



Фізична культура і спорт

УДК: 796.012.1:004.738.5-053.6

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.19582106>

**Мотиваційні чинники та суб'єктивна оцінка здоров'я підлітків у
мобільному кіберспорті**

Кузьменко Дмитро

кандидат педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор,

доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна

<https://orcid.org/0009-0008-6391-763X>

Бишевець Наталія

кандидат педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор,

доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-6118-6580>

Бафадаров Олексій

викладач кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, магістр
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна

<https://orcid.org/0009-0006-9308-1226>



Петрик Олександр

викладач (науково-педагогічний працівник) кафедри кіберспорту та
інформаційних технологій

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-3387-8410>

Бортнік Мирослав

викладач (науково-педагогічний працівник) кафедри кіберспорту та
інформаційних технологій

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна

<https://orcid.org/0009-0005-0181-8087>

Прийнято: 29.03.2026 | Опубліковано: 14.04.2026

Анотація. *Актуальність.* Ефективна підготовка гравців у мобільному кіберспорті неможлива без врахування потенційних загроз для їхнього психосоматичного стану. *Мета:* вивчити мотиваційно-ціннісні орієнтири підлітків у мобільному кіберспорті та їхній зв'язок із самооцінкою ігрових навичок і суб'єктивним станом здоров'я. *Методи:* В опитуванні взяли участь 25 підлітків (84,0% хлопців, середній вік 16,0 років). Використано авторський опитувальник «Комплексна оцінка ігрової діяльності та психосоматичного стану мобільних кіберспортсменів» (блоки мотивації, навичок та здоров'я). Статистична обробка: $Me [Q1; Q3]$, коефіцієнт Спірмена (ρ), U-критерій Манна-Уїтні. *Результати:* Встановлено домінування внутрішньої мотивації на майстерність (медіана мотиву «досягнення високих результатів» склала 5 балів). Найвищу самооцінку отримали комунікаційні навички ($Me=8$), а найнижчу – самоконтроль ($Me=7$). Встановлено, що на відміну від суто розважального



геймінгу, у мобільному кіберспорті зовнішні стимули (матеріальна винагорода, визнання) асоціюються з вищим рівнем самоконтролю підлітків, що вказує на дисциплінуючий характер змагальної мотивації. Виявлено сильний статистично значущий ($p < 0,05$) зв'язок між задоволенням від гри, командною співпрацею та позитивним сприйняттям власного здоров'я. При цьому ігрова майстерність сама по собі статистично значуще не впливає на оцінку здоров'я ($p > 0,05$). *Висновки.* Розвиток навичок саморегуляції та підтримка позитивного соціального клімату в команді є пріоритетними напрямками для тренерського супроводу та профілактики ігрових розладів у підлітків.

Ключові слова: кіберспорт, підлітки, загрози, здоров'я, мотив, навички.

Motivational Factors and Subjective Health Assessment of Adolescents in Mobile Esports

Kuzmenko Dmytro

Candidate of Pedagogical Sciences, Doctor of Sciences in Physical Education and Sport, Professor,

Associate Professor of the Department of Esports and Information Technologies

National University of Ukraine on Physical Education and Sport,

1, Fizkultury Str., Kyiv, 03150, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0008-6391-763X>

Byshevets Nataliia

Candidate of Pedagogical Sciences, Doctor of Sciences in Physical Education and Sport, Professor,

Associate Professor of the Department of Esports and Information Technologies

National University of Ukraine on Physical Education and Sport,

1, Fizkultury Str., Kyiv, 03150, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-6118-6580>



Bafadarov Oleksii

Lecturer of the Department of Esports and Information Technologies, Master's
Degree

National University of Ukraine on Physical Education and Sport,
1, Fizkultury Str., Kyiv, 03150, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0006-9308-1226>

Petryk Oleksandr

Lecturer (academic staff member) of the Department of Esports and Information
Technologies

National University of Ukraine on Physical Education and Sport,
1, Fizkultury Str., Kyiv, 03150, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-3387-8410>

Bortnik Myroslav

Lecturer (academic staff member) of the Department of Esports and Information
Technologies

National University of Ukraine on Physical Education and Sport,
1, Fizkultury Str., Kyiv, 03150, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0005-0181-8087>

