким чином фізична активність може бути важливим ресурсом для покращення шкільних результатів [37, с.113].

Суттєвим чинником є покращення якості сну, яке забезпечується регулярною руховою активністю. Підлітки, які активно тренуються, мають глибший та більш відновлювальний сон. Це позитивно впливає на когнітивні функції, оскільки недостатній сон часто призводить до зниження уваги та пам'яті. Відтак спорт опосередковано сприяє підвищенню когнітивної ефективності [15, с.41].

Позитивний вплив фізичної активності на мозок також пов'язаний із зростанням рівня нейротрофічних факторів, таких як BDNF. Ці білки відповідають за розвиток і виживання нейронів, а також покращують передачу сигналів між ними. Для підлітків, у яких мозок ще активно розвивається, це має особливе значення. Таким чином спорт стає стимулятором природного когнітивного розвитку [7, с.9].

Наведена таблиця 1.3. демонструє основні впливи фізичної активності на емоційні та когнітивні сфери підлітків.

Таблиця 1.3

**Вплив регулярної фізичної активності на емоційні та когнітивні процеси
підлітків**

Сфера впливу	Основні прояви	Наслідки для розвитку
Емоційна	Зниження тривожності й стресу, покращення настрою	Емоційна стабільність, стійкість до стресу
Самооцінка	Зростання впевненості, почуття компетентності	Формування позитивного образу «Я»
Когнітивна	Покращення уваги, пам'яті, мислення	Підвищення навчальних досягнень
Нейропсихологічна	Стимуляція нейропластичності	Оптимальний розвиток мозку

В таблиці 1.3 узагальнено найважливіші ефекти фізичної активності та наочно демонструє її комплексний вплив. Показано, що фізична активність охоплює одразу декілька сфер розвитку, а не лише покращує фізичний стан. Це робить її важливим інструментом формування гармонійного розвитку у підлітковому віці. Вона підтримує як психічне благополуччя, так і когнітивне функціонування.

Заняття спортом допомагають підліткам регулювати рівень енергії та напруги, що позитивно впливає на емоційний фон. Надлишок енергії, характерний для підліткового періоду, через фізичні вправи набуває конструктивного виходу. Завдяки цьому зменшується агресивність та імпульсивність, які часто спостерігаються у цьому віці. Це сприяє розвитку більш врівноваженої поведінки [18, с.116].

Також важливо підкреслити вплив фізичної активності на розвиток мотивації. Підлітки, які регулярно тренуються, частіше формують цілі та прагнуть їх досягати. Завдяки спортивним досягненням вони вчаться долати труднощі та працювати над собою. Це переноситься й на інші сфери, включаючи навчання та соціальну взаємодію [29, с.117].

Фізична активність підвищує рівень життєвого тону, що позитивно впливає на загальний емоційний стан. Підлітки відчують себе активнішими, бадьорішими та більш залученими в повсякденні процеси. Це зменшує ризик формування апатії або зниженого настрою. Більш високий рівень енергії робить їхню поведінку продуктивнішою [29, с.118].

Спортивна діяльність також сприяє формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя. Підлітки усвідомлюють важливість активності, режиму дня та раціонального харчування. Це стимулює формування здорових звичок, які зберігаються у дорослому віці. Здоровий спосіб життя, у свою чергу, позитивно впливає на психічне благополуччя [43, с.10].

Регулярна фізична активність сприяє покращенню саморегуляції та зменшенню проявів емоційної нестійкості. Підлітки стають здатними краще контролювати свої реакції, що позитивно впливає на міжособистісні стосунки. Вони вчаться конструктивно вирішувати конфлікти та висловлювати емоції. Це формує більш зрілу модель поведінки [43, с.11].

Важливим є також те, що фізична активність забезпечує підліткам можливість відволіктися від стресових чинників. Заняття спортом дозволяють переключити увагу з навчальних або соціальних проблем на дії, що приносять задоволення. Це сприяє психологічному розвантаженню та відновленню

емоційних ресурсів. Завдяки цьому рівень напруги поступово зменшується [31, с.267].

У підлітків, які регулярно займаються спортом, спостерігається зниження проявів агресивної поведінки. Це пов'язано з тим, що фізична активність створює умови для безпечного й соціально прийнятного вираження емоцій, які можуть накопичуватися протягом дня. Рухова діяльність дозволяє трансформувати напруження та негативні переживання у фізичне навантаження, що сприяє емоційному розвантаженню.

Фізичні вправи виступають своєрідним механізмом природної регуляції емоційного стану. У процесі тренувань знижується рівень внутрішнього напруження, нормалізується психоемоційний фон, що, у свою чергу, зменшує ймовірність виникнення імпульсивних реакцій, дратівливості та конфліктної поведінки. Особливо це важливо для підліткового віку, який характеризується підвищеною емоційною лабільністю та труднощами самоконтролю.

Крім того, участь у спортивній діяльності сприяє формуванню навичок саморегуляції та соціально прийнятної поведінки. Підлітки вчаться дотримуватися правил, контролювати свої емоції у змагальних ситуаціях, взаємодіяти з іншими та вирішувати конфлікти конструктивним шляхом. Це формує більш зрілу поведінкову модель і сприяє розвитку відповідальності та самодисципліни [31, с.268].

Підсумовуючи, можна зазначити, що регулярна фізична активність має комплексний позитивний вплив на емоційний стан підлітків. Вона знижує рівень стресу, покращує настрій і сприяє зростанню самооцінки. Завдяки фізичній активності підлітки стають емоційно стабільнішими та впевненішими. Це створює міцний фундамент для гармонійного розвитку у дорослому житті.

Не менш вагомим є вплив фізичної активності на когнітивні процеси підлітків. Вона стимулює нейропластичність, покращує увагу, пам'ять і мислення. Підлітки демонструють кращу навчальну успішність і здатність до прийняття рішень. Таким чином фізична активність є важливим інструментом розвитку інтелектуального потенціалу.

Отже, фізична активність виступає ключовим фактором, що забезпечує гармонійний розвиток підлітків в емоційній та когнітивній сферах. Вона створює умови для підвищення стійкості до стресу, розвитку уваги, зміцнення пам'яті та формування позитивної самооцінки. Її вплив є комплексним і довготривалим, охоплюючи всі основні аспекти психічного благополуччя. Тому регулярна рухова активність має бути невід'ємною частиною життя сучасних підлітків.

Висновки до розділу 1

Психофізіологічні особливості підліткового віку визначають високу чутливість цієї групи до впливу зовнішніх та внутрішніх чинників, зокрема рівня фізичної активності. Інтенсивні гормональні зміни, перебудова нервової системи та формування нових когнітивних структур створюють складне підґрунтя для емоційної нестабільності та підвищеної реактивності. У той самий час саме цей період є надзвичайно сприятливим для розвитку саморегуляції, зміцнення особистісної ідентичності та формування здорових моделей поведінки.

Теоретичний аналіз сучасних підходів до вивчення фізичної активності показує, що вона виступає важливим психогігієнічним чинником, який впливає на функціонування організму на різних рівнях. Фізичні вправи здатні регулювати нейробіологічні процеси, покращувати емоційний стан та оптимізувати когнітивні можливості. У межах психологічних моделей підкреслюється роль рухової активності у формуванні позитивної самооцінки, стресостійкості та адаптивної поведінки, що є особливо значущим для підлітків.

Розгляд впливу регулярної фізичної активності на емоційну та когнітивну сфери підлітків дозволив окреслити її комплексний характер. Регулярні тренування сприяють зниженню рівня тривожності та емоційного напруження, покращують настрій і соціальну взаємодію. Одночасно фізична активність позитивно відбивається на увазі, пам'яті, швидкості мислення та навчальній успішності, що пов'язано зі стимуляцією нейропластичності та покращенням мозкового кровопостачання.

Отже, теоретичний аналіз засвідчує, що фізична активність є важливим інструментом підтримання психічного здоров'я підлітків та оптимізації їхнього розвитку. Її вплив охоплює емоційні, когнітивні та соціальні компоненти, створюючи міцне підґрунтя для гармонійного формування особистості. Це визначає необхідність подальшого емпіричного вивчення цього феномену та впровадження програм, спрямованих на підвищення рухової активності серед підлітків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН І КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація і методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження впливу регулярної фізичної активності на емоційний стан та когнітивні функції підлітків проводилося протягом 19 січня - 15 лютого 2026 року. Дослідження було організоване в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms, що дозволило залучити респондентів із різних навчальних закладів та спортивних секцій. Такий формат забезпечив зручність та доступність участі, а також дозволив охопити широку географію респондентів.

У дослідженні взяли участь 60 підлітків віком від 14 до 17 років, із них 34 дівчини (56,7 %) та 26 хлопців (43,3 %). Критеріями включення до вибірки були: вік від 14 до 17 років, навчання у загальноосвітньому навчальному закладі, відсутність діагностованих психічних розладів та хронічних захворювань, що обмежують фізичну активність, добровільна згода на участь. Характеристику вибірки дослідження представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки дослідження (n = 60)

Параметр	Категорія	Кількість
Стать	Дівчата	34
	Хлопці	26
Вік	14 років	11
	15 років	17
	16 років	10
	17 років	22
Рівень ФА (IPAQ)	Низький	11
	Помірний	32
	Високий	17
Загалом		60

Як свідчать дані таблиці 2.1, вибірка є достатньо збалансованою за статтю та віком. За результатами попереднього розподілу на основі IPAQ-SF, 11 осіб мають низький рівень фізичної активності, 32 особи – помірний, 17 осіб – високий.

Дослідження проводилося у три послідовних етапи, кожен з яких виконував свою специфічну функцію у загальній логіці наукового пошуку. Така поетапна організація дозволила забезпечити системність та послідовність у вивченні досліджуваного явища, а також гарантувала надійність і обґрунтованість отриманих результатів. Чіткий розподіл дослідницьких процедур за етапами сприяв раціональному використанню ресурсів та дотриманню методологічної строгості на кожному кроці роботи.

