

# Стратегії запобігання та мінімізації тильту в кіберспорті

УДК 796:004.38:159.942.5

**О. А. Шинкарук, А. В. Скалозуб, Я. В. Шарга**

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Резюме.** Психологічний феномен тильту виокремлюється як ключовий чинник, що впливає на продуктивність та благополуччя гравців і вимагає глибокого розуміння його причин, наслідків та стратегій ефективного управління. *Мета.* Дослідити сучасні підходи управління емоційним станом та розробити стратегії запобігання та мінімізації тильту гравців у кіберспорті. *Методи.* Аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет, порівняння, систематизація та узагальнення.

*Результати.* Дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до управління тильтом у кіберспорті, що включає когнітивну реструктуризацію, практики уважності, ефективне спілкування в команді, навчання емоційної регуляції та створення позитивного ігрового середовища. Впровадження цих підходів сприяє підвищенню емоційної стійкості гравців, оптимізації їхньої продуктивності та розвитку здорового конкурентного середовища. Запропоновано схему візуалізації різних підходів для запобігання та мінімізації тильту в кіберспорті. Результати показують, що систематичне тренування, згуртованість команди та організаційна підтримка є ключовими факторами в мінімізації тильту та підтриманні високого рівня продуктивності в кіберспорті. Розроблено алгоритм для ефективного управління тильтом у кіберспорті, що включає чітко визначені кроки від встановлення мети до коригування стратегій. Крім того, запропоновано комплексну стратегію, обґрунтовану на основі загальних знань про управління емоційним станом та стратегії в кіберспорті, яка демонструє організацію управління тильтом у кіберспортивних командах. Розроблено методичні рекомендації для гравців, спрямовані на мінімізацію впливу тильту та підвищення ефективності роботи в команді.

Розуміння та стратегічне управління тильтом є ключовими для покращення індивідуальної продуктивності гравців та командної динаміки в кіберспорті, забезпечуючи стійкість і психологічне благополуччя спортсменів.

**Ключові слова:** стрес, емоційний стан, тильт, психологічна підготовка, кіберспорт, гравці, стратегії, підходи, командна взаємодія.

## Strategies for preventing and minimizing tilt in esports

**O. A. Shynkaruk, A. V. Skalozub, Ya. V. Sharha**

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

**Abstract.** The psychological phenomenon of tilt is distinguished as a key factor that affects the performance and well-being of players and requires a deep understanding of its causes, consequences, and strategies for effective management. *Objective.* To investigate modern approaches to managing the emotional status and develop strategies to prevent and minimize player burnout in esports. *Methods.* Analysis of scientific and methodological literature and Internet data, comparison, systematization and generalization.

*Results.* Studies emphasize the importance of a comprehensive approach to managing tilt in esports, including cognitive restructuring, mindfulness practices, effective team communication, emotional regulation training, and creating a positive gaming environment. The implementation of these approaches helps to increase the emotional stability of players, optimize their performance, and develop a healthy competitive environment. A scheme for visualizing different approaches to preventing and minimizing tilt in esports was proposed. The results show that systematic training, team cohesion, and organizational support are key factors in minimizing tilt and

maintaining a high level of performance in esports. An algorithm for the effective management of tilt in esports has been developed, which includes clearly defined steps from setting goals to adjusting strategies. In addition, an integral strategy was proposed that was justified based on general knowledge of emotional management and strategies in esports, which demonstrates the organization of tilt management in esports teams. Methodological recommendations for players aimed at minimizing the impact of tilt and increasing teamwork efficiency was developed. Understanding and strategic managing tilt is key to improving individual player performance and team dynamics in esports, ensuring the resilience and psychological well-being of athletes.

**Keywords:** stress, emotional state, tilt, psychological preparation, esports, players, strategies, approaches, team interaction.

**Постановка проблеми.** Нині сфера кіберспорту набула стрімкого розвитку, захоплюючи мільйони глядачів і залучаючи нове покоління конкурентоспроможних гравців [4, 9, 17]. У цьому гострому конкурентному середовищі, де рішення за частки секунди та бездоганне виконання можуть визначити перемогу чи поразку, психологічний стан кіберспортсменів стає критичним фактором у їх виступах. Одним із психологічних феноменів, який привертає все більше уваги, є тильт.