Abstract. *Relevance.* Effective training of mobile esports players is impossible without considering potential threats to their psychosomatic state. *Purpose:* To investigate the motivational-value orientations of adolescents in mobile esports and their relationship with the self-assessment of gaming skills and subjective health status. *Methods:* The survey involved 25 adolescents (84.0% male, mean age 16.0 ± 1.8 years). The author's questionnaire "Comprehensive Assessment of Gaming Activity and Psychosomatic State of Mobile Esports Players" was used (blocks: motivation, skills,



and health). Statistical processing included: Median (Me) [Q1; Q3], Spearman's rank correlation coefficient (ρ), and the Mann-Whitney U-test. *Results:* A dominance of intrinsic motivation for mastery was established: the median for the "achieving high results" motive was 5 points. Communication skills received the highest self-assessment (Me=8 points), while self-control received the lowest (Me=7 points). It was found that, unlike purely recreational gaming, in mobile esports, external incentives (material rewards, recognition) are associated with higher levels of self-control among adolescents, indicating the disciplining nature of competitive motivation. A strong statistically significant relationship ($p < 0.05$) was found between satisfaction with the game, team cooperation, and a positive perception of one's own health. Notably, gaming mastery itself does not statistically significantly affect health assessment ($p > 0.05$). *Conclusions:* The development of self-regulation skills and the maintenance of a positive social climate within the team are priority areas for coaching support and the prevention of gaming disorders in adolescents.

Keywords: esports, adolescents, threats, health, motive, skills.

Постановка проблеми. Стрімкий розвиток кіберспорту, зокрема мобільних дисциплін, суттєво змінює структуру дозвілля та соціальної взаємодії підлітків. Значна частина їхнього вільного часу, спілкування з однолітками та емоційних переживань переноситься в онлайн-ігрове середовище, яке поєднує елементи змагальної діяльності, командної взаємодії та високої когнітивної напруги. Привабливість віртуального простору для підростаючого покоління може провокувати повне занурення у віртуальну реальність, витісняючи інші види повсякденної активності. Відтак наукова спільнота дедалі частіше фокусується на встановленні впливу кіберспортивної діяльності, що включає як безпосередньо гру, так і перегляд трансляцій, на фізичні та психічні компоненти здоров'я [8]. Зокрема, вчені активно обговорюють, чи може поширення кіберспорту призвести до зростання випадків ігрового розладу та небезпечної ігрової поведінки серед населення [3, 4, 5].



З огляду на це, ефективна підготовка гравців у мобільному кіберспорті неможлива без врахування потенційних загроз для їхнього психосоматичного стану.

Аналіз наукових джерел свідчить, що розробка та впровадження програми тренувальних занять потребує детального вивчення факторів ризику, які можуть нівелювати спортивний результат і призвести до дезадаптації. Розуміння механізмів виникнення ігрової залежності та супутніх фізичних порушень дозволяє інтегрувати в тренувальний процес превентивні заходи, що забезпечать стійку працездатність та збереження здоров'я підлітків.

У цьому контексті важливо проаналізувати світовий досвід дослідження ризиків ігрової діяльності, який демонструє значну варіативність чинників вразливості залежно від регіональних та соціокультурних особливостей [2, 6, 10].

Існують непоодинокі свідчення, що участь у кіберспорті сприяє розвитку уваги, швидкості реакції, тактичного й стратегічного мислення, командної роботи та саморегуляції [7, 18]. Водночас вчені доводять, що тривалий ігровий час і специфіка кіберспортивних змагань корелюють із погіршенням фізичного стану гравців та виникненням низки психологічних проблем, включаючи депресивні стани, соціальну тривожність та поведінкові порушення [12, 13]. Дослідження підтвердило, що професійні кіберспортсмени мають вищу вразливість до ігрових розладів порівняно з аматорами, що безпосередньо корелює зі збільшенням часу ігрової активності [10]. Тому важливо розмежовувати інтенсивне захоплення грою та патологічні форми поведінки з порушенням контролю, пріоритизацією гри над іншими сферами життя та продовженням/ескалацією гри попри негативні наслідки [1, 17].

За даними літератури (зокрема, на прикладі італійських геймерів), було доведено, що соціальна тривожність є фундаментальним чинником ігрової адикції, який реалізується через мотиви втечі від реальності (escape) та копінгу. Особливу роль відіграє преференція онлайн-спілкування (POSI), яка стає для



підлітка безпечною альтернативою реальній взаємодії. Однак у поєднанні з хибними установками (наприклад, переконанням у неможливості вчасно зупинити гру чи страхом втратити ігровий прогрес), це створює стійкий механізм психологічної залежності [11].