Перший етап мав підготовчий характер і був спрямований на створення теоретико-методологічного підґрунтя дослідження. На цьому етапі було здійснено ґрунтовний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, вивчено сучасний стан розробленості питання у вітчизняній та зарубіжній психології. На основі теоретичного аналізу було сформульовано мету та конкретні завдання дослідження, а також висунуто гіпотези, які потребували емпіричної перевірки.

Окрім того, на підготовчому етапі було здійснено обґрунтований вибір діагностичного інструментарію. Підбір методик здійснювався з урахуванням їхньої валідності, надійності та відповідності предмету дослідження. Паралельно було сформовано вибірку дослідження, визначено її обсяг та основні характеристики, що забезпечило репрезентативність отриманих даних.

Другий етап мав емпіричний характер і передбачав безпосереднє збирання дослідницьких даних. Тестування проводилося в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms, що дозволило охопити достатню кількість респондентів та забезпечити зручність процедури для учасників. Кожен респондент послідовно заповнював чотири діагностичні методики, дотримуючись єдиної інструкції та порядку їх проходження. Такий формат збору

даних дозволив стандартизувати умови проведення дослідження та мінімізувати вплив зовнішніх чинників на результати.

Третій етап носив аналітичний характер і був присвячений обробці та інтерпретації отриманих емпіричних даних. На цьому етапі було здійснено як кількісну, так і якісну обробку результатів із застосуванням методів математичної статистики. Кількісний аналіз дозволив виявити статистично значущі закономірності та взаємозв'язки між досліджуваними змінними, тоді як якісний аналіз забезпечив змістовну інтерпретацію отриманих числових показників у контексті теоретичних положень дослідження.

Таким чином, послідовна реалізація трьох етапів забезпечила цілісність дослідницького процесу – від теоретичного обґрунтування та планування через емпіричне збирання даних до їх всебічного аналізу. Така організація роботи дозволила отримати науково обґрунтовані результати та сформулювати висновки, що відповідають поставленим завданням дослідження.

Для досягнення мети емпіричного дослідження було обрано комплекс із чотирьох психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити рівень фізичної активності, емоційний стан та когнітивні функції підлітків.

Методика 1. Міжнародний опитувальник фізичної активності (IPAQ-SF). Скорочена форма Міжнародного опитувальника фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire – Short Form) є стандартизованим інструментом для оцінки рівня фізичної активності за останні 7 днів. Опитувальник розроблений міжнародною групою дослідників у 1998 році та валідований у понад 20 країнах світу, що забезпечує можливість міжкультурних порівнянь.

Методика включає 7 запитань, що стосуються трьох типів фізичної активності: інтенсивної (важка фізична робота, біг, швидка їзда на велосипеді), помірної (перенесення легких вантажів, їзда на велосипеді у звичайному темпі, плавання) та ходьби. Для кожного типу активності фіксується частота (кількість днів на тиждень) та тривалість (хвилини на день). Окремо враховується час, проведений у сидячому положенні.

Результати обчислюються у MET-хвилинах на тиждень за формулою: MET-хв/тиждень = MET-коефіцієнт × хвилини × дні. MET-коефіцієнти становлять: 8,0 для інтенсивної активності, 4,0 для помірної, 3,3 для ходьби. Загальний показник є сумою MET-хвилин за всіма типами активності. На основі загального показника визначаються три рівні фізичної активності: низький (менше 600 MET-хв/тиждень), помірний (600–2999 MET-хв/тиждень), високий (3000 і більше MET-хв/тиждень).

Обрання цієї методики зумовлено її високою валідністю та надійністю у підліткових вибірках, простотою адміністрування в онлайн-форматі та можливістю кількісного вимірювання фізичної активності, що забезпечує коректне статистичне порівняння між групами.

Методика 2. Методика «Спілберга–Ханіна» для оцінки тривожності (STAI). Опитувальник State-Trait Anxiety Inventory (STAI), адаптований Ю. Л. Ханіним для україно- та російськомовних вибірок, є одним з найбільш валідних та широко використовуваних інструментів для оцінки тривожності. Методика базується на концепції Ч. Д. Спілбергера про диференціацію тривожності на два компоненти: ситуативну (реактивну) та особистісну.

Ситуативна тривожність (СТ) відображає тимчасовий емоційний стан, що характеризується суб'єктивно переживаними емоціями напруження, занепокоєння та нервозності у конкретній ситуації. Особистісна тривожність (ОТ) є стійкою індивідуальною характеристикою, що відображає схильність особистості сприймати широке коло ситуацій як загрозливі та реагувати на них станом тривоги.

Опитувальник складається з двох частин по 20 тверджень у кожній. Перша частина (шкала СТ) оцінює актуальний стан респондента («Я спокійний», «Мені нічого не загрожує»), друга (шкала ОТ) – стійкі особливості реагування («Я буваю нервовим і неспокійним», «Мені не вистачає впевненості у собі»). Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою. Підсумковий бал за кожною шкалою варіює від 20 до 80. Рівні інтерпретації: 20–30 балів – низька тривожність, 31–45 – помірна, 46 і вище – висока.

Включення цієї методики обумовлено тим, що тривожність є одним із найбільш чутливих індикаторів емоційного стану підлітків, а її зв'язок із фізичною активністю підтверджений численними міжнародними дослідженнями.

Методика 3. Шкала диференціальних емоцій Ізарда (DES). Шкала диференціальних емоцій (Differential Emotions Scale), розроблена К. Е. Ізардом, базується на теорії диференціальних емоцій та призначена для оцінки інтенсивності переживання десяти фундаментальних емоцій: інтересу, радості, подиву, суму, гніву, відрази, презирства, страху, сорому та провини.

Методика складається з 30 тверджень (по 3 на кожну емоцію), що описують різні відтінки емоційних переживань. Респондент оцінює частоту переживання кожного емоційного стану за 5-бальною шкалою: від 1 (ніколи) до 5 (дуже часто). Для кожної емоції обчислюється середній бал. Додатково розраховуються два інтегративних індекси: індекс позитивних емоцій (середнє за шкалами інтересу та радості) та індекс негативних емоцій (середнє за шкалами суму, гніву, страху, відрази, презирства, сорому та провини).

Перевагою шкали DES є її здатність забезпечити детальний емоційний профіль респондента, що дозволяє не лише оцінити загальний емоційний фон, а й виявити домінуючі емоційні патерни. У контексті нашого дослідження це дає можливість проаналізувати, які саме емоції найбільше змінюються під впливом фізичної активності.

Методика 4. Монреальська когнітивна шкала (MoCA). Монреальська когнітивна шкала (Montreal Cognitive Assessment) є скринінговим інструментом для оцінки когнітивних функцій, розробленим З. Насреддіном у 2005 році. Хоча початково методика була створена для виявлення помірних когнітивних порушень у дорослих, її модифіковані версії успішно використовуються у підлітковій психодіагностиці для оцінки базового когнітивного профілю.

Методика охоплює оцінку семи когнітивних доменів: зорово-просторові / виконавчі функції (5 балів – тест малювання годинника, копіювання куба, альтернуючий тест зв'язування), називання (3 бали – впізнавання зображень

тварин), увага (6 балів – пряме та зворотне відтворення числового ряду, серійне віднімання, пильність), мовлення (3 бали – повторення речень, швидкість мовлення), абстрагування (2 бали – виявлення подібності між поняттями), відстрочене відтворення (5 балів – пригадування слів через 5 хвилин), орієнтування (6 балів – час, місце).

Максимальний бал становить 30. Результат 26 і вище балів відповідає нормі когнітивного функціонування, 18–25 балів – легким когнітивним порушенням, нижче 18 – значним когнітивним порушенням. В онлайн-форматі дослідження використовувалася адаптована версія, що включала завдання, які можна виконати дистанційно (серійне віднімання, відтворення числових рядів, називання, абстрагування, орієнтування, відстрочене відтворення слів).

Для математико-статистичної обробки даних використовувався кореляційний аналіз за критерієм Пірсона для виявлення взаємозв'язків між рівнем фізичної активності та показниками емоційного стану і когнітивних функцій. Також проводився порівняльний аналіз середніх значень у трьох групах за рівнем фізичної активності. Рівень статистичної значущості встановлювався на рівні $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$. Обробка даних здійснювалась за допомогою програм Microsoft Excel та JASP.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження розпочнемо з характеристики рівня фізичної активності досліджуваних підлітків за даними IPAQ-SF. Розподіл респондентів за рівнями фізичної активності представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл підлітків за рівнями фізичної активності (n = 60)

Рівень ФА	Кількість	%	М (МЕТ-хв)	SD
Низький	11	18	416.3	192.0
Помірний	32	53	1823.0	761.7
Високий	17	29	3870.5	467.6
Загалом	60	100,00	2411.7	1272.5

Як свідчать дані таблиці 2.2, загальний середній рівень фізичної активності у досліджуваній вибірці становить 2411.7 ± 1272.5 MET-хвилин на тиждень, що відповідає помірному рівню. Розподіл за рівнями фізичної активності засвідчує наявність усіх трьох категорій: низький рівень мають 11 осіб (18 %), помірний – 32 особи (53 %), високий – 17 осіб (29 %) (рис. 2.1).

