

ПСИХІЧНІ СТАНИ ДІТЕЙ У КІБЕРСПОРТИВНОМУ ПРОСТОРИ

CHILDREN'S MENTAL STATES IN THE CYBERSPORT SPACE

Статтю присвячено дослідженню психічних станів дітей у кіберспортивному просторі. Узагальнено науково-теоретичну базу та констатовано фіксацію потенційних когнітивних переваг участі в кіберспорті й реальних ризиків для сну, емоційного стану та соціальної інтеграції. Двополюсність узагальнень підкреслює актуальність теми: кіберспорт є продуктом цифрової ери, а сучасні діти – активними споживачами онлайн-контенту. Вплив кіберспорту на особистість та розвиток віртуального середовища є предметом численних наукових розвідок і частиною функціонування сучасного цифрового суспільства. У дослідженні висвітлено аналіз психічних станів дітей у кіберспортивному просторі. У результаті встановлено наявність взаємозв'язку між ігровою залежністю та психо-емоційними станами дітей. Кіберспортивна активність має амбівалентний вплив, а саме сприяє когнітивному розвитку, соціальній інтеграції та зниженню стресових проявів за умов становлення цінностей ідентичності, розвиненого емоційного інтелекту й стабільної саморегуляції, а за дефіциту емоційної компетентності та підвищеної фрустраційності вона формує механізми психологічної залежності, що проявляються в посиленні агресивних і ригідних тенденцій, зниженні гнучкості мислення та підвищеній тривожності. Емоційний інтелект є інструментом поведінкового контролю в кіберпросторі. Для зміцнення емоційно-вольової сфери, укріплення емоційного інтелекту, запобігання розвитку ігрової адикції рекомендуємо корекційні програми та психологічну підтримку, раціональне застосування фізичної активності, релаксаційних заходів. Реалізація комплексних психокорекційних програм та організована робота практичного психолога дають змогу сформувати в дітей здатність управляти власним емоціями, потребу в зміцненні ментального здоров'я та розвитку когнітивних здібностей.

Ключові слова: діти, кіберспорт, психічний стан, інтернет-залежність, цінності, емо-

ційний інтелект, когнітивні здібності, емоційно-вольова сфера.

The article is devoted to the study of children's mental states in the e-sports environment. The scientific and theoretical basis has been summarized, and the potential cognitive benefits of participating in esports and the real risks to sleep, emotional state, and social integration have been identified. The bipolarity of the generalizations emphasizes the relevance of the topic: esports is a product of the digital age, and modern children are active consumers of online content. The impact of esports on personality and the development of the virtual environment is the subject of numerous scientific studies and part of the functioning of modern digital society. The study highlights the analysis of the mental states of children in the e-sports space. As a result, a correlation between gaming addiction and the psycho-emotional states of children was established. Esports activity has an ambivalent effect, namely, it contributes to cognitive development, social integration, and reduced stress symptoms in conditions of identity value formation, developed emotional intelligence, and stable self-regulation. However, in the absence of emotional competence and in the presence of increased frustration, it forms mechanisms of psychological dependence, which manifest themselves in increased aggressive and rigid tendencies, reduced flexibility of thinking, and increased anxiety. Emotional intelligence acts as a tool for behavioral control in cyberspace. To strengthen the emotional-volitional sphere, reinforce emotional intelligence, and prevent the development of gaming addiction, we recommend corrective programs and psychological support, rational use of physical activity, and relaxation measures. The implementation of comprehensive psychological correction programs and the organized work of a practical psychologist allow children to develop the ability to manage their own emotions, the need to strengthen mental health, and the development of cognitive abilities.

Key words: children, e-sports, mental state, internet addiction, values, emotional intelligence, cognitive abilities, emotional-volitional sphere.

УДК 159.922.7

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.27>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Романюк Л.В.

д.психол.н., професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Інституту соціальних технологій у ЗВО Заклад вищої освіти «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
ORCID ID: 0000-0003-0422-1073

Ларченко Н.Р.