Проблематика здоров'я підлітків у кіберспортивному середовищі потребує врахування двох взаємопов'язаних чинників – сидячої поведінки та режиму сну. Останні часто не відповідають рекомендаціям ВООЗ щодо обмеження тривалого сидіння, підтримання достатнього рівня рухової активності та тривалості сну у 8–10 годин на добу [16]. Аналіз міжнародного досвіду свідчить, що ігрова залежність охоплює близько 4,7% підліткової популяції в Словенії, де ключовими предикторами її розвитку є низький рівень самоконтролю та порушення дитячо-батьківських стосунків [9]. Важливо, що підлітки з групи ризику часто не усвідомлюють загрози власному ментальному здоров'ю, що підкреслює пріоритетність розвитку навичок саморегуляції в межах занять мобільним кіберспортом. Натомість серед китайських підлітків поширеність ігрової залежності сягає вище 17% [4, 17].

Наукові розвідки турецьких вчених акцентують увагу на деструктивному впливі ігрової залежності на академічну мотивацію підлітків. При цьому критично важливими факторами виступають емоційна саморегуляція (яка є медіатором цього зв'язку) та рівень проблемного використання інтернету, що значно підсилює негативний ефект [2, 12]. У дослідженнях іранських підлітків було виявлено, що найпотужнішим фактором розвитку ігрової залежності є порушення самосприйняття контролю. Зокрема, суб'єктивне відчуття підлітка, що він не здатний самостійно припинити ігрову діяльність, пояснює 17,4% тяжкості симптомів розладу. При цьому внутрішні переконання (як-от прагнення до ігрової досконалості або постійні роздуми про гру у вільний час) виявилися значно вагомішими для формування адикції, ніж просто пошук розваг чи розвиток навичок. Водночас психологічні установки, зокрема перфекціонізм та



надмірна ментальна залученість (коли думки про гру стають домінуючими в повсякденному житті), чинять суттєвіший вплив на розвиток залежності, ніж суто мотиваційні аспекти діяльності. Це підтверджує, що корінь проблеми лежить не в самому інтересі до гри, а в способі мислення гравця та його здатності до саморегуляції [1].

Виділення невирішених частин проблеми. У сучасних умовах уже недостатньо просто фіксувати обсяги ігрової активності чи рівень змагальних досягнень. Ключовим стає розуміння мотиваційно-ціннісних орієнтирів підлітків та їхнього суб'єктивного сприйняття власного стану здоров'я [14, 15, 19]. Особливої уваги потребує мобільний кіберспорт як відносно новий і ще недостатньо вивчений напрям. Специфічний режим тренувань, висока інтенсивність онлайн-взаємодії та дистанційний формат командної роботи створюють запит на науково обґрунтовані підходи до моніторингу стану здоров'я юних спортсменів.

Таким чином, вивчення мотиваційного профілю кіберспортсменів-підлітків у зв'язку з їхньою самооцінкою загального стану здоров'я набуває не лише теоретичного, а й виразного прикладного значення для тренерів, спортивних психологів, педагогів і батьків.

Мета дослідження. вивчити мотиваційно-ціннісні орієнтири підлітків у мобільному кіберспорті та їхній зв'язок із самооцінкою ігрових навичок і суб'єктивним станом здоров'я.

Методи та організація дослідження.

Учасники дослідження. У пілотному дослідженні взяли участь 25 підлітків, які систематично залучені до тренувальної та змагальної діяльності в мобільному кіберспорті. Вибірка сформована методом «снігової кулі» серед гравців українських аматорських та напівпрофесійних ліг. Хлопці становили 84,0% респондентів; 68,0 % з них проживали в Україні; 60,0% опитаних мали ігровий



стаж від 3 до 5 років. Усі учасники брали добровільну участь у опитуванні та надали інформовану згоду.

Методи дослідження включали: теоретичні – системний аналіз науково-методичної літератури для визначення чинників мотивації та психосоматичних ризиків у кіберспорті; емпіричні – метод анкетування з використанням авторського опитувальника «Комплексна оцінка ігрової діяльності та психосоматичного стану мобільних кіберспортсменів»; методи статистичного аналізу – обробка даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення (MS Excel, Statistica).

Інструментарій. Розроблений авторський опитувальник спрямований на багатоаспектне вивчення ігрової діяльності. Проте, з огляду на мету даної публікації, ми зосереджуємо увагу на результатах трьох ключових блоків.

Мотиваційно-ціннісні орієнтири. Включає підшкали: розвиток навичок, досягнення результатів, задоволення від гри, командна взаємодія, матеріальні стимули та визнання ($\alpha = 0,740$). Оцінювання проводилося за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 1 — «зовсім не згоден» до 5 — «повністю згоден»).

Самооцінка ігрових навичок. Охоплює оцінку тактичного мислення, механіки гри, орієнтації у просторі, самоконтролю, концентрації уваги та комунікації ($\alpha = 0,858$). Для цього блоку було застосовано 10-бальну шкалу (від 0 — «зовсім низький рівень» до 10 — «дуже високий»), що забезпечує вищу чутливість вимірювання суб'єктивного рівня майстерності.

