

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ

Світлана Бобренко¹<https://orcid.org/0000-0001-7597-8749>Інна Хрипко²<https://orcid.org/0000-0001-9969-5954>¹⁻² Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

кореспондент-автор – С. Бобренко: sbobrenko@uni-sport.edu.ua

doi: 10.32626/2309-8082.2024-29(3).137-144

У статті подано інформацію про доцільність використання засобів рухової активності для покращення психоемоційного стану кіберспортсменів. Тренерам кіберспортивних команд належить приділяти значну увагу, як високому професійному рівню, так і стану здоров'я гравців та запобігати можливим фізичним та психологічним проблемам спортсменів. *Мета дослідження* – визначити особливості психоемоційного стану кіберспортсменів. *Методи та організація дослідження*. 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 (Тест «Рівень емоційної стійкості» (Є. Тарасов), Тест визначення рівня стресу (за В. Щербатих), Методика «Самодіагностика психічних станів» (за Г. Азейнком), Діагностика «Емоційного інтелекту» (Н. Холл)); метод порівняння та зіставлення; методи математичної статистики. В дослідженні брали участь 35 студентів 17–22 років, які навчаються за ОП «Кіберспорт» Національного університету фізичного виховання і спорту України. *Результати дослідження*. У статті подано результати оцінки та аналізу психоемоційного стану кіберспортсменів. В умовах воєнного стану в нашій країні показник психологічного здоров'я погіршився. Встановлено, що кіберспортсмени 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 психоемоційного стану. *Висновки*. Результати дослідження свідчать, що понад 50 % кіберспортсменів оцінюють свої психоемоційні показники на рівні нижче середнього. Це необхідно враховувати при розробці програм психоемоційної підготовки кіберспортсменів, що сприятиме їхній професійній довговічності та ефективності на змаганнях.

Ключові слова: рухова активність, здоров'я, психоемоційний стан, стрес, кіберспорт.

Svitlana Bobrenko, Inna Khrypko. Features of the psycho-emotional state of esports players

The article provides information on the expediency of using means of motor activity to improve the psycho-emotional state of eSports players. Today, e-sports in Ukraine is developing rapidly and is difficult not only psychologically, but also carries a high physical load on athletes, which, in some cases, even exceeds the load of athletes in traditional sports. The coaches of e-sports teams should pay great attention to 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 determine the features of the psycho-emotional state of eSports players. To achieve the goal, the following research methods were used: theoretical analysis, systematization and generalization of data from specialized scientific and methodical literature and documentary materials, information from the global Internet; sociological, psychodiagnostic research methods (Test "Level of emotional stability" (E. Tarasov), Stress level determination test (according to V.Yu. Shcherbatykh), Questionnaire "Self-diagnosis of patient depression" (PHQ-9), Methodology "Self-diagnosis of mental states" (according to H. Azeyenko), Diagnostics of "Emotional Intelligence" (N. Hall)); method of comparison and comparison; methods of mathematical statistics. The article deals with the assessment and analysis of the psycho-emotional state of e-athletes and the influence of modern conditions on it. 35 students aged 17–22, 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 psychological health of the ostentatious has deteriorated. It has been established that e-sportsmen have an insufficient level of physical activity, a significant number of them are dissatisfied with life, have an average level of health and low mental health indicators, which requires justification and the development of health measures aimed at increasing the level of health and physical activity and psycho-emotional state. *Conclusions*. The results of the study indicate that more than 50 % of e-athletes rate their psycho-emotional indicators at a level below average. This must be taken into account when developing programs for psycho-emotional training of e-athletes, which will contribute to their professional longevity and efficiency in competitions.

Key words: physical activity, health, depression, stress, eSports.

Вступ

В кіберспорті управління психоемоційним станом спортсменів є одним з важливих завдань тренувального та змагального процесу [1; 3; 4; 8; 10]. Дослідники з'ясували, що кіберспортсмени відчувають такий самий рівень психологічного навантаження, як професійні спортсмени в традиційних спортивних дисциплінах [39]. Варто звернути увагу на соціальний аспект кіберспорту: кіберспортсмени часто стикаються з тиском від команди, спонсорів, глядачів або тренерів, що може бути додатковим джерелом емоційного виснаження. Ефективні стратегії боротьби зі стресом включають техніки релаксації, когнітивно-поведінкові

тренінги та залучення фахівців з психологічної підготовки.