Актуальність дослідження тильту в контексті кіберспорту обумовлена його значним впливом на результативність гравців і команд [3, 5, 10, 22]. Тильт, який є станом емоційного та психічного стресу, впливає на прийняття рішень, здатність до виконання завдань і загальну результативність гравців [1, 6]. Дослідження, що ґрунтуються на цьому феномені теорій та концепцій, а також визначення його причин і наслідків, є важливим для розуміння й управління цим явищем.

Тильт став поширеною темою в кіберспортивному співтоваристві через те, що може негативно впливати на продуктивність, перешкоджати розвитку команди та впливати на загальний добробут гравців. Розуміння факторів, які впливають на тильт, його вплив на результативність гравців і ефективні стратегії пом'якшення впливу мають вирішальне значення для спортсменів, тренерів і організацій, які прагнуть оптимізувати ефективність і створити стійке кіберспортивне середовище [6–8, 21].

Розробка практичних рекомендацій для тренувань, командної взаємодії та структур підтримки, спрямованих на управління тильтом у командах, дозволить підвищити результативність та психологічне благополуччя гравців. Це стає особливо актуальним в умовах стрімкого зростання популярності кіберспорту і високих вимог до професійних навичок та психічної стійкості кіберспортсменів.

**Мета дослідження** — вивчити сучасні підходи до управління емоційним станом та розробити стратегії запобігання та мінімізації тильту гравців у кіберспорті.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет, порівняння, систематизація та узагальнення.

**Результати дослідження.** Визнаючи значущість управління тильтом, було розглянуто спеціалізовані підходи, що допомагають запобігати тильту та мінімізувати його наслідки. Ці підходи охоплюють різні аспекти — від психологічного втручання до розвитку командної взаємодії та навичок.

#### **Психологічні втручання**

*Когнітивна реструктуризація* орієнтована на ідентифікацію та коригування негативних думок і когнітивних спотворень, асоційованих з тильтом. Переосмислення негативних ситуацій як навчальних моментів замість особистих невдач дозволяє спортсменам зменшити вплив тильту. Наприклад, професійний гравець у кіберспортивній дисципліні може застосовувати цю стратегію для переосмислення тильту як навчального процесу, що підтримує позитивний настрій і стійкість під час гри.

*Техніки уважності та релаксації*, такі як медитація та дихальні вправи, сприяють розвитку навичок емоційної регуляції. Вони допомагають спортсменам краще контролювати стрес та негативні емоції, пов'язані з тильтом. Наприклад, команда в кіберспорті може включати тренування усвідомленості до своїх тренувань до та після матчів, що допомагає гравцям залишатися зосередженими та знижує стрес під час гри.

#### **Підходи покращення командної взаємодії та емоційного управління в кіберспорті**

Розвиток ефективних підходів до командної взаємодії та емоційного управління є ключовими для запобігання та мінімізації тильту в кіберспорті. Ці стратегії включають ряд підходів.

*Ефективне спілкування у команді* допомагає управлінню тильтом, створюючи атмосферу підтримки. Відкритий діалог сприяє вираженню розчарувань та пошуку спільних рішень. Наприклад, кіберспортивна команда під час проведення зборів обговорює стратегії управління тиль-

том, формує таким чином позитивну командну культуру.

*Відповідальність і самосвідомість команди:* заохочення взаємної відповідальності та самосвідомості серед членів команди сприяє меншому впливу тильту. Наприклад, проведення в команді сеансів зворотного зв'язку допомагає гравцям обговорювати випадки тильту, що покращує внутрішню динаміку та співпрацю.

*Тренінг емоційної регуляції* шляхом застосування навчальних програм, спрямований на розвиток емоційного інтелекту та вміння управляти емоціями, є важливими для запобігання тильту. Гравець за допомогою таких програм навчається саморефлексії та самоконтролю, що забезпечує більшу стабільність під час турнірів.

*Тренінги з управління стресом та розвитку стійкості* допомагають спортсменам ефективно справлятися з викликами. Наприклад, гравець бере участь у тренінгах, які включають планування часу, позитивні самопереконання та постановку цілей, підвищуючи його спроможність до вирішення складних завдань.

*Ритуали перед змаганнями:* введення структурованих ритуалів перед змаганнями допомагає гравцям психологічно та емоційно підготуватися, знижуючи ризик тильту. Наприклад, професійний гравець може використовувати ритуали, які включають розминку, візуалізацію успіху та прослуховування музики, щоб підготуватися до матчу з оптимальним настроєм.