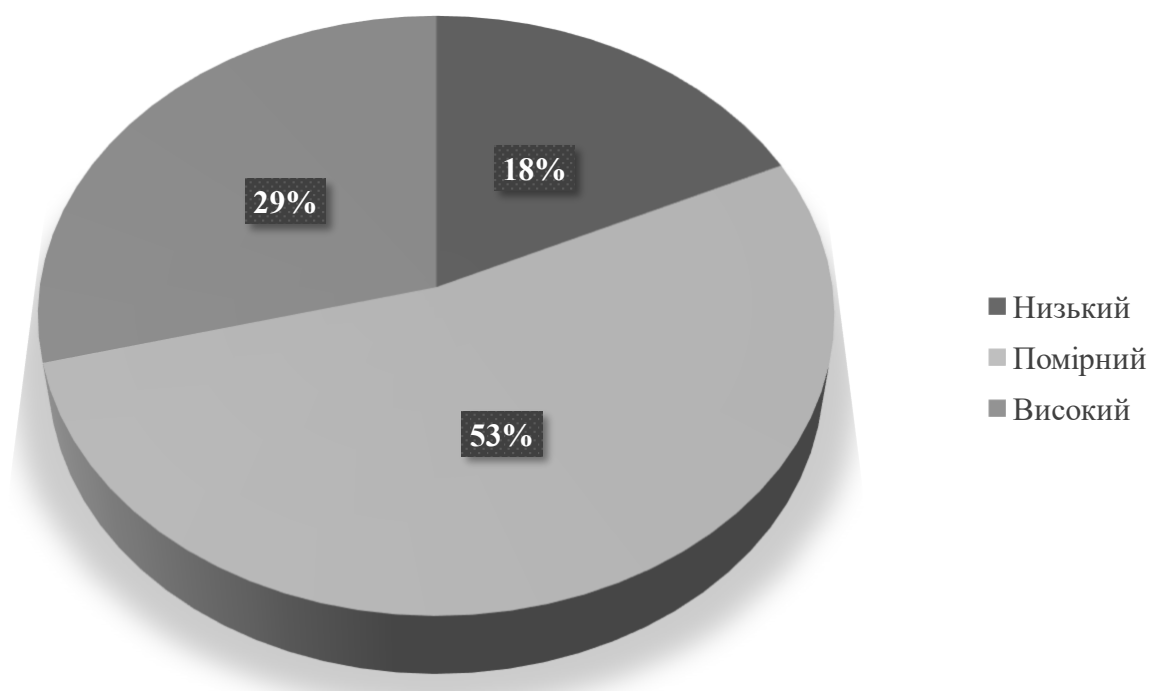


Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення підлітків за рівнями фізичної активності

Підлітки з низьким рівнем фізичної активності витрачають менше 600 MET-хвилин на тиждень, що свідчить про переважно сидячий спосіб життя з мінімальним фізичним навантаженням. Така кількість метаболічних еквівалентів вказує на те, що повсякденна рухова діяльність цих підлітків обмежується переважно базовими побутовими діями, без додаткових цілеспрямованих фізичних зусиль. Фактично це означає, що організм підлітка не отримує того обсягу навантаження, який є необхідним для повноцінного фізіологічного та психологічного розвитку в цьому віковому періоді.

Для цієї групи підлітків характерним є специфічний поведінковий патерн, що включає тривале перебування за комп'ютером або смартфоном, багатогодинне

споживання цифрового контенту та віддання переваги пасивним формам дозвілля. Регулярні заняття спортом у таких підлітків або цілком відсутні, або мають епізодичний і нестійкий характер. Навіть побутова фізична активність – пішохідні переміщення, допомога по дому, прогулянки на свіжому повітрі – залишається на мінімальному рівні, що додатково обмежує загальний обсяг рухової діяльності.

Формуванню такого малорухливого способу життя сприяє низка сучасних соціокультурних чинників. Стрімкий розвиток цифрових технологій та поширення соціальних мереж створюють потужну альтернативу фізично активному дозвіл्लю, а міське середовище далеко не завжди пропонує підліткам доступну та привабливу інфраструктуру для занять спортом. Крім того, значне навчальне навантаження у школі та під час виконання домашніх завдань додатково скорочує час, який підліток потенційно міг би присвятити руховій активності.

Такий спосіб життя є суттєвим фактором ризику для розвитку як фізичних, так і психологічних проблем у підлітковому віці. З фізіологічного боку недостатня рухова активність пов'язана з порушеннями постави, зниженням м'язового тону, схильністю до надмірної ваги та погіршенням функціонування серцево-судинної системи. Організм підлітка, який перебуває у фазі інтенсивного росту та дозрівання, особливо чутливий до дефіциту фізичного навантаження, що може мати довгострокові наслідки для здоров'я.

Підлітки з помірним рівнем фізичної активності (600–2999 МЕТ-хв/тиждень) демонструють збалансований підхід до фізичної активності, що може включати регулярну ходьбу, помірні заняття спортом 2–3 рази на тиждень або активний побутовий спосіб життя. Ця група є найбільш типовою для сучасних підлітків, які поєднують навчальне навантаження з помірною фізичною активністю.

Підлітки з високим рівнем фізичної активності (3000+ МЕТ-хв/тиждень) – це переважно ті, хто систематично займається спортом у секціях або клубах, тренується щодня або майже щодня. Для них фізична активність є невід'ємною

частиною повсякденного життя, що створює потенційно сприятливі умови для емоційного та когнітивного розвитку.

Перейдемо до аналізу результатів оцінки тривожності за методикою Спілберга–Ханіна. Середні показники ситуативної та особистісної тривожності у трьох групах за рівнем фізичної активності представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники тривожності у підлітків з різним рівнем ФА (n = 60)

Рівень ФА	СТ (М)	СТ (SD)	ОТ (М)	ОТ (SD)	n	% вис. трив.
Низький	42.3	7.4	44.8	8.2	11	75.00
Помірний	30.8	7.4	35.2	7.8	32	8.33
Високий	29.3	6.5	28.0	6.3	17	0.00

Результати діагностики тривожності засвідчують чітку тенденцію: підлітки з вищим рівнем фізичної активності демонструють нижчі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності. У групі з високим рівнем ФА середній бал ситуативної тривожності становить 29.3 ± 6.5 , тоді як у групі з низьким рівнем ФА – 42.3 ± 7.4 .

Аналогічна картина спостерігається і для особистісної тривожності. Підлітки з високим рівнем ФА демонструють суттєво нижчі показники порівняно з малоактивними однолітками. Ця різниця є особливо значущою з практичної точки зору, оскільки саме особистісна тривожність є стійкою характеристикою, що впливає на загальне психологічне благополуччя та адаптаційні можливості підлітка.

Відсоток підлітків з високою тривожністю (за будь-якою зі шкал) суттєво відрізняється між групами: у групі з низькою ФА він є найвищим, тоді як у групі з високою ФА – найнижчим. Ці результати підтверджують анксиолітичний ефект регулярної фізичної активності, який описаний у численних міжнародних дослідженнях (рис. 2.2).

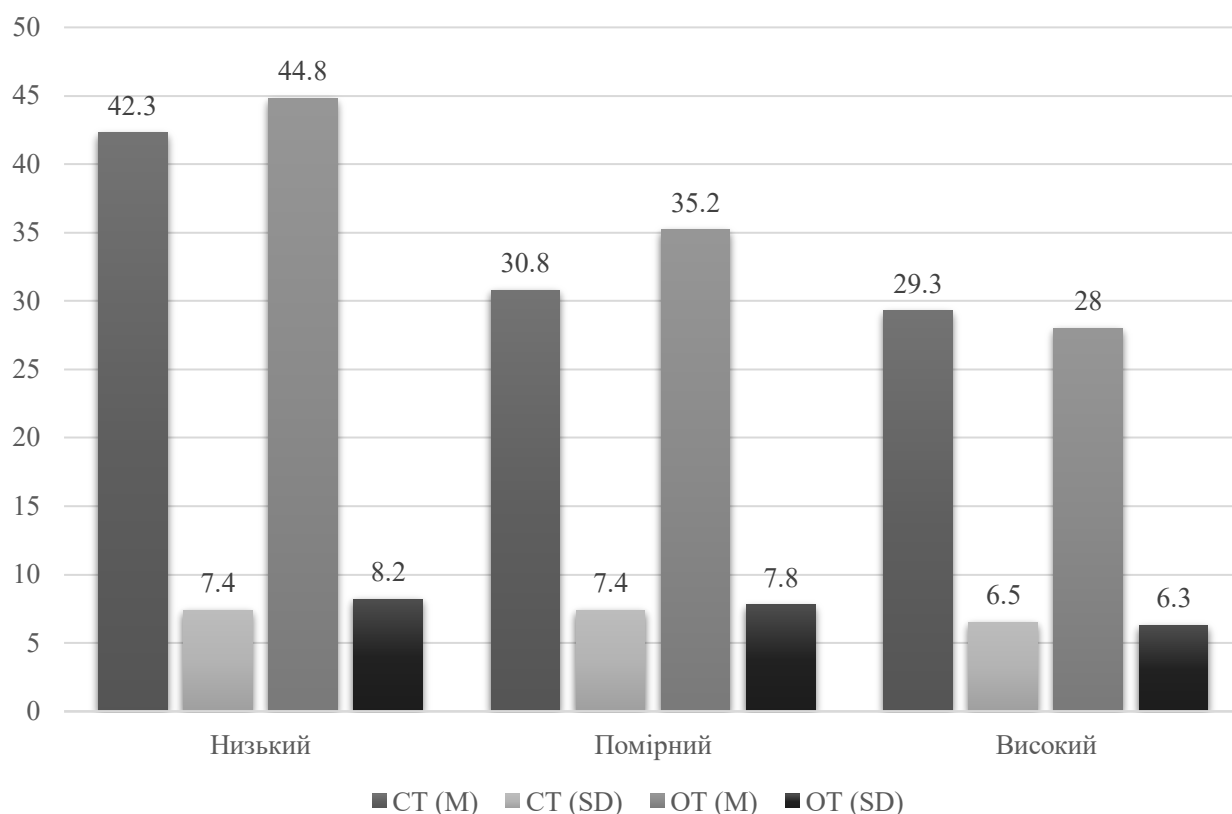


Рис. 2.2. Графічне відображення показників тривожності у підлітків з різним рівнем ФА

Результати діагностики емоційних переживань за шкалою диференціальних емоцій Ізарда представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Показники емоційних переживань у підлітків з різним рівнем ФА (n = 60)

Емоція	Низька ФА	SD	Помірна ФА	SD	Висока ФА	SD
Інтерес	2.75	0.50	3.53	0.56	3.80	0.41
Радість	2.25	0.50	3.31	0.52	3.55	0.51
Сум	2.25	0.50	2.42	0.60	2.00	0.73
Гнів	2.25	0.50	2.08	0.55	2.05	0.60
Страх	2.50	0.58	2.14	0.59	2.20	0.77
Інд. позит.	2.50	0.41	3.42	0.39	3.67	0.34
Інд. негат.	2.18	0.22	1.90	0.20	1.82	0.19

Аналіз емоційних переживань за шкалою Ізарда показав наявність суттєвих відмінностей між групами підлітків залежно від рівня їхньої фізичної активності. Отримані результати свідчать про те, що фізична активність може відігравати

важливу роль у формуванні емоційного стану підлітків, впливаючи як на позитивні, так і на негативні переживання.

