

БОБРЕНКО Світлана

Національного університету фізичного виховання і спорту України,

<http://orcid.org/0000-0001-7597-8749>e-mail: Svitlana.Bobrenko@gmail.com**АНДРЕЄВА Олена**

Національного університету фізичного виховання і спорту України

<http://orcid.org/0000-0002-2893-1224>e-mail: olena.andreeva@gmail.com**РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ГРАВЦІВ У КІБЕРСПОРТІ**

У статті подано інформацію про доцільність використання засобів рухової активності для покращення якості та задоволеності життям гравців у кіберспорті. Кіберспорт в Україні розвивається швидкими темпами, особливо в умовах пандемії та воєнного стану. Тому тренери кіберспортивних команд повинні дбати, як про високий професійний рівень, так і про стан здоров'я гравців та запобігати можливим фізичним та психологічним проблемам спортсменів.

Мета дослідження – оцінити якість життя та рівень задоволеності життям гравців у кіберспорті.

Для досягнення поставленої мети були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, інформації світової мережі Інтернет; соціологічні, психодіагностичні методи дослідження (Шкала задоволеності життям SWSL (Е. Дінер), Індекс задоволеності життям (адаптація Н.В. Паніна), методи оцінки визначення якості життя SF-36); метод порівняння та зіставлення; методи математичної статистики.

У статті розглянуті питання аналізу рівня задоволеності та якості життя гравців у кіберспорті та впливу на нього умов сьогодення. В дослідженні брали участь 30 студентів 17–20 років, які навчаються за ОП «Кіберспорт» Національного університету фізичного виховання і спорту України. В умовах воєнного стану в нашій країні показник психологічного здоров'я зазнав змін.

Встановлено, що гравці у кіберспорт мають недостатній рівень рухової активності, значна кількість з них відчувають незадоволеність життям, мають середній рівень здоров'я та знижені показники психічного здоров'я, що потребує обґрунтування та розробки оздоровчих заходів, спрямованих на підвищення рівня здоров'я, рухової активності та якості життя.

Ключові слова: якість життя, здоров'я, задоволеність, рухова активність, кіберспорт.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.31>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

На сьогоднішній день у світі налічується понад 4,5 мільярда активних користувачів Інтернету [24]. Незважаючи на те, що Інтернет приносить зручність і економічні вигоди, надмірне захоплення Інтернет-технологіями може завдати шкоду фізичному здоров'ю користувачів, впливаючи на їх академічні, професійні та соціальні функції. Визнано, що дефіцит рухової активності, пасивний спосіб життя та нераціональне харчування, глобальне захоплення «екранними» технологіями є чинниками глобального тягаря хронічних неінфекційних захворювань, погіршення фізичного та психічного здоров'я молоді. Тому розвиток змагальних відеоігор, кіберспортивних дисциплін у світі, представлений на професійному рівні, став предметом занепокоєння і дискусій у контексті цих

викликів для громадського здоров'я населення багатьох країн. Дослідження науковців показали, що надмірне захоплення комп'ютерними іграми негативно впливає на якість сну, академічну успішність і міжособистісну адаптацію [27]. Окрім того, існує достовірна позитивна кореляція часу, проведеного за монітором з проявами депресії, тривоги, самотності та іншими негативними емоціями.

На захоплення комп'ютерними іграми молодь, в середньому, витрачає 26,7 годин на тиждень, і кількість цього часу продовжує зростати. В той же час, коли мова йде про підготовку кіберспортсменів, то кількість часу тренування протягом дня може складати від 8 до 10 і більше годин [18]. Тому належна підготовка гравців у кіберспорт, повинна бути спрямована не тільки на підвищення результативності у кіберспортивних змаганнях. Завданнями системи підготовки кіберспортсменів є: якісне життя – всебічний гармонійний розвиток, розвиток відповідних

вольових якостей, психологічної та емоційної стійкості, мотивації; вивчення й удосконалення технічної та тактичної підготовки в кіберспортивних дисциплінах; формування спеціальних знань, умінь, навичок, потрібних для досягнення високих результатів у професійній діяльності; забезпечення належного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних та психофізіологічних систем організму, на які припадає основне навантаження; отримання теоретичних знань, досвіду з практики, що потрібні для отримання високих досягнень під час тренувань, змагань та задоволеності життям [1].