Суб'єктивна оцінка стану здоров'я. Респонденти оцінювали свій загальний стан за 5-бальною шкалою (від 1 — «дуже погано» до 5 — «відмінно»).

Статистичний аналіз. Враховуючи обсяг вибірки та порядковий характер шкал, для описової статистики використано медіан (Me) та інтерквартильний розмах [Q1; Q3]. Кореляційний аналіз проведено за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ). Порівняння груп здійснювалося за непараметричним U-критерієм Манна–Уїтні.



Статистично значущими вважалися результати при $p < 0,05$.

Результати дослідження.

Установлено, що в структурі мотивації кіберспортсменів-підлітків домінують чинники, пов'язані з майстерністю та розвитком, тоді як статусно-зовнішні стимули мають більш варіативний профіль. Найвищі значення демонструє мотив «розвиток власних навичок та реакції» – $Me=5$ балів [4; 5], а також «досягнення високих результатів» – $Me=5$ балів [3; 5]. Високою залишається роль командної взаємодії: «спілкування та співпраця з командою» має $Me=4$ бали [4; 5], що вказує на стабільно високі оцінки в більшості респондентів. Мотив «задоволення від гри» також виражений – $Me=4$ бали [3; 5].

Водночас матеріальний мотив «можливість виграти грошові призи» має $Me=4$ бали [2; 4], тобто характеризується ширшим розкидом і не є однозначно домінуючим для всієї вибірки. Найнижчу медіану отримав мотив «визнання в ігровій спільноті (слава)» – $Me=3$ бали [2; 5], що відображає поляризацію: для частини учасників цей мотив слабкий, але для іншої частини — суттєвий.

Порівняльний аналіз показав, що мотиви і навички випробовуваних статистично значуще не мали гендерних відмінностей та не відрізнялися за місцем проживання (Україна & Інші країни) ($p > 0,05$). Тому ми здійснили аналіз цих показників за усіма кіберспортсменами-підлітками.

З'ясувалося, що найменш вагомим мотивом до гри був мотив «Визнання в ігровій спільноті». Водночас два найбільш потужних мотиви – «Розвиток власних навичок та реакції» та «Досягнення високих результатів» – свідчать про домінування внутрішньої орієнтації на майстерність та компетентність у мотиваційній структурі підлітків (рис. 1).