Зокрема, індекс позитивних емоцій, який включає інтерес і радість, виявився найвищим у групі підлітків із високим рівнем фізичної активності ($M = 3.67$). Це може свідчити про те, що регулярна рухова активність сприяє підвищенню життєвого тону, зацікавленості та загального емоційного благополуччя. Водночас найнижчий рівень позитивних емоцій зафіксовано у групі з низькою фізичною активністю ($M = 2.50$), що може вказувати на меншу залученість у діяльність та нижчий рівень задоволення.

Натомість індекс негативних емоцій демонструє протилежну тенденцію. Найнижчі показники негативних переживань спостерігаються у фізично активних підлітків ($M = 1.82$), що свідчить про їхню кращу емоційну регуляцію та стійкість до стресу. У групі з низьким рівнем фізичної активності цей показник є найвищим ($M = 2.18$), що може вказувати на підвищену схильність до негативних емоцій, таких як тривога, сум чи роздратування.

Серед окремих емоцій найбільш виражені відмінності спостерігаються за шкалами інтересу та радості. Фізично активні підлітки демонструють значно вищий рівень інтересу до навколишнього світу та частіше переживають радість. Це може пояснюватися як безпосереднім впливом фізичної активності на нейрохімічні процеси (вироблення дофаміну та ендорфінів), так і опосередкованим впливом через підвищення самооцінки, розширення соціальних контактів та формування позитивного образу «Я».

Негативні емоції – сум, гнів та страх – є більш вираженими у підлітків з низькою фізичною активністю. Підвищений рівень суму може бути пов'язаний із соціальною ізоляцією, що часто супроводжує малоактивний спосіб життя. Вищий рівень гніву у малоактивних підлітків може пояснюватися відсутністю конструктивних каналів для «розрядки» емоційного напруження, яким є фізична активність.

Результати оцінки когнітивних функцій за Монреальською когнітивною шкалою представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Показники когнітивних функцій у підлітків з різним рівнем ФА (n = 60)

Рівень ФА	MoCA (M)	SD	Увага (M)	SD	Пам'ять (M)	SD	% норми
Низький	23.5	3.1	4.8	0.5	3.3	0.5	25.00
Помірний	27.4	2.1	5.5	0.6	4.1	0.5	77.78
Високий	28.1	1.8	5.5	0.5	4.3	0.6	85.00

Результати когнітивної діагностики засвідчують позитивний зв'язок між рівнем фізичної активності та когнітивним функціонуванням підлітків. Середній загальний бал MoCA є найвищим у групі з високою ФА (M = 28.1), помірним – у групі з помірною ФА (M = 27.4) та найнижчим – у групі з низькою ФА (M = 23.5).

Серед окремих когнітивних доменів найбільш виражені відмінності спостерігаються за шкалами уваги та відстроченого відтворення (пам'яті). Фізично активні підлітки демонструють кращу здатність до концентрації уваги, утримання інформації в робочій пам'яті та її подальшого відтворення. Ці результати узгоджуються з даними нейронаукових досліджень, які свідчать про позитивний вплив аеробних вправ на гіпокамп – мозкову структуру, що відповідає за процеси пам'яті та навчання.

Відсоток підлітків з показниками MoCA в межах норми (26+ балів) є найвищим у групі з високою ФА та суттєво знижується у групі з низькою ФА. Це підтверджує, що регулярна фізична активність є протекторним фактором для когнітивного здоров'я підлітків.

Нейробиологічні механізми впливу фізичної активності на когнітивні функції включають: посилення мозкового кровообігу, що забезпечує кращу оксигенацію мозкових структур; стимуляцію вироблення нейротрофічного фактора мозку (BDNF), який сприяє нейрогенезу та синаптичній пластичності; зниження рівня кортизолу, надмірна концентрація якого негативно впливає на гіпокамп; покращення якості сну, що є необхідною умовою для консолідації пам'яті.

Для виявлення взаємозв'язків між рівнем фізичної активності та показниками емоційного стану і когнітивних функцій було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона. Результати представлено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки між ФА та показниками емоційного стану і когнітивних функцій

Показник	r	Значущість
Ситуативна тривожність (STAI)	-0.45	$p < 0,01$
Особистісна тривожність (STAI)	-0.62	$p < 0,01$
Індекс позитивних емоцій (DES)	0.61	$p < 0,01$
Індекс негативних емоцій (DES)	-0.37	$p < 0,01$
Когнітивні функції (MoCA)	0.49	$p < 0,01$

Кореляційний аналіз продемонстрував наявність статистично значущих зв'язків між рівнем фізичної активності, виміряним у MET-хвилинах, та всіма досліджуваними психологічними показниками. Це свідчить про те, що фізична активність є важливим фактором, який пов'язаний із емоційним станом підлітків і може впливати на різні аспекти їхнього психічного благополуччя.

Особливо показовим є більш виражений зв'язок саме з особистісною тривожністю, що вказує на здатність систематичної фізичної активності впливати не лише на тимчасові емоційні стани, а й на стійкі особистісні характеристики підлітка.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність значущих зв'язків між рівнем фізичної активності та емоційною сферою підлітків. Зокрема, встановлено позитивну кореляцію між рівнем фізичної активності та індексом позитивних емоцій ($r = 0.61$; $p < 0,01$). Це означає, що зі збільшенням обсягу фізичної активності зростає частота та інтенсивність таких переживань, як інтерес і радість, що загалом відображає більш сприятливий емоційний стан.

Водночас виявлено від'ємний зв'язок між рівнем фізичної активності та індексом негативних емоцій ($r = -0.37$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що підлітки з вищим рівнем фізичної активності менш схильні до переживання негативних емоцій, таких як тривога, сум чи роздратування. Хоча цей зв'язок є дещо

слабшим порівняно з позитивними емоціями, він залишається статистично значущим і має важливе практичне значення.

Результати кореляційного аналізу виявили статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем фізичної активності та когнітивними функціями підлітків ($r = 0.49$; $p < 0,01$). Це означає, що підлітки з вищим рівнем фізичної активності, як правило, демонструють кращі показники уваги, пам'яті, швидкості обробки інформації та інших когнітивних процесів. Такий зв'язок підкреслює важливу роль рухової активності не лише для фізичного, а й для інтелектуального розвитку.

Отримані дані мають важливе практичне значення, оскільки вони спростовують поширене уявлення про те, що час, витрачений на фізичну активність або спорт, віднімає ресурси від навчальної діяльності. Навпаки, результати свідчать про те, що фізична активність може виступати як фактор, який опосередковано підвищує ефективність навчання, сприяючи кращій концентрації, засвоєнню матеріалу та продуктивності розумової діяльності.

Це можна пояснити тим, що регулярна фізична активність створює сприятливі нейробіологічні умови для функціонування мозку. Систематичне фізичне навантаження активізує кровообіг у всьому організмі, зокрема значно покращує церебральну гемодинаміку, забезпечуючи більш інтенсивне постачання кисню та поживних речовин до мозкових структур. Це особливо важливо для підліткового віку, коли мозок перебуває у стадії активного дозрівання та структурної реорганізації, а отже, потребує значних енергетичних ресурсів для оптимального функціонування.

Крім того, фізична активність стимулює вироблення нейротрофічних факторів, зокрема мозкового нейротрофічного фактора (BDNF), який відіграє ключову роль у підтриманні пластичності нейронних зв'язків. Завдяки цьому механізму зміцнюються наявні синаптичні з'єднання та полегшується утворення нових нейронних мереж, що є біологічною основою процесів навчання, запам'ятовування та мислення. Таким чином, регулярна рухова діяльність

фактично створює нейробіологічне підґрунтя для більш ефективної обробки інформації та формування складних когнітивних операцій.

У результаті сукупної дії цих нейробіологічних механізмів формується більш ефективна когнітивна діяльність, що безпосередньо відображається у вищих показниках інтелектуального функціонування підлітків. Покращення уваги, швидкості обробки інформації, робочої пам'яті та здатності до аналітичного мислення створюють передумови для успішнішого розв'язання інтелектуальних завдань.

Таким чином, результати кореляційного аналізу переконливо свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між рівнем фізичної активності, емоційним станом та когнітивними функціями підлітків. Фізична активність виконує подвійну функцію: з одного боку, знижує рівень тривожності та негативних емоцій, з іншого – підвищує рівень позитивних емоцій та оптимізує когнітивне функціонування.

2.3. Практичні рекомендації щодо оптимізації емоційного стану та когнітивних функцій підлітків засобами фізичної активності

На основі проведеного теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження було розроблено комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію емоційного стану та когнітивних функцій підлітків засобами регулярної фізичної активності. Рекомендації адресовані психологам освітніх закладів, педагогам, батькам підлітків, а також тренерам спортивних секцій та орієнтовані на створення сприятливих умов для інтеграції фізичної активності у повсякденне життя підлітків.