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. Коли мова йде про підготовку кіберспортсменів, то кількість часу тренування протягом дня може складати від 8 до 10 і більше годин [25]. Стат'я і тип гри є важливими факторами психічного здоров'я кіберспортсменів. Доведено, що багатокористувацькі онлайн-ігри в бойових зонах регулюють емоції, тоді як масові

багатокористувацькі онлайн-рольові ігри пов'язані з розладами настрою та поведінки [16; 27–29; 34]. Вчені наголошують, що коли підлітки грають в ігри надмірно багато часу, у них можуть виявлятися патологічні симптоми, а у залежних підлітків – самотність, тривога, депресія соціальні проблеми, такі як зниження академічної успішності з проблемами поведінки та інші негативні емоції [30; 31; 33; 37]. Надмірне захоплення комп'ютерними іграми негативно впливає на якість сну, академічну успішність і міжособистісну адаптацію [9]. Тому належна підготовка кіберспортсменів, повинна бути спрямована не тільки на підвищення результативності у кіберспортивних змаганнях, а й в запобіганні та профілактиці можливих психоемоційних розладів, створення умов для тренування психологічної та емоційної стійкості, мотивації 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; 8; 9; 17; 21]. На захоплення комп'ютерними іграми молодь, в середньому, витрачає 26,7 годин на тиждень, і кількість цього часу продовжує зростати [38; 39]. Тому розвиток змагальних відеоігор, кіберспортивних дисциплін у світі, представлений на професійному рівні, є предметом занепокоєння і дискусій у контексті цих проблем для громадського здоров'я населення багатьох країн [9]. Аналіз і узагальнення численних досліджень вітчизняних і зарубіжних учених [6; 12; 18; 19; 23; 24] показав, що велика частина публікацій присвячена історії розвитку і подальших перспектив кіберспорту, визнання кіберспорту як спортивної дисципліни, виділенню його переваг і недоліків, здоровому харчуванню, менеджменту тощо [30; 31; 35; 36]. Більшість робіт присвячено оцінці психоемоційного стану різних груп населення, але не кіберспортсменів [6; 16; 21; 22]. Однією із важливих складових успіху в кіберспорті є психоемоційний стан спортсменів [3; 4; 9; 10], але покращення його за рахунок засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності практично не було предметом дослідження науковців.

Дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 рр., згідно з темою кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета дослідження – визначити особливості психоемоційного стану кіберспортсменів.

Матеріал та методи дослідження

Учасники. У дослідженні брали участь 35 гравців у кіберспорт 17–22 років, з яких професійних гравців – 23 %, геймерів – 57 %, аматорів – 20 %. Дослідження було проведено відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації. Усі учасники дали свою інформовану згоду на участь у дослідженні та були поінформованими про мету дослідження та конфіденційність отриманої інформації.

Організація дослідження. 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; метод порівняння та зіставлення; методи математичної статистики.

Структура тесту «Рівень емоційної стійкості» (Є. Тарасов) включала 10 питань, спрямованих на оцінку емоційної врівноваженості, стійкості чи збудливості. Тест визначення рівня стресу (за В. Щербатих) був нами використаний для диференційованої оцінки інтелектуальних ознак стресу, поведінкових, емоційних та фізіологічних симптомів стресу кіберспортсменів з метою визначення, чи присутній стрес у їхньому житті та якого рівня. Методика «Самодіагностика психічних станів» (за Г. Азейнком) дозволила з'ясувати наскільки виражена у гравців у кіберспорті тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Методика діагностики «Емоційного інтелекту» (Н. Холл) використана для виявлення здібності особистості керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Опитувальник включав 30 тверджень і містив 5 шкал (емоційна обізнаність; емоційна відхідливість/емоційна неригідність; самомотивація; емпатія; розпізнавання емоцій інших людей).

Статистичний аналіз. Надійність анкети «Оцінка психоемоційного стану гравців у кіберспорті» визначалась за допомогою коефіцієнта альфа Кронбаха, який становив 0.882. Для аналізу відповідей респондентів на питання опитування, що проходило в режимі онлайн за допомогою Google Форми, був проведений відсотковий аналіз, який дозволяє оцінити розподіл відповідей за категоріями. Google Форма дозволяє переглядати вихідні дані в Google Таблицях та отримувати їх в таблиці Excel для їх подальшого більш ґрунтовного аналізу. Відсоткові співвідношення були розраховані шляхом відношення кількості відповідей у кожній категорії до загальної кількості респондентів і множення на 100. Отримані відсоткові співвідношення свідчать про перевагу певних позицій серед респондентів і можуть бути використані для подальшого аналізу досліджуваних характеристик

психоемоційного стану. Результати представлені у вигляді діаграм, що дозволяє візуалізувати розподіл відповідей за категоріями. Емпіричні дані оброблялися з використанням табличного редактора MS Excel та програми STATISTICA 10.0.