Згідно з даними всесвітньої організації охорони здоров'я, якістю життя вважають сприйняття людиною особистого положення в житті, що залежить від особливостей культури та системи цінностей і оцінюється параметрами: фізичні (енергійність, втома, фізичний дискомфорт, сон і відпочинок), психологічні (самооцінка, концентрація, позитивні емоції, негативні переживання, мислення), межа незалежності (повсякденна активність, працездатність, залежність від ліків і лікування), життя в суспільстві (добова активність, соціальні, дружні зв'язки, суспільна значущість, професіоналізм), довкілля (житло та побут, безпека, дозвілля, доступність інформації, екологія, клімат, забрудненість, густионаселеність); духовність та власні переконання [32].

Для досягнення успіху в кіберспорті потрібна зосередженість і повна концентрація уваги, дисциплінованість і відповідний психологічний настрій. Перед грою у прогеймерів спостерігається передзмагальний стрес, обумовлений значними психоемоційними навантаженнями, коли гравці тривалий час тренуються, інвестуючи весь свій час і сили в гру. Тому питання посилення розумової працездатності гравців професійних команд, відновлення їхнього психофізичного стану, організації фізичної підготовки, що дозволяє спортсменові уникнути обмежень рухової активності, статички, переключення на інші види діяльності та дотримання раціонального харчування є пріоритетними в процесі організації тренувального та змагального процесу гравців у кіберспорті [12, 5, 6, 7, 8].

2. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І ТЕМАМИ

Дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України та згідно з науковою темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення», номер державної реєстрації № 0121U107534.

3. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз останніх досліджень та публікацій показав, що автори звертають більшу увагу на дослідження якості життя населення України в цілому [3, 10, 13-16], не приділяючи достатньої уваги кіберспортсменам, зокрема. Питанням побудови моделі підготовки гравців у кіберспорті присвячено дослідження О. Шинкарук [18]. Н. Бишевець зі співавторами досліджено вплив занять кіберспортом на здоров'я здобувачів вищої освіти [9].

Дослідження науковців показали, що комп'ютерні ігри можуть призвести до емоційних розладів, зокрема, підвищення рівня стресу [26], більшої поширеності надлишкової маси тіла та ожиріння [21], порушень сну [25] та інших проблем нездорової поведінки [29]. Крім того, час, проведений за іграми, тісно пов'язаний з дефіцитом рухової активності («сидячим» способом життя), що разом з іншими чинниками призводить до підвищення ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань [20]. Крім того, наявна дискусія щодо проблемного використання Інтернету гравцями у кіберспорт, що, на думку науковців, може ще більше посилити ризики як для фізичного, так і психічного здоров'я [19]. В той же час науковці [2, 4, 11] наголошують на перевагах використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для покращення фізичного та емоційного стану, особливо серед молоді.

4. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ

ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Аналіз і узагальнення численних досліджень вітчизняних і зарубіжних учених [14, 15, 16, 17] показав, що велика частина статей присвячена історії розвитку і подальших перспектив кіберспорту, визнання кіберспорту як спортивної дисципліни, виділенню його переваг і недоліків, менеджменту, економічної та ринкової складової. В той же час питання якості та задоволеності життям гравців у кіберспорті практично не було предметом дослідження науковців.

5. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження – оцінити якість життя та рівень задоволеності життям гравців у кіберспорті.

Для досягнення поставленої мети нами були використані такі методи досліджень: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, інформації світової мережі Інтернет; соціологічні, психодіагностичні методи дослідження (Шкала задоволеності життям SWSL (Е. Дінер), Індекс задоволеності життям (адаптація Н.В. Паніна), методи оцінки визначення якості життя SF-36); метод порівняння та зіставлення; методи математичної статистики. Структура опитувальника «Індекс задоволеності життям» включає 20 питань та отримані результати свідчать про загальний психологічний стан людини, ступінь її психологічного комфорту та

соціально-психологічної адаптованості [33]. Тест «Індекс задоволеності життям» був нами використаний для диференційованої оцінки особливостей стилю життя, потреб, мотивів, установок, ціннісних орієнтацій кіберспортсменів з метою визначення, які з них позитивно позначаються на його загальному психологічному стані, а які негативно [34]. Методика визначення якості життя SF-36 має 36 пунктів, згідно з якими можна з'ясувати її рівень, де кількість набраних балів, що дорівнює 100 – це максимальне значення фізичного чи психічного здоров'я, 50 – середнє значення, 0 – час звернутися за допомогою [34].

У дослідженні приймало участь 30 студентів 17–20 років, які навчаються за ОП «Кіберспорт» Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Опитування проходило протягом січня–лютого 2024 року.

6. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Проаналізувавши відповіді студентів за шкалою задоволеності життям (5 питань з 7 варіантами відповідей на них) (рис.1) було встановлено, що лише 6,8 % кіберспортсменів задоволені своїм життям сьогодні, тоді, як 60 % опитуваних – майже не задоволені, 20 % – не задоволені життям, один кіберспортсмен з 30 – вкрай незадоволений життям, один – майже задоволений. один має нейтральне значення відчуття задоволеності своїм життям і один – має відмінне життя.

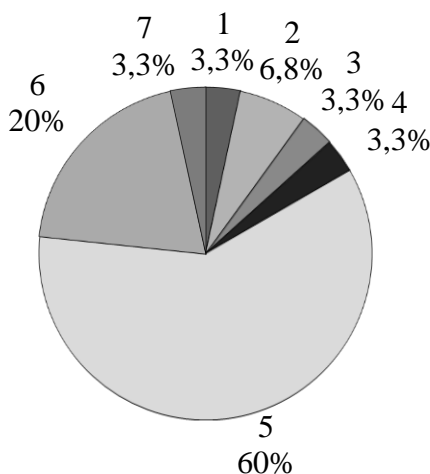


Рис. 1. Рівень задоволеності життям гравців у кіберспорт, де 1 – повністю задоволений життям; 2 – задоволений життям; 3 – майже задоволений життям; 4 – нейтральний, не визначився; 5 – майже незадоволений життям; 6 – незадоволений життям; 7 – вкрай незадоволений життям

Аналіз результатів опитування показав (рис.2), що 10 % кіберспортсменів мають високий рівень задоволеності власним життям сьогодні, 40 % – вважають, що в них

низький рівень, а 20 % – що дуже низький і 30 % опитуваних кіберспортсменів зазначили, що їхнє життя відповідає значенням норми.

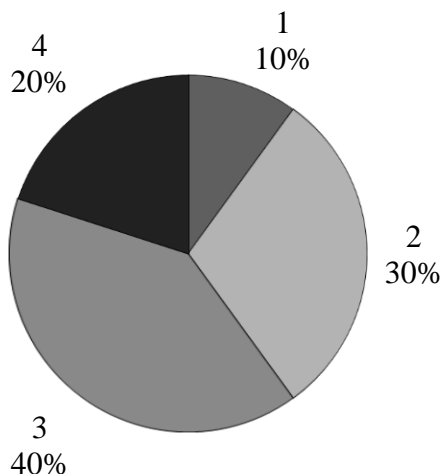


Рис. 2. Індекс задоволеності життям кіберспортсменів, де 1 – високий; 2 – норма; 3 – низький; 4 – дуже низький

Також за допомогою опитувальника «Індекс задоволеності життям» ми з'ясували, яка кількість гравців у кіберспорті має інтерес

до життя, а яка ні (рис. 3); у якій кількості кіберспортсменів низька самооцінка та який відсоток йде до поставленої мети.

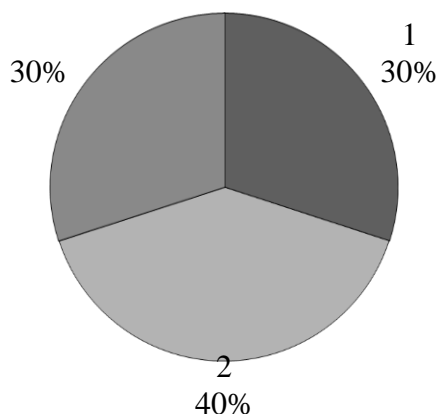


Рис. 3. Інтерес до життя кіберспортсменів, де 1 – високий; 2 – середній; 3 – низький

На жаль, отримані дані не є задовільними, адже немотивовані та невпевнені у собі кіберспортсмени не зможуть показати високих

результатів у кіберзмаганнях і, як наслідок, не досягнуть високого спортивного результату (рис. 4).

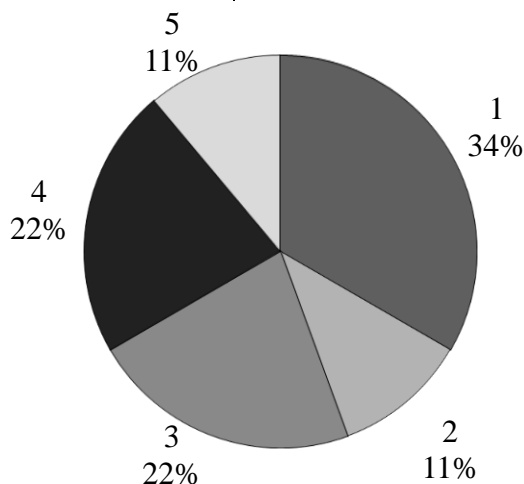


Рис. 4. Показник самооцінки кіберспортсменів 1 – висока; 2 – середня; 3 – нормальна; 4 – низька; 5 – дуже низька

Опитані учасники дослідження зазначили, що тільки у 60 % з них наявна відповідність поставлених і досягнутих цілей, у 40 % – низька.