здобувач вищої освіти Заклад вищої освіти «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
ORCID ID: 0009-0004-1902-6662

Зростання доступності цифрових технологій, швидка трансформація медіасередовища та масштабування організованих форм ігрової активності зумовлюють бурхливий розвиток комп'ютерних ігор і кіберспортивного середовища, які впливають на психічний стан молодого покоління. Сучасні дослідження фіксують одночасну наявність як потенційних когнітивних переваг участі в кіберспорті, так і реальних ризиків для сну, емоційного стану та соціальної інтеграції дитячих груп. Аналіз емпіричної бази демонструє диспаратність результатів, де низка публікацій документує поліпшення перцептуально-моторних та когнітивних показників, зокрема швидкості ухвалення рішень і точності візуально-просторової обробки, що пов'язують із систематичною кіберспортивною практикою, але водночас великі оглядові дослід-

ження й метааналізи вказують на статистично значущі асоціації між підвищеним часом ігрової активності та симптоматикою депресії, тривоги, порушеннями сну та ризиком формування проблемної ігрової поведінки. Адже шляхом аналізу впливу кіберспорту на зміни психічного функціонування, соціальної адаптації і поведінкових маркерів можна визначити позитивні та негативні наслідки розвитку кіберспортивної практики. Двополюсність емпіричних узагальнень підкреслює актуальність представленого дослідження. Кіберспорт – це продукт цифрової ери, а сучасні діти покоління Z (зумери) є активними споживачами онлайн-контенту. За таких умов дослідження психологічних особливостей психічних станів дітей у кіберспортивному середовищі набуває особливої актуальності.

Мета дослідження – проаналізувати психічні стани дітей у кіберспортивному просторі.

Основні завдання: визначити позитивні та негативні сторони впливу кіберспорту на тривожність, фрустрацію, агресивність та ригідність у дітей; узагальнити значущість корекційних впливів та психологічної допомоги в роботі з дітьми, щоб запобігти негативним наслідкам перебування в кіберспортивному просторі.

Для проведення дослідження використано теоретичні методи аналізу науково-методичної та психологічної літератури, емпіричні дослідження у вигляді втілення визначених методик діагностування психоемоційних станів дітей, узагальнення здобутих результатів.

Припускаємо, що становлення цінностей ідентичності особистості протягом розвитку особистості дитини сприятиме укріпленню психічних станів і ментального здоров'я загалом, про що йдеться в цьогорічній статті Л. Романюк [5]. У наукових дослідженнях С. Бобренко, О. Андрєєвої [1] розкрито організаційні та методичні підходи до різних видів рухової активності в процесі заняття кіберспортом. О. Ганага, Т. Петровська, С. Федорчук [2] розглядають особливості розвитку кіберспортивних здібностей під впливом когнітивних чинників; З. Спринська [6] досліджує зміни особистісних проявів у дітей під впливом комп'ютерних ігор; О. Яковенко, О. Шинкарук, Н. Бишивець, С. Строганов [8] аналізують вплив кіберспорту на підвищення рівня стресостійкості та подолання стрес-асоційованих станів. Зі свого боку, М. Ярмоленко, О. Шинкарук, А. Линник, К. Беляєв [10] досліджують вплив кіберспорту на психологічний та фізичний стан молодого покоління.

Когнітивні дослідження зосереджуються на тому, як регулярне залучення до відеоігор впливає на розумові процеси. Експериментальні дані свідчать, що інтенсивне геймерство може стимулювати розвиток когнітивних здібностей. Окремі інтервенційні дослідження фіксують поліпшення робочої пам'яті, уваги та навичок вирішення складних завдань в осіб, які регулярно грають. Стратегічні ігри можуть сприяти розвитку навичок планування та координування дій, а такі ігри, як шутери, допомагають розвивати навички реагування на стресові ситуації та координацію рухів. Також відеоігри можуть сприяти розвитку просторових навичок і здатності орієнтуватися в просторі [7, с. 96]. Регулярні кіберспортивні практики тренують увагу, пам'ять, логіку, здатність до комунікації та співпраці, сприяють розвитку міжособистісної взаємодії. Крім того, кіберспортивні ігри впливають на психоемоційний стан гравців: приносять задоволення, підвищують рівень стресостійкості, сприяють розвантаженню та релаксації, а також тренують швидкість реакції і розвивають здатність контролювати власні емоції [7, с. 98].

Досвід участі в комп'ютерних іграх теж має значення. У дослідженнях О. Яковенка та інших авторів експериментально доведено, що кібер-

спорт може бути частиною реабілітаційної програми та сприяти підвищенню психічної стійкості, зниженню рівня стресу, тривожності та депресії. Завдяки повному зануренню у віртуальний ігровий простір покращуються когнітивні здібності та підвищується рівень розвитку емоційного інтелекту [8, с. 208].

За дослідженнями З. Спринської, у початківців після комп'ютерної гри спостерігається погіршення психічних станів порівняно з більш досвідченими гравцями. Зокрема, посилюється відчуття смерті, з'являється обмеженість самовираження, зростає рівень напруженості, знижується самооцінка, загострюється потреба в самозбереженні, що виявляється в зміні поведінки та спрямованості на втечу від проблем. Погіршення психічного стану гравців-початківців, порівняно з більш досвідченими гравцями, пояснюється тим, що гравці з досвідом краще навчилися управляти власним психоемоційним станом, а початківці ще не мають сформованих навичок щодо регуляції своїх емоцій та ототожнюють себе з персонажами віртуальної гри, а це додає напруженості й сприяє підвищенню емоційності [6, с. 196].

