МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



ISSN 3083-6557 print

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

Гуманітарні та соціальні науки: сучасні тренди й виклики

Випуск 2 (49), 2025

Київ
2025

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ СЕМІНАР-ТРЕНІНГ

“Мій спокій – моя сила”

(19 вересня 2025 р.)

Оксана БОЙКО
Психологічні особливості професійної мотивації у майбутніх психологів *203*

Надія ХОДЗИЦЬКА
Кіберспорт як інструмент підтримки психічного здоров’я у мирний та воєнний час *206*

Алла ДАКАЛ
Психологічне сприйняття часу особистістю в кризових ситуаціях *208*

Алла ЛИСАКОВА
Невідкладна психологічна допомога дорослим у кризових ситуаціях як чинник збереження психологічної рівноваги *210*

Григорій ДУРАНИК, Святослав КОРСАКЕВИЧ
Студентські аспекти вивчення системоутворюючого поняття стресу в психології *213*

Валерія РЕМЕЗ, Карина СОБЧЕНКО, Ксенія ЗЛАТОВА
Як спокій впливає на фізичне здоров’я та психологічне відновлення людини *215*

Мирослава ЛИТВИНЮК, Яна РАЄВСЬКА
Коучингові технології як засіб профілактики криз професійного розвитку *217*

Олександра КРАСОВИЦЬКА
Психологічні особливості подолання комплексної травми у дорослих: інтеграція підходів Пітера Уокера та Аріель Шварц у контексті сучасної психотерапевтичної практики *220*

Любов ТАРАНЕНКО
Особливості корекційної роботи емоційних станів у осіб з травматичним досвідом через волотерапію *223*

Інна МИРОНЧИК
Залученість як ресурс ментального здоров’я: психопрофілактика вигорання серед працівників ІТ-сфери *227*

Ольга РИДЗЕВСЬКА
Вплив творчої самореалізації на соціально-психологічну адаптацію особистості *230*

Сергій ЛЯШЕНКО
Функціональна специфіка лінгвістичних термінів їхній ролі як інструментів наукового пізнання *233*

Олена ПРОХОРОВА
Емоційні стани у контексті травматичного досвіду: сучасні теоретичні підходи та орієнтири психосоціальної підтримки *238*

Надія ХОДЗИЦЬКА
магістрантка Центру дистанційного навчання МАУП, м. Київ

Науковий керівник:
Святослав КОРСАКЕВИЧ,
PhD з психології, доц. кафедри психології МАУП

КІБЕРСПОРТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У МИРНИЙ ТА ВОЄННИЙ ЧАС

Під час війни актуалізується питання, чи може кіберспорт виступати безпечною формою втечі від реальності. На прикладі життя у мирному контексті можна знайти дослідження, результати яких свідчили, що кіберспорт може бути корисним для психічного здоров'я. Зокрема, участь у кіберспорті сприяла формуванню дружніх зв'язків, зменшенню негативного соціального тиску та зростанню соціального капіталу кіберспортсменів. Студенти-гравці повідомляли про покращення академічних навичок, фокусування та навчання завдяки чіткій структурі кіберспорту [1]. Гра у деякі комерційні відеоігри (типу "Minecraft", "Animal Crossing", "Mario Kart", "Plants vs. Zombies" тощо), згідно з оглядом Дж. Світа на Verywell Mind, могла допомагати регулювати настрій, знижувати самотність, сприяти соціальному зв'язку та покращувати емоційну регуляцію [2]. У звіті ESA 2022 було наведено дані про 97 % американців, які відзначали, що віртуальні ігри стимулюють мислення, забезпечують соціальне спілкування та зв'язок із друзями, а також слугують інструментом інтеграції поколінь і створення інклюзивного середовища [3]. Більш того, ініціатива "Presence of Mind" від Kaiser Permanente та Cloud9 була прикладом успішного психосоціального втручання через кіберспортивні мережі — її учасники продемонстрували значне поліпшення розуміння проблем психічного здоров'я та позитивні зміни у ставленні до лікування [4].

Водночас ми зустрічаємо менш оптимістичні достовірні дані про кіберспорт у випадку порушення здорового життєвого балансу між ним і фізичною активністю, психосоціальною підтримкою та контрольованим режимом. За умов високої конкуренції, недостатнього відпочинку, порушень сну та недостатньої підтримки кіберспорт створював серйозні ризики для психічного здоров'я. Систематичний психіатричний огляд застерігав від депресії, тривоги, апатії, соціальних труднощів, порушення сну, дратівливості, агресії, обсесивно-компульсивних симптомів, параноїдальності тощо в результаті віртуальних спортивних практик [5]. Стрес, погана якість сну, емоційне вигорання та соціофобія стають причинами розвитку психічних проблем, як було показано на прикладі студентів-кіберспортсменів [6]. У молодих кіберспортсменів з ознаками інтернет-ігрового розладу (IGD) через надмірне за-