### **Створення позитивного ігрового середовища та комплексна стратегія управління тильтом у кіберспорті**

Формування *позитивного ігрового середовища* як онлайн, так і офлайн допомагає зменшувати тильт. Зниження зовнішніх стресових факторів і поширення позитивної взаємодії між гравцями є ключовими. Підкреслення значення чесності, майстерності та ввічливої поведінки може створити менш стресове та більш гармонійне середовище. Наприклад, в ігровій спільноті проводяться турніри з жорсткими правилами поведінки, що запобігає токсичності та сприяє позитивній атмосфері, знижуючи можливість тильту.

*Багатогранний підхід до запобігання та мінімізації тильту:* ефективне управління тильтом у кіберспорті вимагає комплексного підходу, який включає психологічні втручання, командну динаміку, навчання навичок та забезпечення підтримуючого середовища.

Ключові підходи, такі як когнітивна реструктуризація, практика уважності, ефективна комунікація, навчання емоційної регуляції, управління

стресом та створення позитивного ігрового середовища відіграють важливу роль у вирішенні проблеми тильту. Впровадження цих підходів допомагає кіберспортсменам підвищити емоційну стійкість, оптимізувати продуктивність і створити здоровіше конкурентне середовище.

На рисунку 1 наведено авторську схему, яка візуалізує різні підходи та їхні підкатегорії для запобігання та пом'якшення тильту в кіберспорті. Кожна основна стратегія має пов'язані з нею підкатегорії, які вказують на конкретні методи та підходи, використовувані в рамках кожної стратегії. Ця схема допомагає візуально зрозуміти, як різні аспекти стратегій співпрацюють для запобігання тильту в кіберспорті.

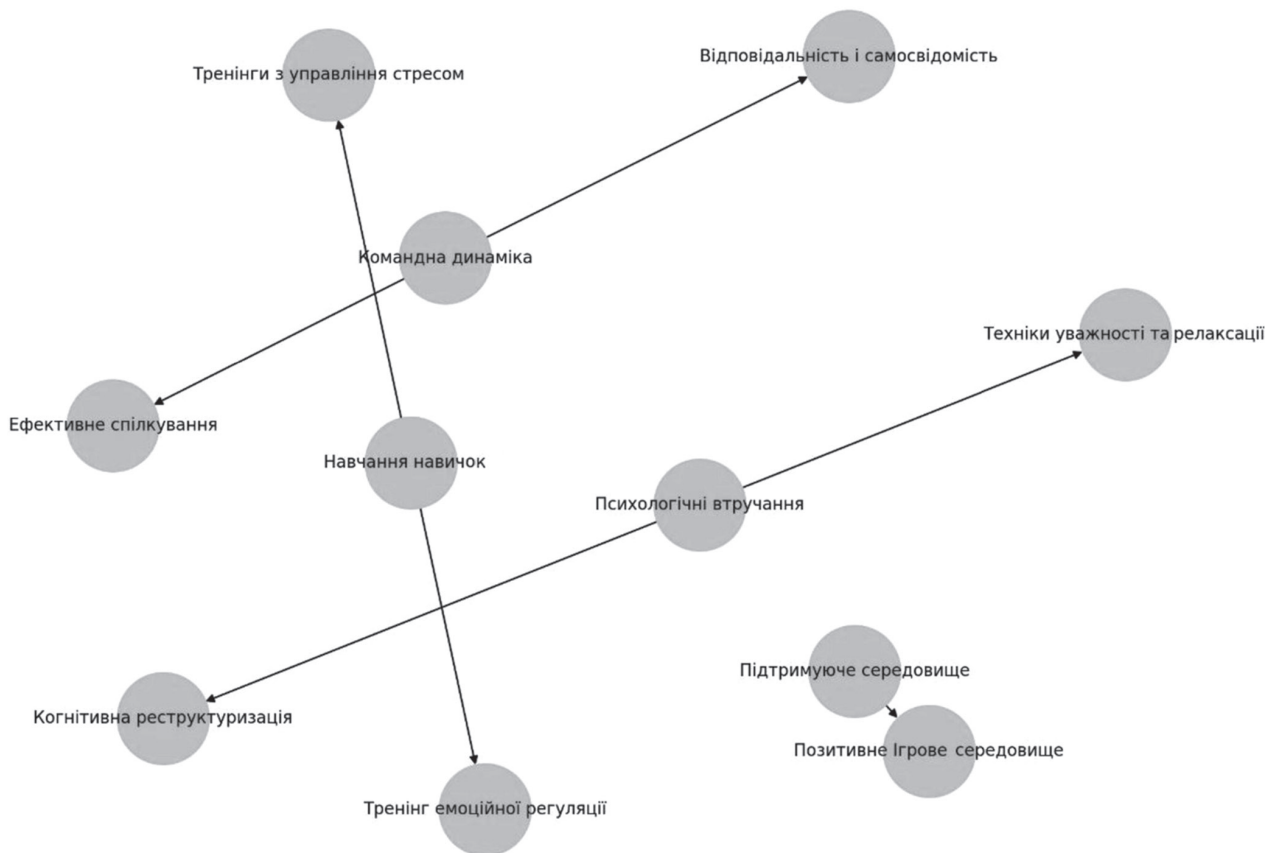
Вплив систематичного тренування, командної взаємодії та організаційної підтримки на мінімізацію тильту гравців у кіберспорті є багатогранною та важливою. Ці елементи спільно сприяють оптимізації продуктивності гравців та підтриманню здорової згуртованої командної культури.