Водночас, крім позитивної дії кіберспортивних ігор, є негативні, що зумовлюють виникнення ризиків ігрової залежності та, як наслідок, через зниження рухливості, як-от надмірна вага, проблеми з опорно-руховою системою, а також поява дратівливості та розширення інших депресивних симптомів, формування емоційної скутості, поведінкових розладів. Надмірна ігрова діяльність у кіберпросторі може бути причиною порушеннями сну та режиму дня, прояву агресивності й підвищення збудливості, погіршення навчальної успішності та соціальної адаптації, розладами уваги й емоційної сфери [10, с. 255–256].

Клінічна психологія розглядає питання здоров'я гравців і можливі психічні розлади, пов'язані з інтенсивною грою. Огляди досліджень показують, що надмірна залученість до геймінгу може призводити до різноманітних негативних наслідків. З фізіологічного боку помічено погіршення зору, проблеми зі спиною і зап'ястями, порушення постави через тривалу роботу за комп'ютером. З психічного боку зафіксовано випадки розвитку депресії, тривожних розладів та агресивної поведінки як наслідок інтенсивної гри [11].

Позитивні емоції в юних геймерів можуть виникати на тлі емоційного захоплення грою та здобуття певних досягнень у ній завдяки соціальній взаємодії з іншими гравцями та внаслідок утілення складних завдань. Негативні емоції можуть виникати через роздратування внаслідок тривалих програвів. Деякі ігри сприяють формуванню відчуття страху чи напруги через складний сюжет гри. Водночас можлива емоційно нейтральна реакція на геймінг. Також залежно від досвіду формується якість виконання завдань, оскільки тривалий досвід геймерства в кіберспорті сприяє розвитку стратегічного мислення, швидкості реакції, здатності ефек-

Таблиця 1

Результати респондентів за шкалою IGDS9-SF

Рівень	Кількість осіб	% від загальної кількості
Низький	10	33,3 %
Середній	12	40,0 %
Високий	8	26,7 %

тивно працювати в команді [9, с. 207]. Тому психічні стани дітей різних вікових категорій заслуговують особливої уваги.

У нашому дослідженні для оцінки ігрової активності та психічних станів дітей у кіберспортивному просторі використано IGDS9-SF шкалу залежності від інтернет-ігор [3, с. 52–53] та оцінювання емоційних станів: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності за модифікованою версією опитувальника, адаптованого на основі методики Г. Айзенка [4, с. 76]. Вибірку становили 30 здобувачів освіти закладу загальної середньої освіти. Віковий склад вибірки зосереджений у межах шкільного віку з переважанням респондентів старшої шкільної або юнацької групи – 15–18 років, яку представляють 14 осіб (46,7 %). У категорії середнього шкільного віку (12–14 років) зафіксовано 10 осіб (33,3 %), тоді як молодший шкільний вік (6–11 років) охоплює 6 осіб (20,0 %).

За шкалою IGDS9-SF визначено діапазони для інтерпретації отриманих результатів: низький рівень – 9–20 балів (ігрова поведінка в межах норми), середній рівень – 21–32 бали (наявні тенденції до формування залежності), високий рівень – 33–45 балів (висока ймовірність ігрової залежності). Результати наведені в табл. 1.

Одержані результати свідчать про те, що переважна частина респондентів 40,0 % має середній рівень вираженості ігрової поведінки, що вказує на наявність тенденцій до формування залежності, хоча вони ще не набули стабільного патологічного характеру. Третина вибірки 33,3 % демонструє низький рівень, що відображає адаптивну поведінку у сфері дозвілля та контрольоване ставлення до ігор. Натомість 26,7 % опитаних мають високі показники, що засвідчує наявність сформованих або близьких до сформованих проявів ігрової залежності, яка супроводжується зниженням самоконтролю, соціальною ізоляцією та емоційною дезадаптацією.

Результати вимірювання самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності досліджуваних [4, с. 76] наведено в табл. 2.

