

## ВИЗНАЧЕННЯ ВІДМІННОСТЕЙ В ЗМІСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ В КІБЕРСПОРТІ ВІДПОВІДНО ДО ФОРМАТУ ЗМАГАНЬ

Сергій Грішкін, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
Оксана Шинкарук, д.фіз.вих., професор

*Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Київ, Україна*

**Вступ.** Кіберспорт охоплює принципово різні формати змагань – від індивідуальних FPS-матчів до командних МОБА-турнірів у форматах LAN та онлайн, – кожен із яких висуває специфічні вимоги до психологічної підготовки гравця. Vonilla та інші. (n=10) встановили, що командні гравці акцентують комунікацію і рольову дисципліну, тоді як індивідуальні – саморегуляцію та психологічну автономність [1]. Mattern зі співаторами виявили, що LAN-формат додає стресори публічного тиску, незнайомого технічного оточення та фізичної присутності опонентів, відсутніх в онлайн-середовищі [2]. Leis та інші підтвердили рівнозначність організаційних і ситуаційних стресорів (зокрема формату турніру) з психологічними чинниками, однак їх систематизація за форматами досі відсутня [3]. Визначення відмінностей у змісті психологічної підготовки відповідно до формату змагань є актуальним науковим завданням із прямими імплікаціями для тренувального процесу.

**Мета дослідження:** визначити та обґрунтувати відмінності в змісті психологічної підготовки гравців у кіберспорті відповідно до формату змагань (індивідуальний / командний; LAN / онлайн).

**Матеріал і методи дослідження.** Використано методи теоретичного аналізу та систематизації наукових джерел, порівняльного аналізу та педагогічного спостереження. Застосовано метод структурованого інтерв'ю з фахівцями (n = 12: тренери, спортивні психологи, діючі гравці) та контент-аналіз тренувальних програм провідних кіберспортивних організацій (Team Liquid, Fnatic, G2 Esports, NAVI). Систематизацію здійснено за критеріями: (1) тип змагального формату; (2) провідні стресори; (3) ключові психологічні навички; (4) зміст і засоби психологічної підготовки.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Аналіз наукових джерел і практики провідних кіберспортивних організацій дозволив систематизувати відмінності у змісті психологічної підготовки за чотирма форматами змагань (табл. 1). В основу систематизації покладено принцип специфічності психологічних вимог: зміст підготовки визначається не лише жанром дисципліни, а й форматом організації змагань, що детермінує характер стресорів і механізми їх подолання.

Таблиця 1

**Відмінності в змісті психологічної підготовки гравців залежно від формату змагань**

<b>Формат</b>	<b>Провідні стресори</b>	<b>Ключові психол. навички</b>	<b>Зміст підготовки</b>
Індивідуальний (онлайн)	Самотність прийняття рішень, відсутність зовнішньої підтримки, анонімна ворожість (токсичність чату)	Емоційна саморегуляція, психологічна автономність, стійкість до тильту, внутрішній локус контролю	Тренінги саморегуляції; протоколи когнітивного перемикавання; формування адаптивних атрибутів; менеджмент тильту
Командний (онлайн)	Міжособистісні конфлікти, нечіткий розподіл ролей, токсична комунікація, відмінність часових поясів	Мікрокомунікація, рольова дисципліна, збереження злагодженості під тиском, конструктивний зворотний зв'язок	Командні сесії комунікації; структурований після-ігровий аналіз; тренінги конфліктологічної компетентності; розподіл ролей
Індивідуальний (LAN / офлайн)	Публічна присутність аудиторії, незнайоме обладнання, підвищена медійна увага	Передстартова регуляція, стресостійкість у публічному середовищі, адаптація до нестандартних умов	Симуляція змагальних умов; вправи з предметних осмислень; ритуали активації; техніки зниження передстартової тривоги
Командний (LAN / офлайн)	Взаємний тиск членів команди, публічна відповідальність, виснаження в умовах тривалих турнірів	Командна стресостійкість, лідерство у кризі, збереження ігрового плану під тиском поразки	Протоколи командної паузи; симуляція кризових сценаріїв; управління взаємною відповідальністю; лідерські тренінги