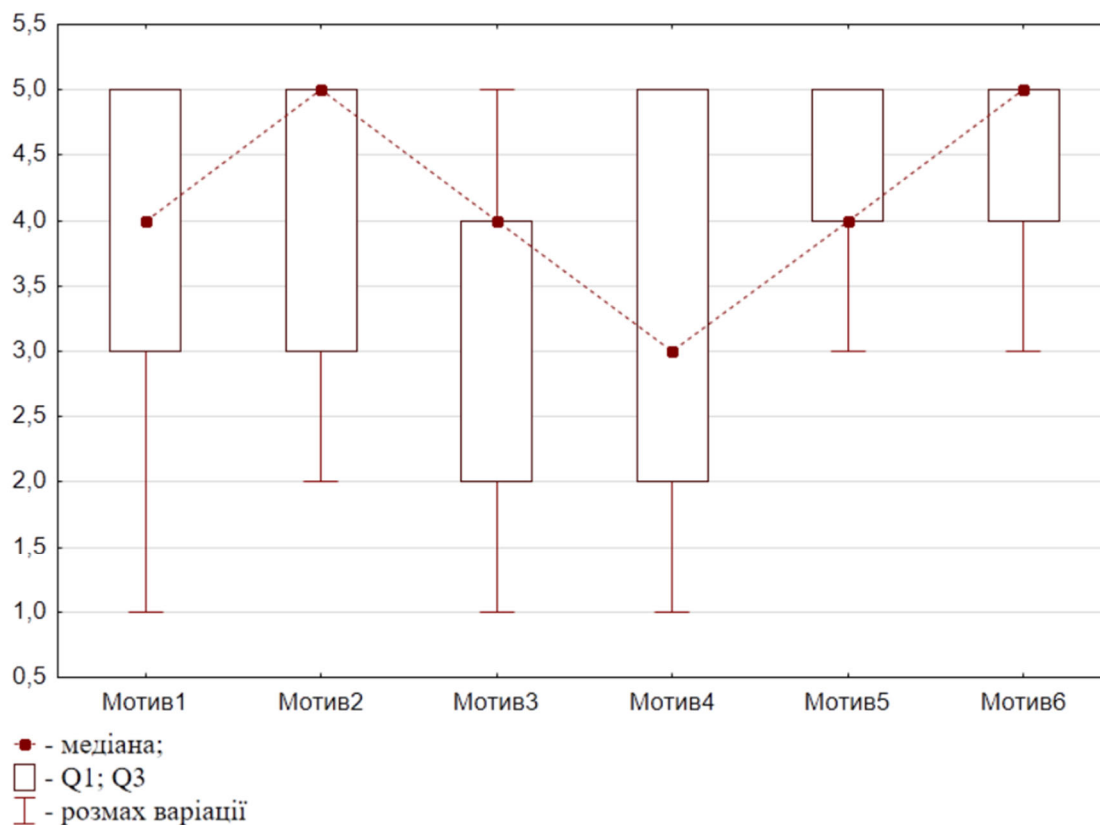


Рисунок 1 – Аналіз мотивації підлітків до занять мобільним кіберспортом (n=25), де

Мотив 1 – розвиток власних навичок і реакції; Мотив 2 – досягнення високих результатів; Мотив 3 – задоволення від гри; Мотив 4 – спілкування та співпраця з командою, Мотив 5 – матеріальні стимули; Мотив 6 – визнання в ігровій спільноті

Дослідження показало, що профіль самооцінки навичок є загалом високим, із найбільшою концентрацією оцінок у соціально-координаційних компонентах. Найвищі значення отримали «комунікаційні навички» – $Me=8$ балів [8;10] (верхній кuartиль досягає 10), що узгоджується з високою значущістю командної взаємодії у мотиваційному блоці. Високими є також «орієнтація на карті / у просторі» – $Me=8$ балів [7; 10], «концентрація уваги» – $Me=8$ балів [7; 9] та «тактичне мислення» – $Me=8$ балів [7; 9].

Натомість навичка саморегуляції демонструє відносно нижчі показники: «самоконтроль» має медіану $Me=7$ балів [6; 9] і водночас найбільшу варіативність (зокрема наявні поодинокі низькі значення), що підкреслює

практичну потребу в тренувальних модулях саморегуляції/анти-тілт як елементі здоров'язбережувального супроводу. «Механіка гри» оцінюється як $Me=7$ балів [6; 8], тобто знаходиться на рівні «стабільно достатнього» показника без домінування над когнітивно-командними компонентами (рис. 2).