Суть тренування полягає у наданні керівництва, наставництва та підтримки гравцям. Це включає: навчання та розвиток, де тренери навчають гравців тактичних та стратегічних аспектів гри, а також допомагають розвивати необхідні навички та компетенції. Тренери допомагають гравцям управляти стресом, тильтом та емоційними реакціями, що є ключовим для підтримання високої працездатності. Вони працюють на індивідуальному рівні з кожним гравцем, визначаючи їх унікальні потреби та підтримуючи їх у розвитку.

Ключовим аспектом управління тильтом є здатність тренерів ідентифікувати та підвищувати обізнаність про це явище в команді. Вони мають спостерігати за поведінкою, продуктивністю та взаємодією гравців, щоб вчасно виявити ознаки тильту та вжити відповідних заходів. Наприклад, виявлення ознак розчарування та підвищеної агресії у гравця може спонукати тренера до негайного реагування.

Ефективне управління тильтом включає навчання спортсменів методів емоційної регуляції та стратегій подолання тильту. Це може охоплювати дихальні вправи, візуалізацію, позитивний самодіалог чи стратегії тайм-ауту для відновлення самоконтролю в стресових ситуаціях. Професійні команди можуть реалізовувати структуровані програми для навчання цих технік.

Тренери можуть надавати персоналізовану підтримку спортсменам, які відчувують тильт, адаптуючи втручання та стратегії підтримки до унікальних потреб кожного гравця. Наприклад,



**Рисунок 1** – Схема візуалізації різних підходів для запобігання та мінімізації тильту в кіберспорті

індивідуальні заняття з гравцем можуть включати ідентифікацію особистих тригерів та розробку персоналізованих стратегій управління тильтом.

Важливим елементом управління тильтом є створення культури відкритого спілкування та підтримки в команді. Заохочення гравців висловлювати свої розчарування та проблеми сприяє створенню відчуття товариства та розуміння, що пом'якшує вплив тильту. Професійні команди з кіберспортивних дисциплін можуть проводити регулярні зустрічі для обговорення та підтримки один одного в боротьбі з тильтом.

Робота в команді стосується взаємодії між гравцями та їх здатності ефективно працювати разом. Вона включає: комунікацію та співпрацю, забезпечення чіткого та ефективного обміну інформацією між гравцями, що є важливим для досягнення успіху; довіру та взаємопідтримку, створення атмосфери довіри та підтримки всередині команди, що сприяє згуртованості та взаємодопомозі; ефективне вирішення внутрішніх конфліктів з метою уникнення негативного впливу на командну роботу.

Участь у заходах з формування команди є важливою для зміцнення стосунків між членами команди та сприяння їх згуртованості. Ці заходи збільшують довіру, емпатію та комунікатив-

ні навички, які є невід'ємними для ефективного управління тильтом та створення позитивного командного середовища. Наприклад, кіберспортивні організації можуть організовувати виїзні майстер-класи або заходи на свіжому повітрі, що сприяють зміцненню командного духу.