Першочерговим завданням є проведення систематичного моніторингу рівня фізичної активності, емоційного стану та когнітивних функцій підлітків з використанням валідних психодіагностичних інструментів. Апробований у нашому дослідженні комплекс методик (IPAQ-SF, STAI, DES, MoCA) може бути використаний для скринінгу на початку навчального року з метою виявлення

підлітків, які перебувають у групі ризику: мають низький рівень фізичної активності у поєднанні з підвищеною тривожністю та зниженими когнітивними показниками (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Система практичних рекомендацій щодо оптимізації емоційного стану та когнітивних функцій підлітків

Напрямок роботи	Зміст рекомендацій	Цільовий ефект
Психоедукація	Проведення лекцій, тренінгів для підлітків і батьків	Підвищення обізнаності
Активні перерви	Впровадження коротких фізичних вправ між уроками	Зниження тривожності, покращення уваги
Психологічна підтримка	Інтеграція фізичних вправ у консультації	Зменшення тривожності
Норми фізичної активності	≥ 60 хв щоденно (аеробні + анаеробні вправи)	Покращення емоційного та когнітивного стану
Види активності	Командні та індивідуальні вправи залежно від особистості	Соціальна адаптація / саморегуляція
Когнітивний розвиток	Координаційні, ігрові та стратегічні види спорту	Розвиток пам'яті, уваги, мислення
Сімейна підтримка	Спільна фізична активність	Позитивний емоційний клімат
Обмеження сидячого часу	≤ 2 год/день + активні паузи	Профілактика емоційних та когнітивних порушень
Робота з групою ризику	Виявлення та підтримка тривожних підлітків	Покращення психічного здоров'я
Роль тренера	Підтримуюче середовище, позитивний зворотний зв'язок	Емоційне благополуччя
Психологічна підготовка	Релаксація, дихальні техніки, візуалізація	Управління стресом

Рекомендується впровадження програм психоедукації для підлітків та їхніх батьків, що розкривають зв'язок між фізичною активністю, емоційним здоров'ям та когнітивним функціонуванням. Формат таких програм може варіюватися від лекцій-бесід до інтерактивних тренінгів, які поєднують елементи психологічної просвіти та практичних вправ. Важливо, щоб інформація подавалася доступною мовою із використанням конкретних прикладів та результатів досліджень, включаючи дані, отримані в нашій роботі.

Психологам освітніх закладів рекомендується розробити та впровадити програму «активних перерв» (brain breaks) тривалістю 5–10 хвилин між уроками, які включають прості фізичні вправи, спрямовані на зняття м'язового

напруження, покращення мозкового кровообігу та зниження ситуативної тривожності. Дослідження свідчать, що навіть короточасна фізична активність має позитивний вплив на концентрацію уваги та емоційний стан учнів протягом наступного уроку. Доцільним є створення «куточків руху» у навчальних закладах – спеціально обладнаних зон, де підлітки можуть виконувати фізичні вправи під час перерв.

Особливу увагу слід приділити інтеграції фізичної активності у програми психологічної підтримки підлітків з підвищеною тривожністю. Результати нашого дослідження підтверджують анксиолітичний ефект фізичних вправ, тому доцільним є включення елементів рухової активності до індивідуальних та групових консультацій. Наприклад, техніки прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном можуть поєднуватися з помірними аеробними вправами, що посилює їх ефективність.

На основі отриманих даних рекомендується дотримуватися мінімальної норми фізичної активності для підлітків, визначеної ВООЗ: щонайменше 60 хвилин помірної або інтенсивної фізичної активності щодня. Для досягнення оптимального ефекту на емоційний стан та когнітивні функції рекомендується поєднувати аеробні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, танці), які мають найбільший вплив на нейромедіаторний баланс та мозковий кровообіг, з анаеробними (силові тренування), що сприяють формуванню відчуття самоефективності та фізичної компетентності.

При виборі виду фізичної активності для підлітків з підвищеною тривожністю рекомендовано надавати перевагу командним видам спорту (футбол, волейбол, баскетбол), які поєднують фізичне навантаження із соціальною взаємодією, що забезпечує додатковий ефект соціальної підтримки. Для підлітків з інтровертованим типом особистості можуть бути більш прийнятними індивідуальні види активності (плавання, біг, йога), які дозволяють зосередитися на власних відчуттях та забезпечують відчуття контролю.

Для оптимізації когнітивних функцій рекомендуються вправи, що потребують координації, планування та прийняття рішень. До таких вправ

належать: ігрові види спорту (теніс, бадмінтон, настільний теніс), східні бойові мистецтва, танцювальні напрямки, спортивне орієнтування. Ці види діяльності не лише забезпечують фізичне навантаження, а й стимулюють розвиток виконавчих функцій, робочої пам'яті та уваги через необхідність постійної когнітивної обробки інформації.

Батькам рекомендується створити сімейну культуру фізичної активності шляхом особистого прикладу та спільних занять. Спільні прогулянки, велосипедні поїздки, відвідування басейну або спортзалу формують позитивне ставлення підлітка до фізичної активності та створюють додаткові можливості для емоційного спілкування у родині. Важливо, щоб фізична активність асоціювалася у підлітка з позитивними емоціями та відчуттям задоволення, а не з примусом або покаранням.

Рекомендується обмежити тривалість перебування підлітків у сидячому положенні, зокрема перед екранами комп'ютера, смартфона чи телевізора, до 2 годин на день (за винятком часу, пов'язаного з навчальною діяльністю). Надмірне використання цифрових пристроїв часто супроводжується зниженням рухової активності, що негативно впливає як на фізичне здоров'я, так і на емоційний стан та когнітивні функції підлітків. Тривале сидіння може сприяти підвищенню втомлюваності, зниженню концентрації уваги та загальному зниженню життєвого тону.

З метою компенсації негативного впливу малорухливого способу життя важливо впроваджувати регулярні перерви на фізичну активність. Зокрема, для кожної години, проведеної у сидячому положенні, доцільно забезпечити щонайменше 10–15 хвилин рухової активності. Це можуть бути прості вправи, прогулянки, розминка або інші форми руху, які сприяють покращенню кровообігу, зняттю м'язового напруження та відновленню працездатності. Такі короткі активні паузи позитивно впливають на когнітивну продуктивність і допомагають підтримувати оптимальний рівень уваги.

Важливу роль у формуванні активного способу життя підлітка відіграють батьки. Саме вони можуть сприяти зменшенню часу, проведеного перед

екранами, та заохочувати дитину до регулярної фізичної активності. Доцільно не лише встановлювати певні обмеження, але й пропонувати альтернативні, привабливі варіанти дозвілля, які передбачають рухову активність. Позитивний приклад дорослих, спільні заняття спортом або активний відпочинок сприяють формуванню стійкої мотивації у підлітка.

Особливу увагу слід приділити індивідуальному підходу до вибору виду фізичної активності. Батькам варто допомогти підлітку знайти ті заняття, які відповідають його інтересам, здібностям і темпераменту. Це може бути як командний спорт, так і індивідуальні активності – від танців до велопогулянок чи плавання. Врахування особистих уподобань підлітка підвищує ймовірність того, що фізична активність стане регулярною частиною його життя, а отже – забезпечить стійкий позитивний вплив на його емоційний та когнітивний розвиток.

Окремої уваги потребують підлітки з підвищеною тривожністю та зниженим емоційним фоном. Батькам рекомендується звернути увагу на ознаки емоційного неблагополуччя (замкненість, дратівливість, порушення сну, зниження успішності) та розглядати регулярну фізичну активність як один із доступних та ефективних засобів підтримки психічного здоров'я дитини, поряд із професійною психологічною допомогою.

Тренерам рекомендується враховувати психологічний стан підлітків-спортсменів та створювати тренувальне середовище, що сприяє не лише фізичному розвитку, а й емоційному благополуччю та когнітивному зростанню вихованців. Позитивний зворотний зв'язок, акцент на особистісному прогресі (а не лише на результатах), створення атмосфери підтримки та довіри у команді – все це сприяє формуванню позитивного емоційного ставлення до занять та підвищує їх ефективність.

Рекомендується включати до тренувальних програм елементи психологічної підготовки, які сприяють не лише фізичному, а й емоційному розвитку підлітків. До таких елементів належать техніки релаксації, візуалізації та дихальні вправи, що допомагають знижувати рівень напруження, покращувати

саморегуляцію та підвищувати стресостійкість. Їх систематичне використання у процесі тренувань дозволяє сформувати у підлітків навички усвідомленого контролю власного психоемоційного стану.

Особливу цінність ці техніки мають завдяки своїй універсальності. Підлітки можуть застосовувати їх не лише під час спортивної діяльності, але й у повсякденному житті – перед контрольними роботами, у ситуаціях соціального напруження або під час переживання тривоги. Це сприяє розвитку адаптивних стратегій подолання стресу та формуванню більш стійкого емоційного фону, що є важливим чинником психічного здоров'я.

Важливо, щоб тренери не обмежувалися лише фізичною підготовкою, а розглядали розвиток особистості підлітка як комплексний процес. Інтеграція психологічних технік у тренувальні програми дозволяє створити більш безпечне та підтримувальне середовище, у якому підлітки відчують себе впевнено та емоційно стабільно. Це, у свою чергу, позитивно впливає і на спортивні результати, і на загальне самопочуття.

Таким чином, запропоновані практичні рекомендації охоплюють різні аспекти організації фізичної активності підлітків та адресовані широкому колу фахівців і батьків. Їх реалізація може сприяти оптимізації емоційного стану, зниженню тривожності та покращенню когнітивних функцій підлітків, що підтверджується результатами нашого емпіричного дослідження.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження впливу регулярної фізичної активності на емоційний стан та когнітивні функції підлітків, проведене на вибірці з 60 осіб віком від 14 до 17 років, дозволило сформулювати наступні висновки.

За рівнем фізичної активності (IPAQ-SF) підлітки розподілились на три групи: з низьким (11 осіб), помірним (32 особи) та високим рівнем ФА (17 осіб). Порівняльний аналіз засвідчив суттєві відмінності між цими групами за всіма досліджуваними показниками.

Встановлено, що підлітки з вищим рівнем фізичної активності демонструють значно нижчі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності, про що свідчать отримані коефіцієнти кореляції ($r = -0,45$ та $r = -0,62$ відповідно; $p < 0,01$). Особливо показовим є більш виражений зв'язок саме з особистісною тривожністю, що вказує на здатність систематичної фізичної активності впливати не лише на тимчасові емоційні стани, а й на стійкі особистісні характеристики підлітка. Це означає, що регулярне фізичне навантаження сприяє формуванню більш стабільного та врівноваженого емоційного реагування, знижуючи загальну схильність підлітка до переживання тривоги як у конкретних стресових ситуаціях, так і на рівні глибинної особистісної диспозиції.