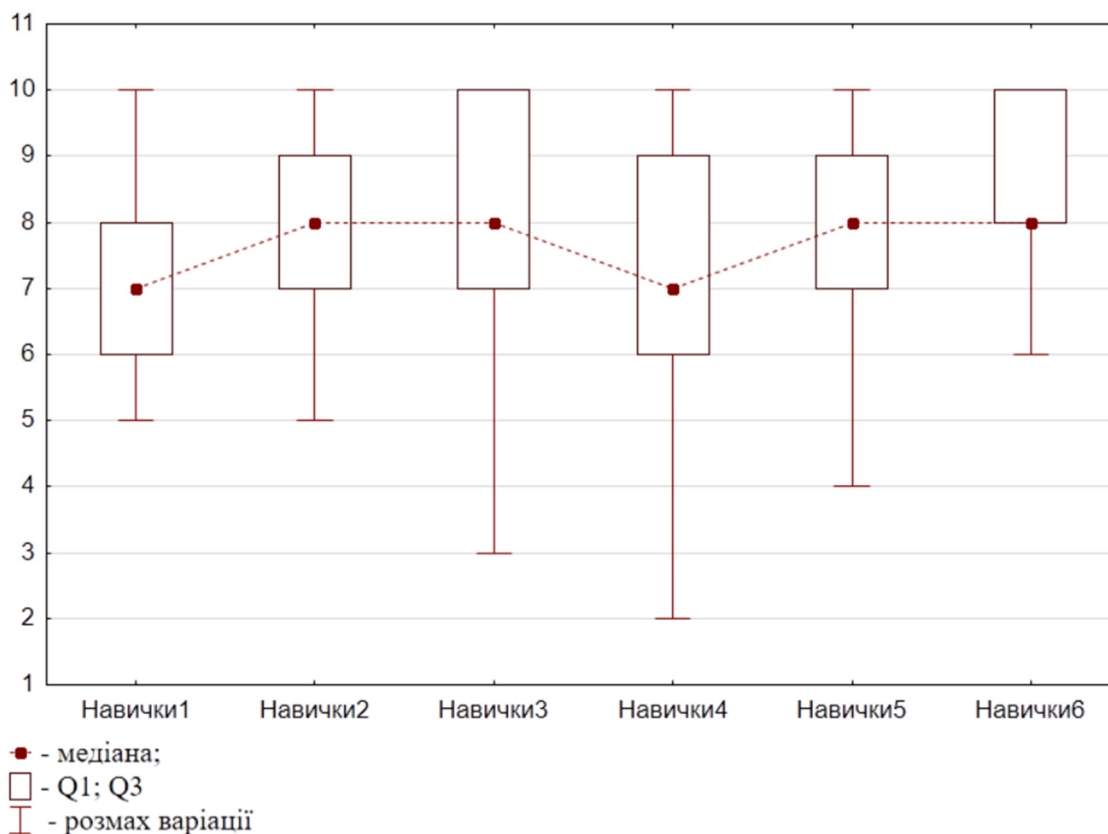


Рисунок 2 – Аналіз навичок підлітків у мобільному кіберспорті (n=25), де

Навички 1 – тактичне мислення; Навички 2 – механіка гри; Навички 3 – орієнтація на карті / у просторі; Навички 4 – самоконтроль; Навички 5 – концентрація уваги; Навички 6 – комунікаційні навички

Самооцінка фізичного здоров'я має $Me=4$ бали [3; 4], що відповідає загалом позитивному (від задовільного до доброго) сприйняттю стану здоров'я в контексті занять мобільним кіберспортом. Розподіл оцінок додатково підтверджує переважно помірно-позитивний профіль: оцінки 3 і 4 зафіксовано у 11 випробовуваних (по 44%), оцінка 5 – у 3 (12%); оцінок 1–2 у цій аналітичній вибірці не зафіксовано.

Результати кореляційного аналізу показали, що існує прямий сильний статистично значущий зв'язок між:

- мотивом «Досягнення високих результатів» та навичкою «Тактичне мислення», (тобто, бажання перемагати стимулює розвиток стратегічних здібностей);
- мотивами «Можливість виграти грошові призи» та «Визнання в ігровій спільноті (слава)» навичкою «Самоконтроль». (Це може означати, що прагнення до високих ставок вимагає більшої дисципліни та контролю);
- мотивом «Спілкування та співпраця з командою» та навичкою «Концентрація уваги» і комунікаційними навичками, тобто ефективна командна гра вимагає як взаємодії, так і сфокусованості;
- між мотивом «Розвиток власних навичок та реакції» та комунікаційними навичками (Вочевидь підлітки, які прагнуть розвивати свої загальні ігрові здібності, усвідомлюють, що без чіткої координації, обміну інформацією та вміння доносити свою думку (тобто комунікації) їхній індивідуальний розвиток буде обмежений (табл. 1).

Таблиця 1 - Результати кореляційного аналізу

Показники	Задоволен ня від гри	Досягнен ня високих результат ів	Можливіс ть виграти гроші	Визнан ня в ігровій спільно ті	Спілкуван ня та співпраця з командою	Розвит ок власни х навичо к
Механіка гри	-0,055	0,230	0,239	-0,152	0,072	0,122
Тактичне мислення	0,150	0,404*	0,392	0,278	0,070	0,098
Орієнтація на карті / у просторі	0,195	0,383	0,284	-0,114	0,269	0,225
Само-контроль	0,016	0,078	0,447*	0,448*	-0,037	0,194

Концентрація уваги	0,267	0,178	0,238	-0,063	0,457*	0,330
Комунікаційні навички	0,195	0,175	0,164	-0,034	0,520*	0,498*
Стан здоров'я	0,460*	-0,109	-0,162	0,059	0,413*	0,116

Примітка 1. У таблиці наведено коефіцієнти кореляції Спірмена

Примітка 2. * – при доведеній статистичній значущості коефіцієнта ($p < 0,05$)

Примітка 3. У таблиці наведено ρ Спірмена; розрахунки виконано на $n=25$; * – $p < 0,05$.

Цікаво, що самооцінка загального стану здоров'я кіберспортсменів-підлітків статистично значуще ($p < 0,05$) прямо й сильно корелює з мотивами задоволення від гри, а також спілкування та співпраця з командою. Натомість статистично значущих кореляцій між навичками та загальним станом здоров'я випробовуваних не встановлено ($p > 0,05$). Тобто для кіберспортсменів-підлітків психологічне благополуччя (задоволення від процесу) та соціальна взаємодія є важливішими чинниками, асоційованими зі сприйняттям власного здоров'я, ніж конкретні ігрові навички. Таким чином, самі по собі ігрові вміння не впливають на сприйняття здоров'я: важливим є те, чому і як вони грають (через задоволення та спілкування).

Дискусія. У ході пілотного дослідження нам вдалося встановити окремі закономірності і тенденції, необхідні для подальшого програмування тренувальних занять підлітків у мобільному кіберспорті.