Ефективне вирішення конфліктів та навички посередництва є ключовими для управління внутрішньоконфліктними проблемами, пов'язаними з тильтом. Тренери та керівники команд повинні організовувати конструктивні дискусії, заохочувати активне слухання та сприяти вирішенню основних проблем, які сприяють виникненню тильту.

Впровадження ефективної структури підтримання психічного здоров'я є критично важливим для управління тильтом. Це може включати доступ до спеціалістів з психічного здоров'я, консультаційних послуг, а також ресурсів для подолання стресу та самопомоги.

Важливим є впровадження програм, спрямованих на розвиток емоційної регуляції, стійкості та управління стресом. Це можуть бути семінари, тренінги та освітні ресурси, які забезпечують гравців необхідними інструментами для ефективного управління тильтом. Створення мереж підтримки однакової вікової категорії дозволяє



**Рисунок 2** — Схема управління тильтом у кіберспортивних організаціях

спортсменам зв'язуватися та отримувати підтримку від товаришів по команді, які мають подібний досвід. Це сприяє взаєморозумінню, солідарності та створенню безпечного середовища для обміну досвідом і стратегіями впорядкування з тильтом.

Ще один елемент — це організаційна підтримка, яка включає різні рівні керівництва та ресурси, доступні гравцям. До неї входять:

- менеджмент та адміністративний персонал, який забезпечує організаційну та логістичну підтримку, сприяючи ефективному функціонуванню команди;
- психологи та спеціалісти з психічного здоров'я, де професійні психологи допомагають гравцям управляти стресом, тривожністю та іншими психологічними аспектами;
- фізіотерапевти та медичний персонал для підтримання фізичного здоров'я і запобігання травм, особливо важливо при інтенсивних тренуваннях;
- фахівці з підготовки гравців, які здійснюють спеціалізовані тренінги та програми розвитку для підвищення результативності спортсменів.

Ці компоненти спільно сприяють створенню ефективної здорової та конкурентоспроможної кіберспортивної команди. Вони забезпечують не тільки високий рівень ігрової результативності, а й загальне благополуччя та розвиток кожного гравця (рис. 2).

Контроль за тильтом у гравців у кіберспортивних організаціях потребує інтегрованого підходу, що включає тренування, розвиток командної динаміки та створення відповідних структур підтримки. Це забезпечує не лише оптимізацію продуктивності гравців, а й сприяє розвитку позитивної командної культури та загального благополуччя спортсменів.

Для реалізації стратегій запобігання та мінімізації тильту в професійних кіберспортивних командах та організаціях було розроблено ал-

горитм, який може мати вигляд послідовної серії кроків. Кожен крок має визначену мету, завдання, засоби впровадження та осіб, відповідальних за виконання.

Алгоритм включає:

#### 1. Визначення мети.

Мета: зниження впливу та частоти виникнення тильту серед гравців.

Завдання: ідентифікувати основні причини та фактори, які спричиняють тильт.

Засоби: аналіз попередніх ігор, анкетування гравців, обговорення з тренерами.

Відповідальні: керівництво команди, тренери, психологи.

#### 2. Розробка стратегії.

Мета: створення комплексної стратегії запобігання та мінімізації тильту.

Завдання: визначити ефективні методи та підходи.

Засоби: розробка програм тренувань, сесій з психологом, воркшопів з емоційного інтелекту.

Відповідальні: тренерський склад, психологи, фахівці з розвитку.

#### 3. Впровадження стратегії.

Мета: запровадження розробленої стратегії на практиці.

Завдання: організувати та провести необхідні тренінги та сесії.

Засоби: тренування, сесії з психологом, групові обговорення, медитації.

Відповідальні: тренери, психологи, керівництво команди.

#### 4. Моніторинг та оцінка.

Мета: оцінка ефективності впроваджених стратегій.

Завдання: відстежувати зміни у поведінці гравців та їх результати.

Засоби: аналіз ігрової статистики, опитування гравців, відгуки тренерів.