Відповіді на питання методики, нам дали змогу отримати показник не лише психічного компоненту (життєва активність, соціальне функціонування, рольове функціонування, психічне здоров'я) (рис.5а), але й фізичного компоненту здоров'я (фізичне функціонування, рольова діяльність, тілесна біль, загальне здоров'я) (рис.5б).

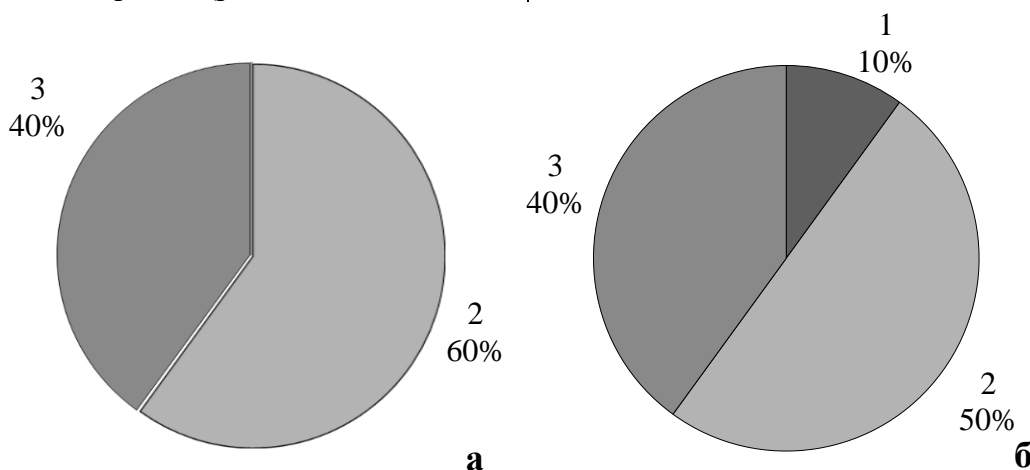


Рис. 5. Психічний (а) та фізичний (б) компоненти здоров'я гравців у кіберспорті 1 – високий; 2 – середній; 3 – низький

Низька психічна складова здоров'я може призвести до психоемоційного стресу, що проявляється у негативних емоціях: люті, страху, образи, гніву, журби, відрази, заздрості. Найчастіше психоемоційний стрес кіберспортсмени переживають під час змагань.

Щодо рівня фізичного здоров'я кіберспортсменів, то бачимо, що 10 % з них мають високий рівень фізичного здоров'я, низького – 40% і більшість (50%) має середнє значення.

Середнє значення психічного здоров'я становить 40,5 (що є показником нижче середнього), а фізичного здоров'я становить 53,5, тобто є незначно вищим за середній показник якості життя.

Згідно з отриманими даними встановлено, що такий компонент якості життя, як роль фізичних проблем та фізична активність має найвищий середньостатистичний показник, а показник життєздатності, ролі емоційних проблем та психічного здоров'я має значення середні та нижче середнього.

Як видно з діаграми (рис.5) високого рівня психічного здоров'я не має жоден учасник дослідження. Низький рівень – мають 40 % протестованих гравців у кіберспорт і більшість (60%) в, за даною методикою, мають лише середній рівень психічного здоров'я, а це говорить про те, що такі параметри, як життєва активність, соціальне функціонування, рольове функціонування, психічне здоров'я теж не є вище середніх показників.

7. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Отримані результати теоретичного аналізу фахової літератури дозволяють зробити висновки про переваги регулярної рухової активності не лише для фізичного здоров'я, але й для когнітивного та психічного благополуччя молоді, яка займається кіберспортом. Наші дослідження показали, що 40 % гравців у кіберспорт оцінюють свою якість життя на рівні нижче середнього.

Враховуючи той факт, що кіберспортсмен досягає високих результатів не лише за умови дотримання спортивної підготовки, складовою якої є: теоретична, технічна, тактична, фізична, психологічна, інтегральна (ігрова) підготовки, а і високого рівня здоров'я, необхідною умовою є дотримання рухового режиму, активного способу життя.