Установлене домінування мотивів розвитку навичок ($Me=5$) та досягнення результатів ($Me=5$) свідчить про внутрішню орієнтацію підлітків на компетентність. З нашої точки зору – це позитивний аспект, який відрізняє кіберспорт як спортивну діяльність від простого розважального геймінгу.

Зокрема, отримані нами дані показали, що «самоконтроль» має найнижчу медіану ($Me=7$) та найбільшу варіативність, що підтверджено результатам досліджень, наведених у літературі [9], відповідно яким низький самоконтроль є



ключовим предиктором ігрових розладів у Словенії. Окремої уваги заслуговує виявлений нами прямий зв'язок між зовнішніми мотивами (прагненням до матеріальних винагород та визнання) і навичкою самоконтролю, що відрізняється від результатів дослідження М. Акбарі [1], де надмірна залученість у гру часто вела до втрати відчуття контролю. У нашому ж випадку прагнення до «високих ставок» у мобільному кіберспорті, навпаки, корелює з мобілізацією дисципліни та усвідомленим самообмеженням гравців. Отриманий нами результат перегукується з ідеєю іранських дослідників про те, що внутрішні установки відіграють вирішальну роль у регуляції ігрової поведінки: коли гра сприймається підлітком як серйозна змагальна діяльність із реальними цілями, це стимулює його до розвитку навичок саморегуляції, а не до хаотичного занурення у віртуальний простір [7].

Варто акцентувати увагу, що виявлений зв'язок між самооцінкою здоров'я та задоволенням від гри ($p < 0,05$) підкреслює, що для підлітків психологічне благополуччя важливіше за ігрову досконалість, що дозволяє розглядати командну взаємодію в кіберспорті як захисний чинник (буфер) проти соціальної тривожності, описаної Marino [11].

Таким чином, результати підтверджують, що мобільний кіберспорт для підлітків є не просто формою дозвілля, а складним середовищем соціалізації та самореалізації, де ігрові успіхи та психосоматичне благополуччя значною мірою залежать від сформованості навичок саморегуляції та характеру ігрової мотивації.

Висновки. Виявлено, що найменш вагомим мотивом участі в мобільному кіберспорті є прагнення «визнання в ігровій спільноті». Натомість два найбільш виражені мотиви – «розвиток власних навичок та реакції» та «досягнення високих результатів» – свідчать про домінування внутрішньої орієнтації на майстерність і компетентність у мотиваційній структурі підлітків.



Серед навичок найбільш високо підлітки оцінюють свої комунікаційні здібності, що відображає командний характер більшості кіберспортивних дисциплін. Найнижчу оцінку отримує самоконтроль, що окреслює зону для цілеспрямованого педагогічного впливу, оскільки саме самоконтроль є критично важливим у конкурентному середовищі, де висока напруга поєднується з необхідністю швидко приймати рішення.

Результати кореляційного аналізу продемонстрували низку змістовно важливих зв'язків між мотиваційними компонентами та ігровими навичками. Зокрема, мотив «досягнення високих результатів» прямо і суттєво пов'язаний із тактичним мисленням, що свідчить: прагнення перемоги стимулює розвиток стратегічних здібностей у грі. Мотиви, пов'язані з матеріальними винагородами та визнанням, асоційовані з вищими рівнями самоконтролю, тоді як орієнтація на спілкування та співпрацю з командою пов'язана з концентрацією уваги та комунікаційними навичками. Таким чином, різні типи мотивації «підтягують» різні аспекти ігрового функціонування.

Суб'єктивна оцінка загального стану здоров'я кіберспортсменів-підлітків виявила сильні прямі кореляції з мотивами «задоволення від гри» та «спілкування і співпраця з командою»; натомість статистично значущих зв'язків між конкретними ігровими навичками й самооцінкою здоров'я не встановлено. Це означає, що для підлітків у контексті кіберспорту сприйняття власного здоров'я більшою мірою пов'язане з психологічним благополуччям (позитивні емоції від процесу гри) та якістю соціальної взаємодії в команді, ніж із рівнем суто ігрової майстерності.

Обмеження дослідження та перспективи подальших досліджень.

До ключових обмежень роботи належить використання показників, заснованих на самооцінці учасників, що може створювати ризик отримання суб'єктивних відповідей. Крім того, на поточному етапі обсяг вибірки ($n=25$) не



дозволяє здійснювати широку екстраполяцію отриманих висновків на всю популяцію підлітків-кіберспортсменів.

Подальші дослідження будуть спрямовані на перевірку виявлених тенденцій на розширеній вибірці, а також на впровадження об'єктивних методів контролю психофізіологічного стану гравців.