Аналіз емоційного профілю засвідчив, що фізично активні підлітки характеризуються значно більш позитивним емоційним станом: для них притаманний вищий рівень інтересу та радості за одночасного зниження інтенсивності переживання суму, гніву та страху. Ці якісні відмінності підтверджуються статистично значущими кореляційними зв'язками: рівень фізичної активності позитивно корелює з індексом позитивних емоцій ($r = 0,61$; $p < 0,01$) та від'ємно – з індексом негативних емоцій ($r = -0,37$; $p < 0,01$). Варто зазначити, що зв'язок з позитивними емоціями є помітно сильнішим, ніж з негативними, що дозволяє припустити: фізична активність не просто зменшує емоційний дискомфорт, а передусім активно формує позитивне емоційне тло, створюючи ресурсну основу для психологічного благополуччя підлітків.

Виявлено позитивний зв'язок між рівнем фізичної активності та когнітивними функціями підлітків ($r = 0,49$; $p < 0,01$). Фізично активні підлітки демонструють кращі показники за шкалами уваги та пам'яті, а відсоток осіб з когнітивними показниками в межах норми є суттєво вищим у групі з високою ФА. Розроблено комплекс практичних рекомендацій для психологів, педагогів, батьків та тренерів щодо оптимізації емоційного стану та когнітивних функцій підлітків засобами фізичної активності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексний теоретико-емпіричний аналіз впливу регулярної фізичної активності на емоційний стан та когнітивні функції підлітків. Відповідно до поставлених завдань сформульовано такі висновки.

Проаналізовано психофізіологічні особливості підліткового віку, які визначають підвищену вразливість цієї вікової групи до впливу зовнішніх і внутрішніх чинників. Встановлено, що інтенсивні гормональні зміни, нерівномірне дозрівання мозкових структур (зокрема, випереджальний розвиток лімбічної системи порівняно з префронтальними ділянками), а також формування нових когнітивних можливостей створюють підґрунтя для емоційної нестабільності, імпульсивності та труднощів саморегуляції. Водночас цей період є надзвичайно сприятливим для становлення навичок самоконтролю, зміцнення особистісної ідентичності та формування здорових поведінкових моделей.

Розглянуто основні теоретичні підходи до розуміння фізичної активності як чинника психічного здоров'я: біопсихосоціальний, психофізіологічний, когнітивно-поведінковий, соціально-психологічний, гуманістичний, нейропсихологічний та системний. Показано, що кожен із підходів розкриває окремий аспект впливу рухової активності на психіку, а їх інтеграція дає змогу сформувати цілісне розуміння механізмів цього впливу. Зокрема, фізична активність одночасно регулює нейробиологічні процеси, формує позитивну самооцінку та стресостійкість, зміцнює соціальні зв'язки та підтримує процеси нейропластичності.

На основі аналізу сучасних наукових джерел встановлено, що регулярна фізична активність здійснює комплексний позитивний вплив на емоційний стан підлітків (зниження тривожності, покращення настрою, зростання самооцінки, розвиток навичок емоційної регуляції) та на когнітивні процеси (покращення уваги, робочої пам'яті, когнітивної гнучкості, швидкості обробки інформації). Цей вплив забезпечується через активацію нейромедіаторних систем,

стимуляцію вироблення нейротрофічних факторів та покращення мозкового кровообігу.

Організовано та проведено емпіричне дослідження на вибірці з 60 підлітків віком 14–17 років із використанням комплексу валідних психодіагностичних методик: IPAQ-SF, методики Спілберга–Ханіна, шкали диференціальних емоцій Ізарда та Монреальської когнітивної шкали. За результатами діагностики за IPAQ-SF підлітки були розподілені на три групи: з низьким, помірним та високим рівнем фізичної активності, що дозволило здійснити порівняльний аналіз між групами.

Аналіз результатів емпіричного дослідження підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем фізичної активності та всіма досліджуваними показниками. Встановлено обернену кореляцію фізичної активності із ситуативною тривожністю ($r = -0,45$; $p < 0,01$) та особистісною тривожністю ($r = -0,62$; $p < 0,01$), що свідчить про здатність систематичних фізичних навантажень впливати не лише на тимчасові емоційні стани, а й на стійкі особистісні характеристики. Виявлено позитивний зв'язок фізичної активності з індексом позитивних емоцій ($r = 0,61$; $p < 0,01$) та обернений – з індексом негативних емоцій ($r = -0,37$; $p < 0,01$). Підтверджено позитивну кореляцію між рівнем фізичної активності та когнітивними функціями ($r = 0,49$; $p < 0,01$): фізично активні підлітки демонструють кращі показники уваги та пам'яті, а відсоток осіб із когнітивними показниками в межах норми у групі з високою фізичною активністю становить 85,00 % проти 25,00 % у групі з низькою активністю.

На основі отриманих результатів розроблено комплекс практичних рекомендацій для психологів, педагогів, батьків та тренерів, що включає впровадження програм психоедукації, «активних перерв» у навчальних закладах, інтеграцію фізичних вправ у програми психологічної підтримки, дотримання мінімальної норми фізичної активності (щонайменше 60 хвилин щоденно), обмеження часу перебування у сидячому положенні та індивідуалізацію підходу

до вибору виду рухової діяльності з урахуванням особливостей особистості підлітка.

Таким чином, мету кваліфікаційної роботи досягнуто, всі поставлені завдання виконано. Результати дослідження підтверджують, що регулярна фізична активність є важливим ресурсом підтримки психічного здоров'я підлітків, який охоплює емоційну, когнітивну та соціальну сфери їхнього розвитку. Перспективами подальших досліджень є вивчення лонгітюдних ефектів фізичної активності на психічний розвиток підлітків, а також розробка та апробація спеціалізованих програм фізичної активності, спрямованих на корекцію емоційних та когнітивних порушень у підлітковому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієнко, О. В. Кореляція фізичної підготовки та когнітивних здібностей. *Науковий вісник*. 2020. 7(1). С. 78–85. URL: https://www.researchgate.net/publication/394746455_VPLIV_FIZICNOI_AKTIVNOSTI_NA_KOGNITIVNI_FUNKCII_STUDENTIV (дата звернення: 06.05.2026).
2. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 17-21. URL: <https://www.nbu.gov.ua/> (дата звернення: 06.05.2026).
3. Асаулюк І. Роль і місце фізичної культури в системі підготовки спеціаліста з фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. Вип. 18. С. 14-21. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2014_18%281%29__4 (дата звернення: 06.05.2026).
4. Бабатіна С.І. Особливості побудови та змісту життєвої стратегії особистості підліткового віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Луганськ, 2015. С. 29–38. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/256b8ec5-4c48-4fd7-a40c-bcd9496d4548/content> (дата звернення: 06.05.2026).
5. Баклицька О. П., Баклицький І. О., Сірко Р. І., Слободяник В. І. Психодіагностика. Психологічний практикум : навч. посіб. Львів : Сполом, 2015. 464 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/c22f3574-fc4d-4143-8d80-0153dd37498e> (дата звернення: 06.05.2026).
6. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом. *Педагогіка і психологія*. № 4. 2019. С.41-43. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/5527/4.3.2.%20%D0%A3%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%8C%202.11.2021%D1%80.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 06.05.2026).

7. Беров А. І. Мотивація школярів середньої та старшої школи до занять фізичною культурою. *Актуальні питання фізичної культури: матеріали VI Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених* (м. Одеса, 20–24 квіт. 2015 р.). Одеса, 2015. С. 8–9. URL: <https://www.nbu.gov.ua/> (дата звернення: 06.05.2026).
8. Биченко В. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. Вип. 19(1). С. 30–35. URL: <https://vspu.net/ojs/index.php/fk> (дата звернення: 06.05.2026).
9. Бондар Т. С. Формування фізичної культури особистості підлітків у дозвіллевий час. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 3К (44) 14. С. 128–132. URL: <http://www.library.edu-ua.net> (дата звернення: 06.05.2026).
10. Булах І. С. *Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи*: монографія. Вінниця: ТОВ Нілан-ЛТД, 2016. 340 с. URL: <https://www.nbu.gov.ua/> (дата звернення: 06.05.2026).
11. Ведмеденко Б. Ф. *Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури*. Київ, 2019. С. 123–126. URL: <http://lib.iitta.gov.ua> (дата звернення: 06.05.2026).
12. Воропаєва О. О. Формування самостійності та активності в дітей старшого шкільного віку в процесі фізичного виховання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 2 (36). С. 392–400. URL: <http://www.library.edu-ua.net> (дата звернення: 06.05.2026).
13. Галевич В. Вплив фізичної культури і спорту на моральність. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 1. С. 537–540. URL: <https://vspu.net/ojs/index.php/fk> (дата звернення: 06.05.2026).
14. Ганіна Д. Засоби фізичної реабілітації для профілактики стресу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. Вип. 5. С. 573–577. URL: <https://vspu.net/ojs/index.php/fk> (дата звернення: 06.05.2026).

15. Гончаренко М. С. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2022. № 12. С. 39–43. URL: <https://www.nbuiv.gov.ua/> (дата звернення: 06.05.2026).

16. Гончаренко С. І. Фізична активність та її вплив на розумову діяльність студентів. *Педагогічна освіта*. 2018. № 12(3). С. 45–53. URL: <http://lib.iitta.gov.ua> (дата звернення: 06.05.2026).

17. Грибовська І. Діяльність організацій сфери фізичного виховання і спорту для залучення населення до фізкультурно-спортивних занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 19. С. 110–114. URL: <https://vspu.net/ojs/index.php/fk> (дата звернення: 06.05.2026).

18. Гудима С. Сучасні напрямки удосконалення фізичної підготовки в командних спортивних іграх. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 19. С. 115–120. URL: <https://vspu.net/ojs/index.php/fk> (дата звернення: 06.05.2026).

19. Гуменюк О. *Психологія Я-концепції*. Тернопіль: ВЦ ТНЕУ «Економічна думка», 2012. 186 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua> (дата звернення: 06.05.2026).

20. Дерев'янка С. П., Лавренко С. А. Емоційний інтелект як професійно важлива якість сучасного психолога. *Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. для освітян (м. Чернігів, 22 берез. 2023 р.). Чернігів, 2023. С. 214–216. URL: <https://www.nbuiv.gov.ua/> (дата звернення: 06.05.2026).

21. Дутчак М. В. *Спорт для всіх у світовому контексті*: монографія. Київ: Олімпійська література, 2021. 111 с. URL: <http://lib.ues.by> (дата звернення: 06.05.2026).