Комплексна стратегія управління емоційним тильтом в кіберспорті			
1. Визначення мети			
Ситуація	Завдання	Засоби	Відповідальні
Команда часто втрачає перевагу в критичних моментах ігор через емоційний тильт	З'ясувати, чому гравці втрачають самовладання під час важливих моментів матчів	Аналіз ігрових записів, інтерв'ю з гравцями, обговорення з тренерським штабом	Головний тренер, психолог команди
2. Розробка стратегії			
Стратегія	Завдання	Засоби	Відповідальні
Розробка індивідуальних та групових тренінгів для управління стресом та емоціями	Розробити план тренінгів, які допоможуть гравцям краще реагувати на стресові ситуації	Воркшопи з емоційного інтелекту, регулярні сесії з психологом, тренінги уваги та концентрації	Психолог команди, спеціалісти з психічного благополуччя
3. Впровадження стратегії			
Мета	Завдання	Засоби	Відповідальні
Застосування розроблених методик у реальних умовах	Організація регулярних сесій з психологом, проведення тренінгів	Щоденні медитації, групові сесії з фокусуванням уваги, тренінги на розвиток стресостійкості	Тренери, психолог команди
4. Моніторинг та оцінка			
Мета	Завдання	Засоби	Відповідальні
Оцінка змін у поведінці гравців та їх ігрових результатів	Відстежувати прогрес гравців та аналізувати їх виступи після впровадження стратегії	Збір зворотного зв'язку від гравців, аналіз ігрових статистик, регулярні зустрічі з обговоренням прогресу	Аналітичний відділ, головний тренер, психолог команди
5. Коригування та оптимізація			
Мета	Завдання	Засоби	Відповідальні
Покращення та адаптація стратегії на основі отриманих даних	Модифікувати тренувальні та психологічні підходи відповідно до потреб гравців.	Зміна інтенсивності та змісту тренінгів, індивідуальні консультації	Керівництво команди, тренери, психологи

**Рисунок 3** – Алгоритм запропонованої стратегії «Комплексна стратегія управління емоційним тильтом у кіберспорті»

Відповідальні: аналітики, тренери, психологи.

#### 5. Коригування та оптимізація.

Мета: поліпшення та адаптація стратегій на основі отриманих даних.

Завдання: внести зміни у підходи та методики на основі зворотного зв'язку.

Засоби: модифікація тренувальних програм, психологічна підтримка, зміна режиму відпочинку.

Відповідальні: керівництво команди, тренери, психологи.

Цей алгоритм передбачає циклічний процес, де на кожному етапі здійснюється оцінка та, за необхідності, коригування підходів для досягнення максимальної ефективності у запобіганні та пом'якшенні тильту.

Нами розроблено «Комплексну стратегію управління емоційним тильтом в кіберспорті», яка ґрунтується на загальних знаннях про управління емоційним станом та стратегії в кіберспорті. Вона демонструє, як може бути організовано управління тильтом у кіберспортивних командах.

Представимо стратегію за запропонованим нами алгоритмом (рис. 3).

Підходи до управління тильтом та емоційними станами в кіберспорті зазвичай розробляються тренерами, психологами, та керівниками команд на основі їхнього професійного досвіду та

знань у галузі психології, спортивної підготовки та управління командами.

Розглянемо приклади застосування різних стратегій професійними командами з кіберспортивних дисциплін.

*Приклад 1.* Кіберспортивна організація «Team Liquid», відома своїми досягненнями в кіберспорті, інтегрувала комплексний підхід до управління емоційним тильтом у своїх професійних командах. Визнаючи значний вплив тильту на реалізацію майстерності та працездатність, організація акцентувала увагу на психологічне благополуччя своїх кіберспортсменів.

У рамках тренувального процесу «Team Liquid» кваліфіковані спортивні психологи взаємодіють з гравцями в напрямі розвитку вмінь емоційного саморегулювання та стратегій подолання стресових станів. Спеціалісти проводять регулярні індивідуальні та групові засідання для адресації особистісних викликів, асоційованих з тильтом, та розробки індивідуалізованих методів управління цим явищем.

Корпоративна культура організації акцентується на значенні відкритого діалогу та позитивної командної атмосфери. Гравці мають можливість висловлювати особисті розчарування та занепокоєння, а також брати участь у командних обговореннях для колективного вирішення

проблем, що виникають у зв'язку з тильтом. Такий підхід сприяє створенню взаєморозуміння, емпатії та взаємопідтримки між учасниками команди.