Список використаних джерел, та літератури:

1. Akbari M., Mohammadaliha N., Mohammadkhani S., Seydavi M., Griffiths M. D. Cognitive, Metacognitive, Motivational, and Emotional Predictors of the Intensity of Internet Gaming Disorder among Adolescents. *Psychiatric Quarterly*. 2024. Vol. 95, no. 3. P. 385–414. DOI: 10.1007/s11126-024-10075-w.
2. Byshevets N., Kashuba V., Levandovska L., Grygus I., Bychuk I., Berezhansky O., Savliuk S. Risk Factors for Posture Disorders of Esportsmen and Master Degree Students of Physical Education and Sports in the Specialty «Esports». *Sport i Turystyka*. 2022. № 5(4). P. 97-118. DOI: 10.16926/sit.2022.04.06.
3. Çelikkaleli Ö., Ata R., Alpaslan M. M., Tangülü Z., Ulubey Ö. Examining the Roles of Problematic Internet Use and Emotional Regulation Self-Efficacy on the Relationship Between Digital Game Addiction and Motivation Among Turkish Adolescents. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, no. 3. Art. 241. DOI: 10.3390/bs15030241.
4. Chung T., Sum S., Chan M., Lai E., Cheng N. Will esports result in a higher prevalence of problematic gaming? A review of the global situation. *Journal of Behavioral Addictions*. 2019. Vol. 8, no. 3. P. 384–394. DOI: 10.1556/2006.8.2019.46.
5. Gaming disorder (frequently asked questions): website / World Health Organization. URL: <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder> (дата звернення: 22.12.2025).
6. Hong H. J., Wilkinson G., Rocha C. M. The relationship between basic needs satisfaction, self-determined motivation, and burnout in Korean esports players.



Journal of Gambling Studies. 2023. Vol. 39. P. 323–338. DOI: 10.1007/s10899-022-10132-8.

7. Imanian M., Khatibi A., Heydarinejad S., Saemi E., Veisia E. Effects of Electronic Sports on the Cognitive Skills of Attention, Working Memory, and Cognitive Flexibility. *Research Square*. 2024. DOI: 10.21203/rs.3.rs-3848418/v1.

8. Kelly S., Leung J. The new frontier of esports and gaming: a scoping meta-review of health impacts and research agenda. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2021. Vol. 3. Article 640362. DOI: 10.3389/fspor.2021.640362.

9. Macur M., Pontes H. M. Internet Gaming Disorder in adolescence: investigating profiles and associated risk factors. *BMC Public Health*. 2021. Vol. 21, no. 1. Art. 1547. DOI: 10.1186/s12889-021-11394-4.

10. Maldonado-Murciano L., Guilera G., Montag C., Pontes H. M. Disordered gaming in esports: Comparing professional and non-professional gamers. *Addictive Behaviors*. 2022. Vol. 132. Art. 107342. DOI: 10.1016/j.addbeh.2022.107342.

11. Marino C., Canale N., Vieno A., Caselli G., Scacchi L., Spada M. M. Social anxiety and Internet gaming disorder: The role of motives and metacognitions. *Journal of Behavioral Addictions*. 2020. Vol. 9, no. 3. P. 617–628. DOI: 10.1556/2006.2020.00044.

12. Palanichamy T, Sharma MK, Sahu M, Kanchana DM. Influence of Esports on stress: a systematic review. *Industrial Psychiatry Journal*. 2020. Vol. 29, No. 2. P. 191–199. DOI: 10.4103/ipj.ipj_195_20.

13. Palanichamy T., Sharma M. K., Sahu M., Kanchana D. M and et. A qualitative study on Norwegian esports students' sleep, nutritional and physical activity habits and the link to health and performance. *International Journal of Esports*. 2022. Vol. 1, No. 1. Article 88. URL: <https://www.ijesports.org/article/88/html>.

14. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68.



15. Ryan R. M., Rigby C. S., Przybylski A. The motivational pull of video games: a self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*. 2006. Vol. 30, No. 4. P. 347–363. DOI: 10.1007/s11031-006-9051-8.
16. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva : World Health Organization. 2020. VIII, 93 p. URL: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content> (cit: 22.12.2025).
17. Yu Y., Mo P. K. H., Zhang J., Li J., Lau J. T. F. Maladaptive cognitions, loneliness, and social anxiety as potential moderators of the association between Internet gaming time and Internet gaming disorder among adolescent Internet gamers in China. *Addictive Behaviors*. 2022. Vol. 129. Art. 107239. DOI: 10.1016/j.addbeh.2022.107239.
18. Zhong Y., Guo K., Su J., Chu S. K. W. The impact of esports participation on the development of 21st century skills in youth: A systematic review. *Computers & Education*. 2022. Vol. 191. Art. 104640. DOI: 10.1016/j.compedu.2022.104640.