22. Єфименко М. Перспективи розвитку фізичного виховання. *Дефектологія*. 2022. № 9. С. 281–287. URL: <http://lib.iitta.gov.ua> (дата звернення: 06.05.2026).

23. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с. URL: <https://www.nbu.gov.ua/> (дата звернення: 06.05.2026).

24. Карпінська Т. Г., Грабовська Т. В., Середа С. В., Короткий В. В. Показники стану здоров'я сучасних підлітків як одна із складових здоров'я населення держави. *Український медичний часопис*. 2021. № 3(143); V/VI. С. 84–86. URL: <https://www.umj.com.ua/> (дата звернення: 06.05.2026).

25. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. *Фізична культура та формування здорового способу життя*: навч. посіб. Київ: КНЕУ, 2014. 104 с. URL: <http://lib.ues.by/> (дата звернення: 06.05.2026).

26. Катерина У. М. Удосконалення організації фізичного виховання студентів у позанавчальний час. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 4. С. 21–25. URL: <http://ac-cent.com/ua> (дата звернення: 06.05.2026).

27. Католик Г., Калька Н. *Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях)*: навч. посіб. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с. URL: <https://www.nbu.gov.ua/> (дата звернення: 06.05.2026).

28. Кацавець Р. С. *Психологія особистості*: навч. посіб. Київ: Алерта, 2021. 134 с. URL: <http://ac-cent.com/ua> (дата звернення: 06.05.2026).

29. Колесник В. М. Фізична культура та формування когнітивних навичок. *Освітній простір*. 2019. № 5(2). С. 112–120. URL: <http://www.library.edu.ua.net> (дата звернення: 06.05.2026).

30. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. *Рекреація у фізичній культурі різних груп населення*: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2020. 248 с. URL: <https://www.nbu.gov.ua/> (дата звернення: 06.05.2026).

31. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 458 с. URL: <https://www.nbu.gov.ua/> (дата звернення: 06.05.2026).

32. Панфілова Г. Б., Заїка Є. В. Інноваційні технології навчання як засіб розвитку та корекції уявлень про себе в студентському віці. *Гуманітарний вісник*

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». 2017. Вип. 37-1, т. V (73): Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Київ: Гнозис, 2017. С. 215–223. URL: <https://www.nbuv.gov.ua/> (дата звернення: 06.05.2026).

33. Саврасов М. В., Касрашвілі Т. Г., Панфілова Г. Б. Психологічно-теоретичні основи та особливості емоційної дисрегуляції в пацієнтів із нервовою анорексією. *Габітус*. 2025. Вип. 69, т. 2. С. 33–37. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.6> (дата звернення: 06.05.2026).

34. Сурякова М. В., Панфілова Г. Б., Склянська О. В. *Соціальна психологія (з основами соціально-психологічного тренінгу)*: навч. посіб. Дніпро: Середняк Т. К., 2021. 150 с. URL: <https://www.nbuv.gov.ua/> (дата звернення: 06.05.2026).

35. Воляннюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Винославська О. В., Блохіна І. О., Кононець М. О., Москаленко О. В., Боковець О. І., Андрійцев Б. В. *Соціальна психологія*: навч. посіб. Київ, 2019. 254 с. URL: <https://www.nbuv.gov.ua/> (дата звернення: 06.05.2026).

36. *Соціальна психологія*: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2024. 595 с. URL: <https://ela.kpi.ua/> (дата звернення: 06.05.2026).

37. Поліщук В. М. *Соціальна психологія*: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2021. 271 с. URL: <https://www.nbuv.gov.ua/> (дата звернення: 06.05.2026).

38. Столяренко О. Б. *Психологія особистості*: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с. URL: <https://www.nbuv.gov.ua/> (дата звернення: 06.05.2026).

39. Федоренко Л. В. Вплив фізичної активності на психоемоційний стан підлітків. *Наукові записки Національного університету фізичного виховання і спорту України*. 2020. № 2. С. 45–52. URL: <https://www.nbuv.gov.ua/> (дата звернення: 06.05.2026).

40. Шахова О. Г. *Соціальна психологія особистості*: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. 116 с. URL: <http://www.library.edu-ua.net> (дата звернення: 06.05.2026).
41. American Psychological Association. Physical activity and mental health: A review of the literature. 2011. URL: <https://www.apa.org> (дата звернення: 06.05.2026).
42. Biddle S. J., Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2011. No. 11. P. 835–841. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185> (дата звернення: 06.05.2026).
43. Dunn A. L., Trivedi M. H., O'Neal H. A. Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2001. No. 6. P. 1–16. DOI: <https://doi.org/10.1097/00005768-200106000-00002> (дата звернення: 06.05.2026).
44. Faulkner G., Biddle S. Exercise as an adjunct treatment for clinical depression: Systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2001. No. 4. P. 1–21. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.263> (дата звернення: 06.05.2026).
45. Hartig T., Korpela K. Restorative effects of environmental design: Health and well-being in people's everyday settings. *Environmental psychology: An introduction*. Academic Press, 2002. P. 155–170. URL: <https://www.nbuu.gov.ua/> (дата звернення: 06.05.2026).
46. Koch S. C., Fuchs T. Body, movement, and psychotherapy: An introduction. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2012. No. 1. P. 1–10. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2011.04.002> (дата звернення: 06.05.2026).
47. Mikkelsen K., Madsen K. The role of physical activity in the prevention and management of depression and anxiety. *European Journal of Sport Science*. 2017. No. 3. P. 320–327. DOI: <https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1250912> (дата звернення: 06.05.2026).

48. Nieman D. C. Exercise and the immune system: Regulation, integration, and adaptation. *Journal of Applied Physiology*. 2007. No. 2. P. 693–698. DOI: <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00718.2007> (дата звернення: 06.05.2026).

49. Rebar A. L., Taylor A. H. The effectiveness of physical activity on the treatment of depression in older adults. *Sports Medicine*. 2017. No. 1. P. 1–16. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0632-7> (дата звернення: 06.05.2026).

50. Zhang A. D., Zheng X., et al. The effect of exercise on social cognitive function in adolescents: the mechanism of emotion regulation. *Cogent Education*. 2025. Vol. 12(1). DOI: <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2440178> (дата звернення: 06.05.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Зведена таблиця результатів за IPAQ-SF та STAI (n = 60)

№	Ст.	Вік	МЕТ-хв	Рів. ФА	СТ	Рів.СТ	ОТ	Рів.ОТ
1	Ж	17	3828	Високий	37	Помірний	23	Низький
2	Ж	16	870	Помірний	48	Високий	35	Помірний
3	Ч	17	361	Низький	35	Помірний	41	Помірний
4	Ч	14	1581	Помірний	23	Низький	40	Помірний
5	Ж	16	3675	Високий	24	Низький	29	Низький
6	Ч	16	2264	Помірний	30	Низький	22	Низький
7	Ч	17	2811	Помірний	20	Низький	30	Низький
8	Ч	15	1966	Помірний	28	Низький	26	Низький
9	Ж	17	1839	Помірний	43	Помірний	40	Помірний
10	Ч	17	2584	Помірний	21	Низький	42	Помірний
11	Ж	15	3214	Високий	34	Помірний	28	Низький
12	Ч	16	2453	Помірний	22	Низький	23	Низький
13	Ж	14	2976	Помірний	26	Низький	26	Низький
14	Ж	15	1936	Помірний	38	Помірний	41	Помірний
15	Ж	15	4454	Високий	22	Низький	39	Помірний
16	Ж	15	2024	Помірний	32	Помірний	37	Помірний
17	Ж	17	824	Помірний	38	Помірний	40	Помірний
18	Ч	14	3600	Високий	30	Низький	25	Низький
19	Ж	17	1507	Помірний	24	Низький	46	Високий
20	Ж	15	2264	Помірний	26	Низький	20	Низький
21	Ж	15	2390	Помірний	20	Низький	27	Низький
22	Ж	17	942	Помірний	29	Низький	38	Помірний
23	Ч	15	909	Помірний	31	Помірний	35	Помірний
24	Ж	16	1176	Помірний	37	Помірний	44	Помірний
25	Ж	14	639	Помірний	36	Помірний	42	Помірний
26	Ж	17	3163	Високий	24	Низький	33	Помірний
27	Ж	15	2896	Помірний	20	Низький	28	Низький
28	Ч	17	169	Низький	37	Помірний	51	Високий
29	Ч	17	656	Помірний	39	Помірний	45	Помірний
30	Ж	17	1835	Помірний	40	Помірний	36	Помірний
31	Ч	17	586	Низький	50	Високий	35	Помірний
32	Ч	14	3295	Високий	34	Помірний	20	Низький
33	Ж	15	1222	Помірний	26	Низький	38	Помірний
34	Ж	17	1399	Помірний	25	Низький	50	Високий
35	Ж	17	4586	Високий	36	Помірний	22	Низький
36	Ч	16	1261	Помірний	37	Помірний	33	Помірний
37	Ж	17	549	Низький	47	Високий	52	Високий
38	Ч	17	4433	Високий	36	Помірний	23	Низький
39	Ч	15	3289	Високий	38	Помірний	28	Низький
40	Ч	16	2953	Помірний	27	Низький	33	Помірний
41	Ж	14	2799	Помірний	21	Низький	22	Низький
42	Ч	14	2566	Помірний	24	Низький	28	Низький
43	Ж	15	2160	Помірний	37	Помірний	43	Помірний
44	Ч	15	2785	Помірний	26	Низький	35	Помірний
45	Ч	16	4039	Високий	30	Низький	41	Помірний
46	Ч	14	4209	Високий	24	Низький	20	Низький
47	Ж	16	3592	Високий	31	Помірний	22	Низький
48	Ж	15	988	Помірний	34	Помірний	45	Помірний
49	Ж	15	3712	Високий	36	Помірний	36	Помірний
50	Ч	17	4230	Високий	25	Низький	35	Помірний

51	Ж	15	4158	Високий	24	Низький	20	Низький
52	Ж	16	4609	Високий	20	Низький	29	Низький
53	Ж	14	2230	Помірний	34	Помірний	33	Помірний
54	Ч	17	1703	Помірний	35	Помірний	42	Помірний
55	Ч	14	2602	Помірний	39	Помірний	33	Помірний
56	Ч	17	3544	Високий	22	Низький	27	Низький
57	Ж	15	891	Помірний	34	Помірний	40	Помірний
58	Ч	17	3606	Високий	38	Помірний	29	Низький
59	Ж	14	4174	Високий	20	Низький	31	Помірний
60	Ж	17	727	Помірний	37	Помірний	28	Низький

Примітка: Ст. – статъ; MET-хв – MET-хвилини на тиждень; Рів. ФА – рівень фізичної активності; СТ – ситуативна тривожність; ОТ – особистісна тривожність; Рів. – рівень тривожності.