Перспективу подальших розвідок у даному напрямі досліджень вбачаємо у покращенні якості та задоволеності життя гравців у кіберспорті. Для цього плануємо розробити програму занять з використанням засобів

оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів, в основу яких можуть бути покладені засоби ментального фітнесу,

дихальні практики, аквафітнес, outdoor програми.

Література

1. Андреева О., Анохін Е., Бекар С., та ін. Кіберспорт: монографія. Київ: Олімп.л-ра, 2021. 616 с.
2. Андреева О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. 2. С. 59-66. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020>
3. Бервено О. В. Якість життя як фактор національного економічного розвитку: концептуальні основи формування та управління: монографія .Х.: Видавництво «Точка», 2015. 470 с.
4. Благій О. Л. Андреева О. В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму. Матеріали III міжнар. наук. практ. конф. Запоріжжя, 2011. С. 27-28.
5. Бобренко С. М. Порівняльний аналіз навчальних програм з кіберспорту у закладах вищої освіти України та країн світу. Збірник матеріалів конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку». Випуск 82. Переяслав, 2022. С. 101.
6. Бобренко С. М., Андреева О. В. Тренувальний та змагальний процес, як складова успіху в кібер іграх Збірник тез VI Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії» 31.05.2023 р. Київ, 2023. С. 82-83.
7. Бобренко С. М., Єременко Н. П., Литвиненко В. А., Шабалова А. О. Чинники здорового способу життя як дієвий засіб підвищення результативності у кіберспорті: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії». Київ, 2021. С. 143.
8. Бобренко С. М., Хрипко І. В., Єременко Н. П. Специфіка діяльності у кіберспорті та профілактика типових захворювань засобами оздоровчого фітнесу. XIV Міжнародної конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» - теорія і практика спорту для всіх. Київ, 2021. С. 25.
9. Бишевец Н., Герасименко С., Усиченко В., Бишевец Г., Ужвенко В., Бондарчук С. Вплив занять кіберспортом на здоров'я здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. 28(4). 210–215. doi: 10.32626/2309-8082.2023-28(4).210-216
10. Ключко Л. Теоретико-методологічний аналіз феномену задоволеності якістю життя як умови розвитку професійної Я-концепції особистості. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 32. С. 135-148.
11. Круцевич Т. Ю., Андреева О. В. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 5–13.
12. Пінчук В. М. Особливості підготовки кібератлетів до змагань. Матеріали IV Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії, 19 квітня 2021 року. Київ. 2021. С. 158-159.
13. Проніков О. Фізична активність та якість життя людини: від минулого до сьогодення. Збірник тез доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції. Луцьк, 2021. С.6.
14. Романюк І. Якість життя, як соціально-економічна категорія та об'єкт статистичного дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2014. С. 91-97.
15. Сітнікова Н. П. Підходи до визначення якості життя для визначення якості життя для використання у процесі стратегічного планування соціально-економічного розвитку. *Агроевіт*. 2012. №17. С. 49-53.
16. Сердюк Л. З. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Київ : НАПН України, 2018. 192 с.
17. Шинкарук О, Анохін Е, Юхно Ю. Характеристика кіберспорту як сучасного соціального явища в світі та його місце в системі спортивного руху. Молодь та олімпійський рух: 36. тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року. Київ, 2020. С. 114.
18. Шинкарук О. Модель ігрової підготовленості гравців у кіберспорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2022. №2. С.158-168
19. Argyriou E, Davison C, Lee T. Response inhibition and internet gaming disorder: a meta-analysis. *Addict. Behav.* 2017;71:54–60. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.02.026> Greenfield P.M. The Cultural Evolution of IQ. *The Rising Curve. LongTerm-Gains in IQ and related Measures*. Washington. 1998. P. 81-123.
20. Bailey DP, Hewson D, Champion RB, Sayegh SM. Sitting time and risk of cardiovascular disease and diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Am. J. Prev. Med.* 2019;57:408–416. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.04.015>.
21. DiFrancisco-Donoghue J, Werner W G, Douris PC, Zwibel H. Esports players, got muscle? competitive video game players' physical activity, body fat, bone mineral content, and muscle mass in comparison to matched controls. *J. Sport Heal. Sci.* 2020;1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.07.006>
22. Hunter S. Digital Natives: The Rise of Esport. [Електронний ресурс] // Режим доступу до ресурсу: <https://www.parksassociates.com/bento/shop/samples/Parks%20Assoc%20Digital%20Natives%20Rise%20of%20Esports%20TOC.pdf>. (дата звернення: 08.08.2019)
23. Meeker M. Internet Trends. 2018. [Електронний ресурс] // Режим доступу до ресурсу: <https://www.kleinerperkins.com/perspectives/internet-trends-report-2018>.