Відповідно 70,0 % опитаних мають середній рівень тривожності, що вказує на наявність помірної емоційної напруженості, притаманної адаптивним реакціям на стресові стимули. Цей рівень не супроводжується дезорганізацією поведінки, проте свідчить про певну внутрішню напругу, яка може підвищуватися за умов фрустрації або невизначеності. У 20,0 % респондентів виявлено високий рівень тривожності, що характеризується схильністю до переживання страху, очікування негативних подій, емоційної нестійкості та невпевненості у власних діях. Такі особи потенційно більш уразливі до стресових перевантажень і схильні до формування компенсаторних моделей поведінки, зокрема уникання або залежності. Натомість 10,0 % осіб із низьким рівнем тривожності демонструють високий ступінь емоційної стабільності та толерантність до стресу, що є сприятливим фактором психологічної адаптації. Також 73,3 % учасників мають середній рівень фрустрації, який характеризується здатністю конструктивно долати труднощі без тривалих емоційних зривів. Це свідчить про наявність базових механізмів подолання фрустраційних ситуацій і достатній рівень самоконтролю. Високі показники фрустрації, виявлені в 13,3 % респондентів, відображають знижену толерантність до невдач, схильність до афективних реакцій і підвищену потребу в зовнішній підтримці. Для цієї групи характерна нестійкість емоційної регуляції, що може бути фактором ризику розвитку імпульсивних або залежних форм поведінки. Також 86,7 % опитаних перебувають у межах середнього рівня агресивності, що свідчить про адаптивний тип емоційного реагування, у якому агресивність виконує конструктивну функцію наполегливості й самоствердження. Такий рівень сприяє ефективній соціальній взаємодії, оскільки не переходить у деструктивні форми поведінки. Лише 3,3 % осіб виявили високий рівень агресивності, який може бути пов'язаний із внутрішньою напругою, незадоволеністю або потребою в домінуванні. Ці респонденти становлять незначну, але психологічно вразливу групу, потенційно схильну до конфліктності в ситуаціях стресу. Показники ригідності також демонструють стабільність емоційно-поведінкових процесів. Для 86,7 % учасників характерний середній рівень ригідності, який забезпечує оптимальний баланс між сталістю поглядів і здатністю до адаптації. Такий рівень передбачає збереження власних позицій за одночасної готовності до корекції поведінки відповідно до змін

Таблиця 2

Результати вимірювання самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності досліджуваних

Показник	Низький рівень	%	Середній рівень	%	Високий рівень	%
Тривожність	3	10,0	21	70,0	6	20,0
Фрустрація	4	13,3	22	73,3	4	13,3
Агресивність	3	10,0	26	86,7	1	3,3
Ригідність	4	13,3	26	86,7	0	0,0

середовища. Високий рівень ригідності у вибірці не зафіксовано, що свідчить про відсутність надмірної психологічної інертності або догматизму. Натомість 13,3 % мають низькі показники, що вказує на відкритість до нового досвіду, когнітивну гнучкість і високу адаптивність, хоча за певних умов така гнучкість може межувати з підвищеною сугестивністю. Узагальнений емоційний профіль вибірки характеризується домінуванням середнього рівня всіх досліджуваних станів (70–87 %), що вказує на відносну гармонійність емоційної сфери й здатність до адаптивного функціонування. Водночас 20 % осіб із підвищеною тривожністю утворюють латентну групу ризику, для якої притаманна підвищена емоційна вразливість, схильність до психоемоційного виснаження та більша ймовірність розвитку залежної поведінки в умовах інтенсивного цифрового або соціального навантаження.

Кореляційний аналіз за критерієм Спірмена відображає складну взаємозалежність між ігровою залежністю та емоційними станами респондентів. Виявлено статистично значущі позитивні зв'язки між рівнем ігрової залежності та такими показниками, як фрустрація ($p = 0,526$, $p < 0,01$), агресивність ($p = 0,516$, $p < 0,01$) і ригідність ($p = 0,475$, $p < 0,01$). Це свідчить, що підвищення рівня емоційного напруження, нездатність гнучко реагувати на зміни та схильність до агресивних реакцій можуть бути психологічними чинниками, які супроводжують розвиток ігрової адикції. Залежність від кіберігор формується на тлі підвищеної емоційної напруженості, схильності до агресивно-ригідних реакцій та недостатньої емоційної саморегуляції. Низький рівень емоційного інтелекту при цьому є предиктором і модератором ризику адиктивної поведінки, посилюючи вплив негативних емоційних станів на схильність до ігрової активності. Відповідно проведення корекційної роботи має бути спрямовано на зміцнення емоційного інтелекту та реалізацію когнітивно-поведінкової терапії, розвитку соціальних навичок тощо. Кіберспорт потребує від гравців спеціальної теоретичної та психологічної підготовки. Бажаний результат досягається завдяки поєднанню інтелектуальної, технічно-практичної підготовленості та психологічної стійкості геймерів [2, с. 61]. Водночас поєднання рухової активності, розвитку когнітивних здібностей та зміцнення психічного здоров'я сприяють кращій продуктивності молодого покоління в кіберспортивному просторі, успішному навчанню та запобіганню інтернет-адикції, розвитку ігроманії. Розробка програми підвищення емоційної стійкості та покращення психічних станів вміщує оздоровчо-рекреаційний напрям, роботу над підвищенням рівня фізичної активності та психоемоційного стану, розвиток когнітивних здібностей та систематичне діагностування когнітивних і психічних чинників особистості [1, с. 55].