Результати дослідження

Проаналізувавши відповіді респондентів за тестом «Рівень емоційної стійкості» (рис. 1) було встановлено, що 37 % опитуваних кіберспортсменів мають підвищений рівень емоційності і є сьогодні досить збудливими, в той час як 29 % – мають середню емоційність і, лише, 20 % є врівноваженими зі стабільною психікою та адекватно реагують на більшість стресових ситуацій. Легка збудливість в кіберспорті є однією із перепон під час кіберспортивних змагань, адже це суттєво впливає на реакцію прийняття рішень та ведення тактичних дій у грі. Задля покращення ситуації слід опанувати прийоми і навички психічної саморегуляції (способи емоційного розвантаження).

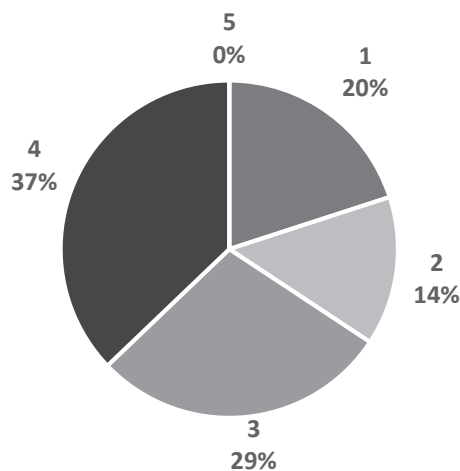


Рис. 1. Рівень емоційної стійкості кіберспортсменів

Примітка. 1 – високий рівень емоційної стійкості; 2 – вище середнього; 3 – середній; 4 – підвищений; 5 – висока емоційна збудливість

Результати тесту визначення рівня стресу свідчать, що у кожного кіберспортсмена, в даний момент життя, присутній стрес (рис. 2). У 11 % опитуваних виявлено помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання вільного часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася з активним застосуванням фізичних вправ задля розвантаження нервової системи [1]. Виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму (виражений, сильний та небезпечний стрес) сьогодні притаманне більшості опитуваних (89 %), що потребує застосування спеціальних методів подолання стресу, у 20 % – величина стресу свідчить про перехід організму до найбільш небезпечної стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії. Індивідуальні особливості кіберспортсменів (характер, рівень тривожності, емоційна стійкість) впливають на їх здатність справлятися зі стресом.

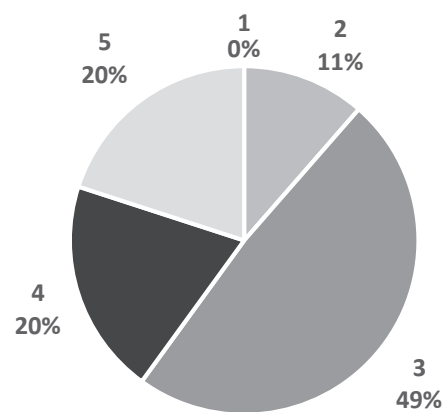


Рис. 2. Рівні стресу кіберспортсменів

Примітка. 1 – стрес відсутній; 2 – помірний; 3 – виражений; 4 – сильний; 5 – небезпечна стадія стресу.

Деякі гравці використовують адаптивні стратегії управління стресом (медитація, дихальні практики), тоді як інші можуть вдаватися до менш здорових стратегій (ігнорування стресу або нездоровий спосіб

життя). На жаль, отримані дані не є задовільними, адже більшість кіберспортсменів сьогодні мають порушення психоемоційного стану, що, як наслідок, може вплинути на спортивний результат (табл. 1).

Таблиця 1 – Психічні стани кіберспортсменів

Самодіагностика психічних станів (за Г. Айзенком), n = 35												
Кількість	Тривожність			Фрустрація			Агресивність			Ригідність		
	низька	середня	висока	низька	середня	висока	низька	середня	висока	низька	середня	висока
осіб	6	19	10	15	18	2	5	21	9	4	27	4
%	17	54	29	43	51	6	14	60	26	12	77	11

Психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації знаходиться на середньому рівні у більшості протестованих кіберспортсменів, тобто 57 % мають занижену самооцінку, уникають труднощів та бояться невдач, що і впливає на вищезазначені дані про прояв депресивного стану. 86 % респондентів агресивні, нестримані, мають труднощі у стосунках з

людьми. Відповідно до даних отриманих після проведення опитування за методикою діагностики «Емоційного інтелекту» (Н. Холл) (рис. 3) ми з'ясували, що самомотивація (рис. 3а) та рівень управління емоціями (рис. 3б) у більшості гравців в кіберспорт є дуже низькими, що на нашу думку прямо залежить від присутнього стану депресії і негативно впливатиме на результативність у кіберспортивних дисциплінах.