24. Miniwatts Internet world stats usage and population statistics [Online]. 2019. Available at: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm#top>.
25. Peracchia S, Curcio G. Exposure to video games: effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities. A systematic review of experimental evidences. *Sleep Sci.* 2018;11:302–314. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180046>
26. Smith MJ, Birch PDJ, Bright D. Identifying stressors and coping strategies of elite esports competitors. *Int. J. Gaming Comput. Simulat.* 2019;11:22–39. <https://doi.org/10.4018/IJGCMS.2019040102>
27. Sotos-Martínez VJ, Tortosa-Martínez J, Baena-Morales S, Ferriz-Valero A. It's game time: Improving basic psychological needs and promoting positive behaviours through gamification in physical education. *European Physical Education Review*, 2023;0(0). <https://doi.org/10.1177/1356336X231217404>
28. Wiseman L. The future of esports marketing. [Електронний ресурс] // Режим доступу до ресурсу: <https://venturebeat.com/2017/11/09/the-future-of-esports-marketing-2/>. (дата звернення: 08.08.2019).
29. Yin K, Zi Y, Zhuang W, Gao Y, Tong Y, Song L. Linking esports to health risks and benefits: current knowledge and future research needs. *J. Sport Heal. Sci.* 2020;9:485–488. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.04.006>
30. <https://www.psykholoh.com/>(дата звернення 08.03.2024)
31. <https://www.redbull.com/ua-uk/acer-redbull-cybersport-psykholohia> дата звернення 08.03.2024)
32. <https://uk.wikipedia.org> (дата звернення 08.03.2024)
33. <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-16-2015-7.pdf> (дата звернення 07.03.2024)
34. https://online-edu.ranepa.ru/pluginfile.php/42259/mod_resource/content/3/2020-12_HMF_m01-02_SR.pdf (дата звернення 07.03.2024)

References

1. Andrieieva O., Anokhin E., Bekar S., ta in. (2021). *Kybersport [Cybersport]: monohrafiya*. Kyiv: Olimp.l-ra. 616 p.
2. Andrieieva O., Dutchak M., Blagii O. (2020). *Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti riznykh hrup naselennya [Theoretical principles of health and recreational physical activity of different population groups]*. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. 2. P. 59-66. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020>
3. Berveno O. (2015). *Yakist' zhyttya yak faktor natsional'noho ekonomichnoho rozvytku: kontseptual'ni osnovy formuvannya ta upravlinnya [Quality of life as a factor of national economic development: conceptual foundations of formation and management]*: monohrafiya .KH.: Vydavnytstvo «Tochka». 470 p.
4. Blagii O. L. Andrieieva O. (2011). *Rukhova aktyvnist' yak faktor formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya uchnivskoyi molodi [Physical activity as a factor in the formation of a healthy lifestyle of schoolchildren]*. Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya, rehabilitatsiyi, sportu ta turyzmu. *Materialy III-yi mizhnar. nauk. prakt. konf. Zaporizhzhya*. P. 27-28.
5. Bobrenko S. (2022). *Porivnyal'nyy analiz navchal'nykh prohram z kibersportu u zakladakh vyshchoyi osvity Ukrainy ta krayin svitu [Comparative analysis of eSports training programs in higher education institutions of Ukraine and other countries]*. *Zbirnyk materialiv konferentsiyi «Vitchyznyana nauka na zlami epokh: problemy ta perspektyvy rozvytku»*. Vypusk 82. Pereyasliv. P. 101.
6. Bobrenko S., Andrieieva O. (2023). *Trenuv'al'nyy ta zmahal'nyy protses, yak skladova uspihku v kiber ihrakh [Training and competitive process as a component of success in cyber games]*. *Zbirnyk tez VI Vseukrayins'koyi elektronnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu «Innovatsiyni ta informatsiyni tekhnolohiyi u fizychniy kul'turi, sporti, fizychniy terapiyi ta erhoterapiyi»* 31.05.2023. Kyiv. P. 82-83.
7. Bobrenko S., Ieremenko N., Lytvynenko V., Shabalova A. (2021). *Chynnyky zdorovoho sposobu zhyttya yak diyevyy zasib pidvyshchennya rezul'tatyvnosti u kibersporti [Factors of a healthy lifestyle as an effective means of increasing performance in e-sports]: materialy IV Vseukrayins'koyi elektronnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu «Innovatsiyni ta informatsiyni tekhnolohiyi u fizychniy kul'turi, sporti, fizychniy terapiyi ta erhoterapiyi»*. Kyiv. P. 143.
8. Bobrenko S., Khrypko I., Ieremenko N. (2021). *Spetsyfika diyal'nosti u kibersporti ta profilaktyka typovykh zakhvoryuvan' zasobamy ozdorovchoho fitnessu [Specificity of activity in e-sports and prevention of typical diseases by means of health fitness]*. *XIV Mizhnarodnoyi konferentsiyi molodykh vchenykh «Molod' ta olimpiys'kyy rukh» - teoriya i praktyka sportu dlya vsikh*. Kyiv. P. 25.
9. Byshevets N., Herasymenko S., Usychenko V., Byshevets H., Uzhvenko V., Bondarchuk S. (2023). *Vplyv zanyat' kibersportom na zdorov'ya zdobuvachiv vyshchoyi osvity [The influence of e-sports on the health of students of higher education]*. *Fizychno vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*. 28(4). 210–215. doi: 10.32626/2309-8082.2023-28(4).210-216
10. Klyuyko L. (2018). *Teoretyko-metodolohichnyy analiz fenomenu zadovolenosti yakisty zhyttya yak umovy rozvytku profesiynoyi YA-kontseptsiyi osobystosti [Theoretical and methodological analysis of the phenomenon of satisfaction with the quality of life as a condition for the development of the professional self-concept of an individual]*. *Psykhologichni perspektyvy*. Vyp. 32. P. 135-148.
11. Krutsevych T., Andrieieva O. (2013). *Teoretychni osnovy doslidzhennya fizychnoyi rekreatsiyi yak naukova problema [Theoretical foundations of the study of physical recreation as a scientific problem]*. *Sportyvnyy visnyk Prydniprova*. № 1. P. 5–13.
12. Pinchuk V. (2021). *Osoblyvosti pidgotovky kiberatletiv do zmahan' [Peculiarities of preparation of cyberathletes for competitions]*. *Materialy IV Vseukrayins'koyi elektronnoyi naukovy-praktychnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu Innovatsiyni ta informatsiyni tekhnolohiyi u fizychniy kul'turi, sporti, fizychniy terapiyi ta*