Використання когнітивно-поведінкових стратегій, практик усвідомленості, психоосвітніх і соціально-комунікативних модулів сприяє гармонізації емоційної сфери, зниженню ігрової залежності та

підвищенню емоційного інтелекту в дітей. Ефективність корекційних програм ґрунтується на поєднанні психоосвітнього впливу з емоційно-регуляторними практиками. Не менш вагоме значення має робота практичного психолога в закладах загальної середньої освіти. Психологи повинні забезпечувати розвиток емоційної компетентності дітей і контролювати баланс між ігровою та офлайн-активністю, використовуючи ігри як інструмент розвитку когнітивних і метакогнітивних функцій.

Отже, проведені дослідження свідчать про неоднозначний вплив кіберспортивного простору на дітей різних вікових категорій. Емпіричне дослідження підтвердило існування системних зв'язків між параметрами ігрової активності та психічним функціонуванням дітей. Негативний зв'язок між емоційним інтелектом та ігровою залежністю підтверджує, що низький рівень усвідомлення й регуляції емоцій є ключовим механізмом втрати поведінкового контролю. Раціонально організована активність дітей у кіберспорті сприяє розвитку когнітивних здібностей та прояву позитивних емоцій. Неоднозначність впливу кіберспортивного простору на психоемоційний стан дітей зумовлює потребу в подальших дослідженнях розвитку когнітивних та емоційних чинників в умовах гейміфікації. Перспективність дослідження пов'язана з тим, що кіберспорт стає буденним явищем у житті сучасного молодого покоління, а тому його вплив на психоемоційний стан особистості потребує системного й більш глибокого вивчення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бобренко С.М., Андрєєва О.В. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності кіберспортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 12. С. 51–59. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2024_12_11 (дата звернення 11.09.2025)
2. Ганага О., Петровська Т., Федорчук С. Когнітивний ресурс кіберспортсмена як чинник спортивної ефективності. *Sport science spectrum*. 2024. № 2. С. 55–64. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TM-FVS_2024_2_10 (дата звернення 21.09.2025)
3. Коkun О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Діагностика схильності військовослужбовців до ігрової залежності : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2022. 144 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736240> (дата звернення 14.09.2025)
4. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с. URL: https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSI/Psyhologu_dla_roboty.pdf (дата звернення 14.09.2025)
5. Романюк Л.В. Становлення цінностей ідентичності особистості в ході її самоідентифікації протягом підліткового та юнацького періодів розвитку. *Перспективи та інновації на-*

уки. 2025. № 4(50) С. 1677–1686. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1677-1686](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1677-1686) (дата звернення 19.09.2025)

6. Спринська З.В. Вплив комп'ютерної гри на деякі особистісні прояви у підлітків. *Психологія особистості. Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 193–198. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.46.31> (дата звернення 14.10.2025)

7. Шинкарук О., Давидов Д. Вплив кіберспорту на формування спеціальних здібностей військовослужбовців у сучасних умовах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 96–102 DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.96-102> (дата звернення 27.08.2025)

8. Яковенко О.О., Шинкарук О.А., Бишивець Н.Г., Строганов С.В. Кіберспорт як інструмент реабілітації для військовослужбовців: подолання стресу та стрес-асоційованих станів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 12. С. 207–212. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2024_12_45 (дата звернення 14.10.2025)

9. Ярмоленко М.А., Жуков В.О., Акішев О.В. Чинники, що впливають на формування мотивації у дітей та підлітків до занять кіберспортом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 3. С. 204–209. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2024_3_42 (дата звернення 11.09.2025)

10. Ярмоленко М., Шинкарук О., Линник А., Беляєв К. Психологічний та фізичний стан дітей і підлітків, які займаються кіберспортом. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2025. № 1. С. 249–259. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/spschuh_2025_1_24 (дата звернення 01.09.2025)

11. Palanichamy T. et al. Influence of Esports on stress: A systematic review. *Ind Psychiatry J*. 2020. № 29(2). Р. 191–199. DOI: https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_195_20 (дата звернення 11.09.2025)

Стаття надійшла у редакцію: 24.10.2025

Стаття прийнята: 07.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025