хоплення кіберспортом спостерігався вищий рівень соціальної тривожності та безсоння, і частково зменшити ці негативні наслідки було можливо відновленням активного способу реального життя — поверненням до фізичної активності [7]. Згідно із даними прес-опитування лабораторії Kaspersky у 2022 р., спецвипуску "Psychology of Esports" у 2024 р. та міжнародного опитування The GG Project у 2024–2025 рр., 42 % професійних кібергравців турбувалися відносно до свого психічного стану і 40 % готові були продовжувати гру заради результатів, нехтуючи сном чи харчуванням [8]; 25,5 % кіберспортсменів страждали від помірної або тяжкої депресії порівняно 7,6 % у загальній популяції та 18,3 % у традиційних спортсменів, і при цьому лише 13 % мали доступ до програм підтримки психічного здоров'я [9]; у змішаній категорії професіоналів і аматорів у кіберспорті близько 25 % мали симптоми середньої або тяжкої депресії, близько 34 % — симптоми тривожності, близько 70 % — порушення сну, і у третини спостерігалися низькі показники загального психічного благополуччя [10].

Отже, з одного боку, кіберспорт допомагає зменшити рівень тривоги та стресу, тренує концентрацію, стратегічне мислення та здатність швидко ухвалювати рішення навіть в умовах емоційного напруження, забезпечує можливість відчути контроль і досягнення, коли реальність сповнена невизначеності і втрат тощо. Онлайн-змагання створюють відчуття спільності та соціальної підтримки, що є критично важливим для психічної стійкості, участь у змаганнях сприяє виробленню командних навичок, що підтримує відчуття взаємодопомоги. У ситуації воєнного стану для військових та переселенців участь у кіберспільнотах може стати альтернативою втраченим соціальним зв'язкам. З іншого боку, є сумніви у конструктивності впливу кіберспорту на особистість: якщо відбувається надмірне занурення у кіберспорт і він стає неконтрольованим, це може призвести до ізоляції від реального життя та посилення симптомів депресії. Під час війни уникання реальності може гальмувати адаптацію до складних обставин, а у гравців, які переживають воєнну травму, агресивні віртуальні ігри можуть провокувати підвищену емоційну збудливість та конфліктність.

Джерела

1 The impact of esports on the habits, health, and wellness of the collegiate player / J. Delello et al. *Journal of intercollegiate sport*. 2025. Vol. 18, no. 1. URL: https://doi.org/10.17161/jis.v18i1.21714 (date of access: 10.09.2025).

2. *Sweet J.* Why video games could be the missing element in your mental health routine. *Verywell Mind*. URL: https://www.verywellmind.com/video-games-could-treat-mental-illness-study-shows-5190213?utm_source=chatgpt.com (date of access: 10.09.2025).

3. Esportsinnovationcenter. 97 % of Americans credit esports for improved mental health and other benefits: 2022 ESA report reveals. *Esports Innovation Center – at Stockton University Atlantic City, New Jersey*. URL: https://www.esportsnj.org/97-of-americans-credit-esports-for-improved-mental-health-and-other-benefits-022esa-report-reveals/?utm_source=chatgpt.com (date of access: 10.09.2025).

4. A collaboration between health care and esports to impact youth mental health and wellness: evaluating the presence of mind initiative / E. Bonnevie et al. *NEJM catalyst*. 2022. Vol. 3, no. 6. URL: https://doi.org/10.1056/cat.22.0050 (date of access: 10.09.2025).
5. Influence of esports on stress: a systematic review / M. Sharma et al. *Industrial psychiatry journal*. 2020. Vol. 29, no. 2. P. 191. URL: https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_195_20 (date of access: 10.09.2025).
6. Examining the predictors of mental ill health in esport competitors / M. Smith et al. *Healthcare*. 2022. Vol. 10, no. 4. P. 626. URL: https://doi.org/10.3390/healthcare10040626 (date of access: 10.09.2025).
7. *Solmaz S., İnan M., Şahin M. Y.* The moderating effects of physical activity on social anxiety and sleep disturbance: managing gaming disorder in young e-sports players. *Frontiers in public health*. 2025. Vol. 13. URL: https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1544044 (date of access: 10.09.2025).
8. Kaspersky. Self-care matters — 42 % of professional gamers worry about their mental health condition. *AO Kaspersky Lab*. URL: https://www.kaspersky.com/about/press-releases/self-care-matters-42-of- professional-gamers-worry-about-their-mental-health condition?utm_source=chatgpt.com (date of access: 10.09.2025).
9. *Sharpe B. T., Birch P. D. J.* Psychology of esports special issue: a catalyst for change. *Journal of electronic gaming and esports*. 2024. Vol. 2, no. 1. URL: https://doi.org/10.1123/jege.2024-0058 (date of access: 10.09.2025).
10. *Ciocchetti C.* The GG Project research sheds light on mental health in esports. *Esports News UK*. URL: https://esports-news.co.uk/2025/05/20/gg-project-mental-health-in-esports-report/?utm_source=chatgpt.com (date of access: 10.09.2025).