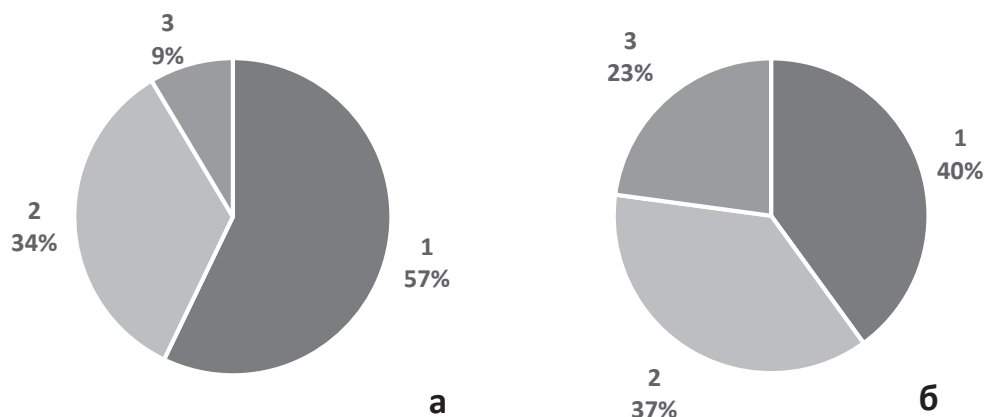


Рис. 3 Рівень самомотивації (а) та емпатії (б) гравців у кіберспорті
Примітка. 1 – низький; 2 – середній; 3 – високий

На жаль, показники емоційної обізнаності, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей, перевіреними за методикою Н. Холла, також у переважній більшості кіберспортсменів (<70 %) є низькими. 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.

Дискусія

Аналіз останніх досліджень та публікацій показав, що науковці звертають все більшу увагу на дослідження психоемоційного стану населення України в цілому [11; 13; 14], спортсменів, зокрема. Кіберспорт є інтенсивною діяльністю, що вимагає високої концентрації, швидкої реакції та прийняття рішень [12]. Високий рівень стресу у кіберспортсменів викликають змагальні умови, тривалі тренування, а також очікування від результатів з боку команд і глядачів. Стрес, особливо в моменти високих ставок, може негативно впливати на когнітивні та емоційні функції гравців. Часте перебування у стресових ситуаціях призводить до емоційної вразливості та ризику емоційного вигорання. Кіберспортсмени відчують необхідність у підтримці балансу між тренуваннями та відпочинком, що підтверджується аналізом опитувань. У зв'язку з цим, психоемоційний стан гравців значно впливає на їхню продуктивність та загальний результат. Незважаючи на те, що психоемоційний стан кіберспортсменів незначно

відрізняється від такого у спортсменів традиційних видів спорту, відсутність рухової активності може суттєво підвищувати рівень стресу, тривожності або втоми, порівняно з іншими видами спорту. Так, багато спортсменів у традиційних видах спорту використовують фізичні вправи для боротьби зі стресом, чого не можна сказати про кіберспортсменів, чия діяльність в основному пов'язана з сидячим способом життя. Дослідження науковців показують, що комп'ютерні ігри можуть призвести до більшої поширеності надлишкової маси тіла та ожиріння, порушень сну та інших проблем нездорової поведінки, підвищення ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань [5]. 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. Дослідники відзначають, що кіберспорт пов'язаний з тривалим перебуванням перед екраном, це може призводити до цифрового навантаження на зорову і когнітивну систему, що також може бути джерелом додаткового стресу [29; 31]. Кіберспортсмени часто стикаються з тиском від команди, спонсорів, глядачів або тренерів, що може бути додатковим джерелом емоційного виснаження. Науковці наголошують, що через унікальні ризики пов'язані з тривалим підвищенням рівня стресу та недостатньою руховою активністю, заняття кіберспортом можуть мати довгострокові наслідки для психічного здоров'я кіберспортсменів,

у порівнянні з іншими видами спорту. В той же час науковці [2; 7; 15] звертають увагу на переваги оздоровчо-рекреаційної рухової активності для покращення фізичного та емоційного стану, особливо серед молоді. У дослідників не виникають сумніви щодо позитивного впливу оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стійкість студентів до стресу [4; 5; 7]. Найбільш ефективними засобами подолання стресу вчені визнають кардіонавантаження, фізичні вправи на розтягнення та вправи з обтяженнями [2, 26]. У свою чергу, досліджуючи вплив фізичної культури на перебіг процесів подолання стресу в студентів, Р. Слухенська зі співавторами [20] свідчать про доцільність застосування дихальної гімнастики, ментального фітнесу (йога, пілатес, медитація), а також рекомендують комплекси загальнорозвиваючих фізичних вправ для самостійного виконання в домашніх умовах, які включають вправи, де задіяні великі м'язові групи, в яких чергується робота різних м'язових груп, для розвитку гнучкості, відновлення дихання і покращення постави. Крім того, автори [5; 6; 32] вказують на необхідність застосування засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у дозвілєвій практиці студентської молоді, доводять їх дієвість у стратегіях подолання стресу через позитивний вплив на самопочуття й настрої студентів та наполягають на необхідності продовжувати дослідження, спрямовані на оцінку позитивних емоцій на їхнє фізичне й психічне здоров'я [8]. Н. Бишевець зі співавторами досліджено вплив занять кіберспортом на здоров'я здобувачів вищої освіти [5]. Регулярні заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю

під керівництвом фахівців з фітнесу можуть покращити стан психічної та емоційної складової здоров'я людини [1; 2; 7], в той же час поточні програми підготовки не враховують психоемоційні аспекти і потребують вдосконалення. Результати наших досліджень продемонстрували, що показники психоемоційного стану кіберспортсменів є нижче середнього і низькі, що, на жаль, негативно впливає на результативність і професійне зростання кіберспортсменів.

Висновки

Дослідження показали, що більше 50 % кіберспортсменів оцінюють свої психоемоційні показники на рівні нижче середнього. Отримані результати дослідження є важливими для розробки програм психоемоційної підготовки кіберспортсменів, що сприятиме підвищенню їх результативності на змаганнях. Враховуючи той факт, що кіберспортсмен досягає високих результатів не лише за умови дотримання спортивної підготовки, а і високого рівня здоров'я, необхідною умовою є систематичне використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та дотримання збалансованого режиму дня.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі вбачаємо у покращенні психоемоційного стану гравців у кіберспорті на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Важливою є оцінка довготривалих наслідків на психічне здоров'я та обґрунтування адаптивних стратегій управління стресом серед кіберспортсменів.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Андреева О., Анохин Е., Бекар С., та ін. Кіберспорт : монографія. Київ : Олімп-л-ра, 2021. 616 с.
2. Андреева О., Дутчак М., Благий 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. Анохин Е. Система проведення змагань у кіберспорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021; 3: 3–7. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.3.3–7 5
4. Барсукова, Т. О., Василенко, М. Д., Слатвінська, В. М., Чертов, І. І. Особливості підготовки кіберспортсменів в закладах вищої освіти. *Lex Sportiva*. 2023. (1), С. 6–11. <https://doi.org/10.32782/lexsportiva/2023.1.2>
5. Бишевець Н., Герасименко С., Усиченко В., Бишевець Г., Ужвенко В., Бондарчук С. Вплив занять кіберспортом на здоров'я здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. 28(4). 210–216. doi: 10.32626/2309-8082.2023-28(4). С. 210-216.
6. Бишевець Н. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поведінки на стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. 1. С. 30–34. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.1.30–34

Reference

1. Andriieva, O., Anokhin, E., Bekar, S., et al. (2021), *Kybersport [Cybersport]*. Olimp. l-ra, Kyiv. 616 p. [in Ukraine].
2. Andriieva, O., Dutchak, M., Blahii, O. (2020), "Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktivnosti riznykh hrup naselennia" [Theoretical foundations of health and recreational motor activity of different population groups]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2, pp. 59-66. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020>. [in Ukraine].
3. Anokhin, E. (2021), "Systema provedennia zmanhan u kibersporti" [The system of conducting competitions in e-sports]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 3, pp.3–7. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.3.3–7 5. [in Ukraine]
4. Barsukova, T. O., Vasylenko, M. D., Slatvinska, V. M., Chertov, I. I. (2023), "Osoblyvosti pidhotovky kibersportsmeniv v zakladykh vyshchoї osvity" [Peculiarities of the training of e-athletes in institutions of higher education]. *Lex Sportiva*, (1), pp. 6–11. <https://doi.org/10.32782/lexsportiva/2023.1.2> [in Ukraine].
5. Byshevets, N., Herasymenko, S., Usychenko, V., Byshevets, H., Uzhvenko, V., Bondarchuk, S. (2023), "Vplyv zaniat kibersportom na zdorovia zdobuvachiv vyshchoї osvity" [The influence of e-sports on the health of students of higher education]. *Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 28(4), pp. 210–216. doi: 10.32626/2309-8082.2023-28(4). S. 210-216. [in Ukraine].