Онлайн-формат є основним у повсякденній тренувальній та змагальній діяльності кіберспортсменів. В індивідуальних онлайн-змаганнях (рейтингові матчі в FPS, MOBA та Fighting) провідним стресором є самотність прийняття рішень в умовах анонімного середовища, яке нерідко генерує токсичну комунікацію з боку інших учасників. Vonilla та інші зафіксували, що індивідуальні гравці акцентують навички внутрішньої саморегуляції та психологічної автономності як ключові для результативності [1], що визначає зміст підготовки: тренінги управління тильтом, формування інтернального локусу контролю та розвиток адаптивних атрибутивних стратегій. В командних онлайн-дисциплінах центральну роль відіграє якість мікрокомунікації – короткого, точного інформаційного обміну в реальному часі під час гри. Mattern зі співавторами підкреслюють, що неструктурований командний аналіз і токсична комунікація є провідними організаційними стресорами, що знижують результативність команди [2].

LAN-формат принципово змінює психологічні вимоги до гравця через три чинники: публічну присутність живої аудиторії, незнайоме технічне оточення та підвищену медійну увагу. Для індивідуальних гравців у LAN-середовищі критичним стає управління передстартовими станами (тривога, надмірне збудження) та адаптація до нестандартних фізичних і ергономічних умов змагань. Командний LAN-формат додає вимір взаємного публічного тиску: кожен член команди відповідає перед командою і аудиторією одночасно, що загострює ризик «емоційного зараження» тильтом між гравцями. Leis та

інші встановили, що організаційні стресори (в тому числі специфіка місця проведення турніру) мають статистично значущий вплив на психологічний стан кіберспортсмена нарівні з персональними чинниками [3].

Попри відмінності між форматами, виявлено наскрізні елементи психологічної підготовки, значущі для всіх форматів: навички когнітивної саморегуляції (управління увагою, швидкість відновлення після помилки), стресостійкість як інтегральна властивість та здатність до психологічної гнучкості – перемикання між тактичними рішеннями в умовах невизначеності. Разом із тим, питома вага та методи розвитку цих навичок суттєво різняться залежно від формату.

Отримані результати підтверджують і поглиблюють висновок Bonilla зі співавторами про те, що психологічні навички у кіберспорті є специфічними залежно від дисципліни та формату, однак потребують таргетованого, а не уніфікованого підходу до підготовки [1]. Mattern та інші підкреслюють, що ефективний розвиток команди вимагає врахування стадій командного розвитку і контексту змагань [2], що прямо підтверджує необхідність диференціації психологічної підготовки між LAN і онлайн-форматами. Leis зі співавторами наголошують, що стресори у кіберспорті мають кластерну природу і різняться за типом змагань [3], що обґрунтовує запропоновану чотириблочну систематизацію. Практичним обмеженням залишається недостатність рандомізованих контрольованих досліджень, що підтверджували б ефективність форматно-специфічних програм психологічної підготовки – це є перспективним напрямом майбутніх досліджень.

**Висновки.** Встановлено, що зміст психологічної підготовки гравців у кіберспорті суттєво різниться залежно від формату змагань. Виокремлено чотири форматно-специфічні профілі: індивідуальний онлайн (саморегуляція, менеджмент тильту), командний онлайн (мікрокомунікація, командна злагодженість), індивідуальний LAN (передстартова регуляція, адаптація до публічного середовища) і командний LAN (стресостійкість під публічним тиском, лідерство у кризових ситуаціях). Когнітивна саморегуляція, стресостійкість і психологічна гнучкість є наскрізними для всіх форматів, проте питома вага та методи їх розвитку потребують диференціації відповідно до специфіки змагального формату.

#### **Список використаної літератури.**

1. Bonilla I., Chamarro A., Ventura C. Psychological skills in esports: Qualitative study of individual and team players. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*. 2022. Vol. 40, No. 1. P. 35–41. DOI: <https://doi.org/10.51698/aloma.2022.40.1.36-41>
2. Mattern J., Karius J., Baumeister J. Taking aim at research on esports teams: a systematic literature review and cross-disciplinary future agenda. *Team Performance Management*. 2025. Vol. 31. DOI: <https://doi.org/10.1108/TPM-09-2024-0109>
3. Leis O., Sharpe B. T., Pelikan V., Fritsch J., Nicholls A., Poulus D. R. Stressors and coping strategies in esports: a systematic review. *Int. Rev. Sport Exerc.*

*Psychol.* 2024. Vol. 17. P. 1–28. DOI:  
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2024.2386528>