Крім того, «Team Liquid» імплементувала техніку міндфулнесу (метод розумового тренування) та релаксації у стандартну програму тренувань, дозволяючи гравцям застосовувати практики уважності та дихальні вправи для підвищення концентрації уваги, контролю стресу та зниження негативного впливу стресорів, що провокують тильт.

У результаті, систематичні стратегії, спрямовані на мінімізацію тильту, суттєво вплинули на успішність «Team Liquid» у різноманітних кіберспортивних дисциплінах. Приділення уваги психічному здоров'ю, ефективності тренування, командній інтеракції та створенню оптимальних структур підтримки сприяли формуванню середовища, де кіберспортсмени мали можливість ефективно управляти тильтом та демонструвати оптимальну продуктивність.

*Приклад 2.* Кіберспортивна організація «Fnatic», яка здобула світове визнання завдяки своїм досягненням, реалізувала інтегрований підхід до підтримки своїх гравців, впровадивши стратегії для оптимального управління емоційним тильтом, з метою підвищення продуктивності та загального благополуччя.

«Fnatic» забезпечила доступ до професійних психологічних ресурсів, включно з психологами та консультантами, які спеціалізуються на роботі з кіберспортсменами. Гравці мали можливість скористатися конфіденційними консультаціями для вирішення проблематики, асоційованої з тильтом і для розробки ефективних методик управління емоціями.

Організація акцентує увагу на освітніх програмах, що виховують не тільки ігрові, а й емоційні компетенції, необхідні для стійкості та управління тильтом. Тренерський склад займається ідентифікацією тригерів тильту у гравців і впроваджує методи когнітивної переоцінки та емоційної регуляції.

«Fnatic» культивує культуру взаємопідтримки та позитивної командної взаємодії. Через заходи з командобудування та регулярні командні зустрічі стимулюються довіра, комунікація та колаборація, що сприяє колективному управлінню тильтом і підтриманню індивідуальної продуктивності кожного гравця.

Цілісна стратегія «Fnatic» у сфері підтримки гравців, зокрема управління тильтом, сприяла стабільним перемогам у кіберспортивних змаганнях. Зосередившись на психічному здоров'ї,

навчанні критичних навичок та розвитку сприятливого командного середовища, «Fnatic» забезпечує готовність своїх гравців ефективно управляти емоційним тильтом та досягати високих результатів.

*Приклад 3.* Педагогічні підходи до розвитку продуктивного мислення в кіберспортивній організації «Cloud9».

«Cloud9», відома організація у сфері кіберспорту, інтегрує педагогічні методики для зменшення впливу психологічного тильту у своїй стратегії. Ключовим аспектом є розуміння важливості психічної стійкості та оптимізації мислення для ефективного управління тильтом.

Професійні тренери «Cloud9» займаються формуванням стійкого мислення у гравців, зосереджуючись на розвитку розумової сили. Вони навчають гравців ідентифікувати та контролювати думки та емоції, що призводять до тильту, спрямовуючи їх до більш позитивного та продуктивного мислення під час змагань.

У тренуваннях «Cloud9» застосовують метод візуалізації та техніки репетиції. Гравці беруть участь у вправах, де вони уявляють собі успішне подолання ситуацій, які можуть викликати тильт, що сприяє підвищенню розумової підготовленості та зниженню негативного впливу тильту на їхню працездатність.

«Cloud9» мотивує гравців до самоаналізу та встановлення конкретних цілей для ефективного управління тильтом. Це включає ідентифікацію факторів, що провокують тильт, аналіз емоційних реакцій та розробку стратегій для збереження самоконтролю та концентрації під час ігор.

Фокус «Cloud9» на розвитку продуктивного мислення значно сприяв їх успіхам у кіберспорті. Надання гравцям інструментів для управління тильтом, включаючи тренування мислення, візуалізацію та саморефлексію, забезпечує формування стійкого та зосередженого підходу до змагань, дозволяючи гравцям досягати високих результатів у складних умовах.

Ці приклади підкреслюють практичну значущість профілактики тильтування в команді. Завдяки поєднанню тренувань, структур підтримки, програм розвитку навичок і сприятливого командного середовища такі організації, як «Team Liquid», «Fnatic» і «Cloud9», ефективно управляють тильтом, покращують результативність гравців і створюють позитивну стійку командну культуру.