7. Благий 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-ї міжнар. наук. практ. конф. Запоріжжя, 2011. С. 27-28.
8. Бобренко С. М. Порівняльний аналіз навчальних програм з кіберспорту у закладах вищої освіти України та країн світу. *Збірник матеріалів конференції «Вітчизняна наука на злами епох: проблеми та перспективи розвитку»*. Випуск 82. *Переяслав*, 2022. С. 101.
9. Бобренко С., Андреева О. Рівень задоволеності та якості життя гравців у кіберспорті. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*. 2024. 1(1). С. 199–207. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.31>
10. Вишневецька В. П., Гордєєва М. В., Бортнік М. С. Ефективність змагальної діяльності в кіберспорті та чинники, що на неї впливають. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2023. Випуск 4 (163). С. 62-67. URL:<https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1159>
11. Воронова В. І. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів у футболі. *Наука в олімпійському спорті*. 2013. (4). С.3-39.
12. Киричок Ж. М. Кіберспорт: особливості становлення і розвитку в суспільстві. / Всеукр. наук.-техн. конф. молодих вчених, аспірантів та студентів. 25–26 березня 2021 рік. Одеса, 2021. С. 35–37.
13. Колосов А. Б. Когнітивний ресурс підвищення стресстійкості кваліфікованих спортсменів: дис...к. психол. н.: 19.00.07. Київ, 2007. 232 с.
14. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
15. Круцевич Т. Ю., Андреева О. В. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 5–13.
16. Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. Серія: Психологія. (2). С. 27-33. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.5>
17. 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.
18. Романюк І. Якість життя, як соціально-економічна категорія та об'єкт статистичного дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка: Економіка*. 2014. № 4(157). С. 91-97.
19. Сердюк Л. З. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Київ: НАПН України, 2018. 192 с.
20. Слухенська Р. В., Гауряк О. Д., Єрохова А. А., Литвинюк Н. Я. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. 7(152). С. 108–110. URL:<https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/860>
21. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Серія: Психологія, (1). С. 115-120. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.22>
6. Byshevets, N. (2023), "Vplyv ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoiv aktivnosti ta povedinky na stres-asotsiovani stany здобувачів вищої освіти" [The influence of health-recreational motor activity and behavior on stress-related states of higher education students]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 1, pp.30–34. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.1.30–34 [in Ukraine].
7. Blahii, O. L., Andrieieva, O. V. (2011), "Rukhova aktivnist yak faktor formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi molodi" [Motor activity as a factor in the formation of a healthy lifestyle of schoolchildren]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia, reabilitatsii, sportu ta turyzmu*. Materialy III-yi mizhnar. nauk. prakt. konf. Zaporizhzhia, pp. 27-28. [in Ukraine].
8. Bobrenko, S. M. (2022), "Porivnialnyi analiz navchalnykh proqram z kibersportu u zakladakh vyshchoi osvity Ukrainy ta krain svitu" [Comparative analysis of eSports training programs in higher education institutions of Ukraine and other countries]. *Zbirnyk materialiv konferentsii «Vitchyzniana nauka na zlami epokh: problemy ta perspektyvy rozvytku»*, 82, pp.101 [in Ukraine].
9. Bobrenko, S., Andrieieva, O. (2024), "Riven zadovolnosti ta yakosti zhyttia hravtsiv u kibersportii" [Level of satisfaction and quality of life of players in e-sports]. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, 1(1), pp.199–207. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.31> [in Ukraine]
10. Vyshnevetska, V. P., Hordieieva, M. V., Bortnik, M. S. (2023), "Efektyvnist zmahalnoi diialnosti v kibersportu ta chynnyky, shcho na nei vplyvaiut" [Effectiveness of competitive activity in e-sports and factors affecting it.]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*, 4(163), pp.62-67. Retrieved from: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1159> [in Ukraine]
11. Voronova, V. I. (2013), Psychological support of training of athletes in football. *Science in Olympic sports*, 4, pp. 3-39. [in Ukraine]
12. Kyrychok, Zh. M. (2021), "Kibersport: osoblyvosti stanovlennia i rozvytku v suspilstvi" [Cybersport: peculiarities of formation and development in society]. / *Vseukr. nauk.-tekhn. konf. molodykh vchenykh, aspirantiv ta studentiv*. 25–26 bereznia. Odessa, pp. 35–37. [in Ukraine].
13. Kolosov, A. B. (2007), "Kohnityvnyi resurs pidvyshchennia stres-stiikosti kvalifikovanykh sportsmeniv" [Cognitive resource for increasing stress resistance of qualified athletes]: the dissertation kand. psykhol. nauk. Kyiv, 232 p. [in Ukraine].
14. Kostiukevych, V. M. (2014), *Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihyrovkh vydiv sportu)* [Theory and methods of sports training (on the example of team game sports)]: navch. posib. Planer, Vinnytsia. 616 p. [in Ukraine].
15. Krutsevych, T. Yu., Andrieieva, O. V. (2013), "Teoretychni osnovy doslidzhennia fizychnoi rekreatsii yak naukova problema" [Theoretical foundations of the study of physical recreation as a scientific problem]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 1, pp. 5–13. [in Ukraine].
16. Mykhailyshyn, U., Sukhan, V., Antalovtsi, O. (2023), "Psykhoholichnyi stan zdobuvachiv vyshchoi osvity v period voiennoho stanu" [Psychological state of higher education graduates in the period of martial law]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykhoholiiia*, 2, pp.27-33. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.5> [in Ukraine].
17. Pinchuk, V. (2021), "Osoblyvosti pidhotovky kibersportyvnykh zmaganykh" [Peculiarities of preparation of cyberathletes for competitions]. *Materialy IV Vseukrainskoi elektronnoi naukovopraktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu Innovatsiini ta informatsiini tekhnologii u fizychnii kulturi, sporti, fizychnii terapii ta erhoterapii*, 19 kvitnia. Kyiv, pp. 158-159. [in Ukraine].