erhoterapiji, 19 kvitnya 2021 roku. Kyiv. P. 158-159.

13. Pronikov O. (2021). Fizychna aktyvnist' ta yakist' zhyttya lyudyny: vid mynuloho do s'ohodennya [Physical activity and quality of human life: from the past to the present]. Zbirnyk tez dopovidey V Mizhnarodnoyi naukovopraktychnoyi konferentsiyi. Luts'k. P. 6.

14. Romanyuk I. (2014). Yakist' zhyttya, yak sotsial'no-ekonomichna katehoriya ta ob'yeht statystychnoho doslidzhennya [Quality of life as a socio-economic category and object of statistical research]. *Visnyk Kyyivskoho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka*. P. 91-97.

15. Sitnikova N. (2012). Pidkhody do vyznachennya yakosti zhyttya dlya vyznachennya yakosti zhyttya dlya vykorystanni u protsesi stratehichnoho planuvannya sotsial'no-ekonomichnoho rozvytku [Approaches to determining the quality of life for determining the quality of life for use in the process of strategic planning of socio-economic development]. *Ahrosvit*. №17. P. 49-53.

16. Serdyuk L. ta in. (2018). Psykholohichni tekhnolohiyi samodeterminatsiyi rozvytku osobystosti [Psychological technologies of self-determination of personality development]: monohrafiya. Kyiv: NAPN Ukrayiny. 192 p.

17. Shynkaruk O, Anokhin E, Yukhno YU. (2020). Kharakterystyka kibersportu yak suchasnoho sotsial'noho yavyscha v sviti ta yoho mistse v systemi sportyvnoho rukhu [Characteristics of eSports as a modern social phenomenon in the world and its place in the system of sports movement]. *Molod' ta olimpiys'kyy rukh*: Zb. tez dopovidey XIII Mizhnarodnoyi konferentsiyi molodykh vchenykh, 16 travnya 2020 roku. Kyiv. P. 114.

18. Shynkaruk O. (2022). Model' ihrovoyi pidhotovlenosti hravtsiv u kibersporti [A model of the game readiness of players in eSports]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*. №2. P.158-168.

19. Argryiou E, Davison C, Lee T. Response inhibition and internet gaming disorder: a meta-analysis. *Addict. Behav.* 2017;71:54–60. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.02.026> Greenfield P.M. The Cultural Evolution of IQ. *The Rising Curve. LongTerm-Gains in IQ and related Measures*. Washington. 1998. P. 81-123.