Додаток Б

Зведена таблиця результатів за шкалою диференціальних емоцій Ізарда (n = 60)

№	Ст.	Інт.	Рад.	Под.	Сум	Гнів	Стр.	Відр.	Пр.	Сор.	Пров.	І.поз	І.нег
1	Ж	4	3	3	3	3	3	1	1	2	2	3.50	2.14
2	Ж	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3.00	2.29
3	Ч	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2.50	2.29
4	Ч	3	3	4	3	2	2	2	2	2	1	3.00	2.00
5	Ж	4	4	3	2	2	3	2	1	2	1	4.00	1.86
6	Ч	4	3	4	3	1	2	1	2	1	1	3.50	1.57
7	Ч	4	3	3	2	2	3	1	2	1	1	3.50	1.71
8	Ч	3	4	2	2	2	3	2	2	1	2	3.50	2.00
9	Ж	4	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3.50	2.00
10	Ч	4	3	3	1	3	1	2	1	2	2	3.50	1.71
11	Ж	4	3	3	1	2	2	1	2	2	2	3.50	1.71
12	Ч	5	3	3	3	2	3	2	2	2	2	4.00	2.29
13	Ж	4	4	2	2	3	1	2	2	2	1	4.00	1.86
14	Ж	4	3	4	3	3	2	2	2	1	1	3.50	2.00
15	Ж	4	3	3	1	2	3	1	2	2	2	3.50	1.86
16	Ж	4	4	2	2	3	2	2	1	2	2	4.00	2.00
17	Ж	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4.00	2.00
18	Ч	4	3	3	1	1	3	2	1	1	2	3.50	1.57
19	Ж	4	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3.50	2.00
20	Ж	4	3	4	2	1	2	2	1	2	2	3.50	1.71
21	Ж	4	3	3	1	2	1	1	1	2	2	3.50	1.43
22	Ж	3	3	4	3	3	2	2	1	1	2	3.00	2.00
23	Ч	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3.00	2.00
24	Ж	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3.00	2.00
25	Ж	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	3.00	1.71
26	Ж	4	4	3	3	2	2	2	2	1	2	4.00	2.00
27	Ж	3	4	2	2	2	2	2	1	1	2	3.50	1.71
28	Ч	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	3.00	2.00
29	Ч	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	3.00	2.14
30	Ж	4	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3.50	1.86
31	Ч	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2.50	2.43
32	Ч	4	4	4	2	3	1	1	1	2	2	4.00	1.71
33	Ж	3	3	3	2	2	2	1	2	2	1	3.00	1.71
34	Ж	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	3.00	1.71
35	Ж	3	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3.00	2.14
36	Ч	3	4	2	3	3	3	1	1	2	2	3.50	2.14
37	Ж	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2.00	2.00
38	Ч	4	4	3	1	2	2	1	1	2	2	4.00	1.57
39	Ч	4	3	3	2	2	3	2	1	2	2	3.50	2.00

40	Ч	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	4.00	2.14
41	Ж	4	4	3	2	2	2	2	1	2	1	4.00	1.71
42	Ч	3	4	2	3	2	2	1	2	1	2	3.50	1.86
43	Ж	4	4	2	2	2	3	1	2	1	1	4.00	1.71
44	Ч	4	4	2	3	1	1	1	2	2	1	4.00	1.57
45	Ч	4	4	3	2	2	3	2	1	2	2	4.00	2.00
46	Ч	4	3	3	3	1	2	2	1	2	2	3.50	1.86
47	Ж	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3.00	1.71
48	Ж	3	3	3	2	2	2	2	1	3	1	3.00	1.86
49	Ж	4	4	3	3	2	2	1	1	2	1	4.00	1.71
50	Ч	3	4	3	2	2	2	2	2	2	1	3.50	1.86
51	Ж	4	4	4	2	1	1	2	2	2	1	4.00	1.57
52	Ж	4	3	3	2	3	1	1	2	1	2	3.50	1.71
53	Ж	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3.00	2.00
54	Ч	4	2	3	3	2	2	2	1	3	2	3.00	2.14
55	Ч	3	4	2	3	2	2	2	1	2	2	3.50	2.00
56	Ч	4	4	3	1	2	2	2	1	2	1	4.00	1.57
57	Ж	3	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3.00	2.00
58	Ч	3	4	2	3	2	2	2	2	1	2	3.50	2.00
59	Ж	4	4	3	2	2	3	1	1	2	2	4.00	1.86
60	Ж	3	3	2	3	2	2	1	1	1	2	3.00	1.71

Примітка: *Інт.* – інтерес; *Рад.* – радість; *Под.* – подив; *Стр.* – страх; *Відр.* – відраза; *Пр.* – презирство; *Сор.* – сором; *Пров.* – провина; *І.поз* – індекс позитивних емоцій; *І.нег* – індекс негативних емоцій. Шкала: 1–5.

Додаток В

Зведена таблиця результатів за Монреальською когнітивною шкалою (n = 60)

№	Ст.	ЗПФ	Наз.	Увага	Мова	Абс.	Пам.	Оріс.	Заг.	Рів.
1	Ж	4	3	5	2	1	4	5	25	Легкі пор.
2	Ж	5	3	5	3	2	4	6	28	Норма
3	Ч	4	2	5	2	2	3	5	24	Легкі пор.
4	Ч	5	3	5	3	2	4	5	27	Норма
5	Ж	5	3	6	3	2	4	6	30	Норма
6	Ч	5	3	6	3	2	4	6	30	Норма
7	Ч	5	3	6	3	2	4	6	29	Норма
8	Ч	4	3	5	3	2	4	5	26	Норма
9	Ж	5	3	5	3	2	4	5	27	Норма
10	Ч	5	3	6	3	2	5	6	30	Норма
11	Ж	5	3	6	3	2	5	6	30	Норма
12	Ч	5	3	6	3	2	4	5	27	Норма
13	Ж	4	3	6	3	2	4	6	28	Норма
14	Ж	4	3	4	3	1	4	5	24	Легкі пор.
15	Ж	5	3	6	3	2	5	6	29	Норма
16	Ж	5	3	6	3	2	5	6	30	Норма
17	Ж	4	2	6	2	1	4	5	26	Норма
18	Ч	5	3	6	3	2	5	6	30	Норма
19	Ж	5	3	5	3	2	4	5	26	Норма
20	Ж	5	3	5	3	2	4	6	28	Норма
21	Ж	5	3	6	3	2	4	6	30	Норма
22	Ж	4	2	5	2	2	3	5	23	Легкі пор.
23	Ч	4	2	5	2	1	4	5	25	Легкі пор.
24	Ж	4	2	4	2	1	3	5	24	Легкі пор.
25	Ж	5	3	5	3	2	4	5	26	Норма
26	Ж	5	3	6	3	2	5	6	30	Норма
27	Ж	5	3	6	3	2	5	6	30	Норма
28	Ч	4	2	4	2	1	3	4	19	Легкі пор.
29	Ч	4	3	5	3	2	4	5	25	Легкі пор.
30	Ж	5	3	6	3	2	4	6	28	Норма
31	Ч	4	2	5	2	2	3	5	25	Легкі пор.
32	Ч	4	3	5	2	2	3	5	25	Легкі пор.
33	Ж	5	3	6	3	2	4	6	28	Норма
34	Ж	4	3	5	3	2	4	5	25	Легкі пор.
35	Ж	5	3	6	3	2	4	6	28	Норма
36	Ч	4	2	5	2	2	4	5	26	Норма
37	Ж	4	3	5	2	2	4	5	26	Норма
38	Ч	4	3	5	3	2	4	6	29	Норма
39	Ч	5	3	6	3	2	5	6	30	Норма
40	Ч	4	3	5	2	2	3	5	25	Легкі пор.
41	Ж	5	3	6	3	2	4	6	29	Норма
42	Ч	5	3	6	3	2	5	6	30	Норма
43	Ж	5	3	5	3	2	5	6	29	Норма
44	Ч	5	3	6	3	2	4	6	30	Норма
45	Ч	4	2	5	3	2	4	5	26	Норма
46	Ч	5	3	6	3	2	4	6	29	Норма
47	Ж	4	2	5	3	2	4	5	27	Норма
48	Ж	4	3	5	2	2	4	5	25	Легкі пор.
49	Ж	5	3	6	3	2	4	6	30	Норма
50	Ч	5	3	6	3	2	5	6	30	Норма

51	Ж	5	3	5	3	2	5	6	28	Норма
52	Ж	4	3	5	3	2	4	5	27	Норма
53	Ж	5	3	6	3	2	4	6	30	Норма
54	Ч	4	3	6	3	2	4	5	28	Норма
55	Ч	5	3	6	3	2	4	6	30	Норма
56	Ч	5	2	6	2	2	4	5	27	Норма
57	Ж	4	3	6	3	2	4	6	28	Норма
58	Ч	4	2	5	3	2	4	5	25	Легкі пор.
59	Ж	5	3	5	3	2	5	5	28	Норма
60	Ж	4	3	6	3	2	4	5	28	Норма

Примітка: ЗПФ – зорово-просторові/виконавчі функції (0–5); Наз. – називання (0–3); Увага – (0–6); Мова – мовлення (0–3); Абс. – абстрагування (0–2); Пам. – відстрочене відтворення (0–5); Оріє. – орієнтування (0–6); Заг. – загальний бал (0–30); Рів. – рівень когнітивного функціонування.