22. Філіна В. А. Вплив занять дзюдо на психоемоційний стан школярів 16 – 17 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип. 11 (143). С. 148-151. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/613>
23. Циганенко О. І, Першегуба Я. В., Богданович Л. В., Склярова Н. А., Оксамитна Я.Ф. Методологічні підходи до організації раціонального, здорового та оздоровчого харчування спортсменів, які займаються кіберспортом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 4(149). С. 126 - 129. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/770>
24. 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: Зб. тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року. Київ, 2020. С. 114.
25. Шинкарук О. Модель ігрової підготовленості гравців у кіберспорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2022. №2. С.158-168.
26. Andriieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Dutchak, M., Ratnikov, D., Grygus, I., Byshevets, N., & Horodinska, I. (2022). Relationship between quality of life and level of physical activity and family wellbeing. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(4), 569–575. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.16>
27. Argyriou, E., Davison, C., & Lee, T. (2017). Response inhibition and internet gaming disorder: A meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 71, 54–60. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.02.026>
28. Bailey, D. P., Hewson, D., Champion, R. B., & Sayegh, S. M. (2019). Sitting time and risk of cardiovascular disease and diabetes: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 57, 408–416. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.04.015>
29. Bonnaire, C., & Baptista, D. (2019). Internet gaming disorder in male and female young adults: The role of alexithymia, depression, anxiety and gaming type. *Psychiatry Research*, 272, 521–530.
30. Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Melkevik, O. R., Torsheim, T., Samdal, O., Hetland, J., & others. (2013). Gaming addiction, gaming engagement, and psychological health complaints among Norwegian adolescents. *Media Psychology*, 16, 115–128.
31. Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., & Frøyland, L. R. (2014). Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 27–32.
32. Byshevets, N., Kashuba, V., Levandovska, L., Grygus, I., Bychuk, I., Berezhansky, O., & Savliuk, S. (2022). Risk factors for posture disorders of esportsmen and master degree students of physical education and sports in the specialty “Esports.” *Sport i Turystyka*, 5(4), 97–118. <https://doi.org/10.16926/sit.2022.04.06>
33. DiFrancisco-Donoghue, J., Werner, W. G., Douris, P. C., & Zwibel, H. (2020). Esports players, got muscle? Competitive video game players' physical activity, body fat, bone mineral content, and muscle mass in comparison to matched controls. *Journal of Sport and Health Science*, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.07.006>
34. Greitemeyer, T. (2015). Everyday sadism predicts violent video game preferences. *Personality and Individual Differences*, 75, 19–23.
35. Miniwatts. (2019). Internet world stats usage and population statistics. Available at: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm#top>
36. Peracchia, S., & Curcio, G. (2018). Exposure to video games: Effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities. A systematic review of experimental evidences. *Sleep Science*, 11, 302–314. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180046>
18. Romaniuk, I. (2014), Yakist zhyttia, yak sotsialno-ekonomichna katehoriia ta ob'iekt statystychnoho doslidzhennia [Quality of life as a socio-economic category and object of statistical research]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka: Ekonomika*, 4(157), pp. 91-97. [in Ukraine].
19. Serdiuk, L. ta in. (2018), *Psykholohichni tekhnologii samodeterminatsii rozvytku osobystosti* [Psychological technologies of self-determination of personality development] monohrafiia. NAPN, Kyiv. 192 p. [in Ukraine].
20. Slukhenska, R., Hauriak, O., Yerokhova, A., Lytvyniuk N. (2022), “Vplyv fizychnoi kultury na podolannia stresu u studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv” [The influence of physical culture on overcoming stress in students of higher educational institutions]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*, 7(152), pp. 108–110. – Retrieved from: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/860> [in Ukraine]
21. Stoliarchuk, O. (2022), “Navchannia ta psykhoemotsiinyi stan ukrainskykh pidlitiv v umovakh viyny v Ukraini” [Education and psycho-emotional state of Ukrainian teenagers in the conditions of war in Ukraine]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Psykholohiia*, (1), pp. 115-120. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.22> [in Ukraine].
22. Filina, V. (2021), “Vplyv zaniat dziudo na psykhoemotsiinyi stan shkolariv 16 – 17 rokiiv” [The influence of judo classes on the psycho-emotional state of 16-17-year-old schoolchildren]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Vyp.*, 11(143), pp. 148-151. Retrieved from: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/613> [in Ukraine]
23. Tsyhanenko, O., Pershehuba, Ya., Bohdanovych, L., Skliarova, N., Oksamytna, Ya.(2022), “Metodolohichni pidkhody do orhanizatsii ratsionalnoho, zdorovoho ta ozdorovchoho kharchuvannia sportsmeniv, yaki zaimaiutsia kibersportom” [Methodological approaches to the organization of rational, healthy and health-improving nutrition of athletes engaged in e-sports] *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*, 4(149), pp.126 – 129. Retrieved from: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/770> [in Ukraine]
24. Shynkaruk, O., Anokhin, E., Yukhno, Yu. (2020), “Kharakterystyka kibersportu yak suchasnoho sotsialnoho yavyscha v sviti ta yoho miste 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 olimpiyskyi rukh: Zb. tez dopovidei XIII Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh*, pp. 114. [in Ukraine]
25. Shynkaruk, O.(2022), “Model ihrovoi pidhotovlenosti hravtsiv u kibersporti” [Model of game preparation of players in eSports]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 2, pp.158-168. [in Ukraine].
26. Andriieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Dutchak, M., Ratnikov, D., Grygus, I., Byshevets, N., & Horodinska, I. (2022). Relationship between quality of life and level of physical activity and family wellbeing. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(4), 569–575. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.16>
27. Argyriou, E., Davison, C., & Lee, T. (2017). Response inhibition and internet gaming disorder: A meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 71, 54–60. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.02.026>
28. Bailey, D. P., Hewson, D., Champion, R. B., & Sayegh, S. M. (2019). Sitting time and risk of cardiovascular disease and diabetes: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 57, 408–416. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.04.015>