20. Bailey DP, Hewson D, Champion RB, Sayegh SM. Sitting time and risk of cardiovascular disease and diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Am. J. Prev. Med.* 2019;57:408–416. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.04.015>.

21. DiFrancisco-Donoghue J, Werner W G, Douris PC, Zwibel H. Esports players, got muscle? competitive video game players' physical activity, body fat, bone mineral content, and muscle mass in comparison to matched controls. *J. Sport Heal. Sci.* 2020;1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.07.006>

22. Hunter S. Digital Natives: The Rise of Esport. [Електронний ресурс] // Режим доступу до ресурсу: <https://www.parksassociates.com/bento/shop/samples/Parks%20Assoc%20Digital%20Natives%20Rise%20of%20Esports%20TOC.pdf>. (дата звернення: 08.08.2019)

23. Meeker M. Internet Trends. 2018. [Електронний ресурс] // Режим доступу до ресурсу: <https://www.kleinerperkins.com/perspectives/internet-trends-report-2018>.

24. Miniwatts Internet world stats usage and population statistics [Online]. 2019. Available at: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm#top>.

25. Peracchia S, Curcio G. Exposure to video games: effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities. A systematic review of experimental evidences. *Sleep Sci.* 2018;11:302–314. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180046>

26. Smith MJ, Birch PDJ, Bright D. Identifying stressors and coping strategies of elite esports competitors. *Int. J. Gaming Comput. Simulat.* 2019;11:22–39. <https://doi.org/10.4018/IJGCMS.2019040102>

27. Sotos-Martínez VJ, Tortosa-Martínez J, Baena-Morales S, Ferriz-Valero A. It's game time: Improving basic psychological needs and promoting positive behaviours through gamification in physical education. *European Physical Education Review*, 2023;0(0). <https://doi.org/10.1177/1356336X231217404>

28. Wiseman L. The future of esports marketing. [Електронний ресурс] // Режим доступу до ресурсу: <https://venturebeat.com/2017/11/09/the-future-of-esports-marketing-2/>. (дата звернення: 08.08.2019).

29. Yin K, Zi Y, Zhuang W, Gao Y, Tong Y, Song L. Linking esports to health risks and benefits: current knowledge and future research needs. *J. Sport Heal. Sci.* 2020;9:485–488. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.04.006>

30. <https://www.psykholoh.com/> (дата звернення 08.03.2024) <https://www.redbull.com/ua-uk/acer-redbull-cybersport-psykholohia> (дата звернення 08.03.2024)

31. <https://uk.wikipedia.org> (дата звернення 07.03.2024) <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-16-2015-7.pdf> (дата звернення 08.03.2024)

32. https://online-edu.ranepa.ru/pluginfile.php/42259/mod_resource/content/3/2020-12_HMF_m01-02_SR.pdf (дата звернення 07.03.2024)

Abstract

BOBRENKO Svitlana, ANDRIEIEVA Olena

LEVEL OF SATISFACTION WITH LIFE AND QUALITY OF LIFE OF PLAYERS IN E-SPORTS

The article provides information on the expediency of using means of motor activity to improve the quality and life satisfaction of eSports players. E-sports in Ukraine is developing at a fast pace, especially in the conditions of the pandemic and martial law. Therefore, the coaches of the cyber teams should take care of both the high professional level and the health of the players and prevent possible physical and psychological problems of the athletes.

The purpose of the study is to assess the quality of life and the level of life satisfaction of eSports players.

To achieve the goal, the following research methods were used: theoretical analysis, systematization and generalization of data from professional scientific and methodical literature and documentary materials, information from the global Internet; sociological, psychodiagnostic research methods (SWSL Life Satisfaction Scale (E. Diner), Life Satisfaction Index (adapted by N.V. Panin), assessment methods for determining quality of life SF-36); method of comparison and comparison; methods of mathematical statistics.

The article deals with the analysis of the level of satisfaction and quality of life of players in eSports and the impact of current conditions on it. 30 students aged 17–20, who are studying under the OP "Cybersport" of the National University of Physical Education and Sports of Ukraine, took part in the study. In the conditions of martial law in our country, the ostentatious psychological health has undergone changes.

It has been established that eSports players have an insufficient level of physical activity, a significant number of them feel dissatisfied with life, have an average level of health and reduced indicators of mental health, which requires justification and development of health measures aimed at increasing the level of health. motor activity and quality of life.

Keywords: *quality of life, health, satisfaction, physical activity, e-Sports.*

Стаття надійшла до редакції 13.01.2024 р.