37. Sarda, E., Bègue, L., Bry, C., & Gentile, D. (2016). Internet gaming disorder and well-being: A scale validation. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19*, 674–679.
38. Sotos-Martínez, V. J., Tortosa-Martínez, J., Baena-Morales, S., & Ferriz-Valero, A. (2023). It's game time: Improving basic psychological needs and promoting positive behaviours through gamification in physical education. *European Physical Education Review*. <https://doi.org/10.1177/1356336X231217404>
39. <https://techtoday.in.ua/news/kibersportsmeny-vidchuvayut-psyhologichnyj-tysk-shho-i-futbolisty-122084.html> (дата звернення 07.06.2024)
29. Bonnaire, C., & Baptista, D. (2019). Internet gaming disorder in male and female young adults: The role of alexithymia, depression, anxiety and gaming type. *Psychiatry Research, 272*, 521–530.
30. Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Melkevik, O. R., Torsheim, T., Samdal, O., Hetland, J., & others. (2013). Gaming addiction, gaming engagement, and psychological health complaints among Norwegian adolescents. *Media Psychology, 16*, 115–128.
31. Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., & Frøyland, L. R. (2014). Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *Journal of Behavioral Addictions, 3*, 27–32.
32. Byshevets, N., Kashuba, V., Levandovska, L., Grygus, I., Bychuk, I., Berezhansky, O., & Savliuk, S. (2022). Risk factors for posture disorders of esportsmen and master degree students of physical education and sports in the specialty "Esports." *Sport i Turystyka, 5*(4), 97–118. <https://doi.org/10.16926/sit.2022.04.06>
33. Di Francisco-Donoghue, J., Werner, W. G., Douris, P. C., & Zwibel, H. (2020). Esports players, got muscle? Competitive video game players' physical activity, body fat, bone mineral content, and muscle mass in comparison to matched controls. *Journal of Sport and Health Science, 1*–6. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.07.006>
34. Greitemeyer, T. (2015). Everyday sadism predicts violent video game preferences. *Personality and Individual Differences, 75*, 19–23.
35. Miniwatts. (2019). Internet world stats usage and population statistics. Available at: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm#top>
36. Peracchia, S., & Curcio, G. (2018). Exposure to video games: Effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities. A systematic review of experimental evidences. *Sleep Science, 11*, 302–314. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180046>
37. Sarda, E., Bègue, L., Bry, C., & Gentile, D. (2016). Internet gaming disorder and well-being: A scale validation. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19*, 674–679.
38. Sotos-Martínez, V. J., Tortosa-Martínez, J., Baena-Morales, S., & Ferriz-Valero, A. (2023). It's game time: Improving basic psychological needs and promoting positive behaviours through gamification in physical education. *European Physical Education Review*. <https://doi.org/10.1177/1356336X231217404> <https://techtoday.in.ua/news/kibersportsmeny-vidchuvayut-psyhologichnyj-tysk-shho-i-futbolisty-122084.html> (дата звернення 07.06.2024).

Надійшла до друку 17.09.2024