Інтегрована таблиця 1 визначає стратегії, підходи, способи роботи та результати кіберспортивних організацій «Team Liquid», «Fnatic» і «Cloud9».

ТАБЛИЦЯ 1 – Порівняльний аналіз стратегій, що застосовували провідні кіберспортивні клуби для профілактики тильту в команді

Команда	Стратегія	Підходи	Способи роботи	Результат
Team Liquid	Інтегрований підхід до управління емоційним тильтом	Кваліфіковані спортивні психологи, індивідуальні та групові засідання, корпоративна культура відкритого діалогу, техніки міндфулнесу та релаксації	Розвиток умінь емоційного саморегулювання, стратегії подолання стресових станів	Значний вплив на успішність у різноманітних кіберспортивних дисциплінах
Fnatic	Інтегрований підхід до підтримки гравців та управління тильтом	Професійні психологічні ресурси, освітні програми, культура взаємодії та позитивної командної взаємодії	Конфіденційні консультації, методи когнітивної переоцінки та емоційної регуляції	Стабільні перемоги у кіберспортивних змаганнях
Cloud9	Педагогічні підходи до розвитку продуктивного мислення	Професійні тренери, вправи візуалізації, техніки репетиції, самоаналіз та постановка цілей	Формування стійкого мислення, ідентифікація та контроль думок та емоцій	Успіхи в кіберспорті, досягнення високих результатів у складних умовах

Таблиця 1 демонструє стратегії та підходи кожної з організацій для оптимізації продуктивності та психічного здоров'я їх гравців.

Для мінімізації впливу тильту та підвищення результативності гравців і команд у кіберспортивних дисциплінах важливо врахувати різні прояви тильту, особливості дисциплін, а також індивідуальні характеристики гравців, зокрема типи особистості (екстраверти/інтраверти) і темперамент.

Нами запропоновано рекомендації для мінімізації впливу тильту, що мають на меті створення стійкості до нього, покращення командної взаємодії та загальної результативності в кіберспортивних дисциплінах. Розробка систематизованого підходу до мінімізації впливу тильту та підвищення результативності у кіберспорті може бути організована за допомогою чіткої схеми. Ця схема враховує призначення рекомендацій для роботи індивідуально з гравцем чи з командою, жанру кіберспортивної дисципліни, з урахуванням психологічних та психофізіологічних проявів (табл. 2).

Наводимо індивідуальні та командні рекомендації для гравців.

**Індивідуальні рекомендації для гравців.**

**Дисципліна:** підходить всім кіберспортивним дисциплінам.

**Психологічні прояви:** стрес, тривожність, фрустрація.

**Психофізіологічні прояви:** підвищене серцебиття, потовиділення, нервозність.

**Мета:** зменшення впливу негативних емоцій, підвищення концентрації.

**Розуміння та визнання тильту:** навчити гравців розпізнавати ознаки тильту у себе та впроваджувати стратегії для його подолання.

**Завдання:** розробка індивідуальних стратегій подолання стресу.

**Напрями роботи:** саморегуляція, емоційний контроль.

**Тривалість застосування:** щоденно.

**Індивідуальні тренування:** залежно від темпераменту та типу особистості, розробка індивідуальних тренувальних планів.

ТАБЛИЦЯ 2 – Узагальнені рекомендації з індивідуальної роботи та роботи з командою для мінімізації впливу тильту та підвищення результативності гравців і команд з кіберспортивних дисциплін

Характеристика	Індивідуальна робота	Командна робота
Мета	Зменшення впливу негативних емоцій, підвищення концентрації	Покращення командної взаємодії, ефективне комунікаційне взаєморозуміння
Завдання	Розпізнавання та профілактика тильту	Комунікація та підтримка команди, ідентифікація тильту
Напрями роботи	Самосвідомість, емоційна регуляція, психічна підготовка	Відкриті канали спілкування, підтримка командного середовища
Тривалість застосування	Щоденно	Регулярно, залежно від потреб команди
Кількість разів на тиждень/місяць	Щоденні короткі сесії (15–30 хв)	Тижневі командні збори
Для тренувань/змагань	Обидва	Обидва
Засоби та методи	Медитація, дихальні вправи, релаксаційні техніки	Тренінги з командної взаємодії, спільні обговорення тактики
Відповідальні	Індивідуальний гравець, психолог	Капітан команди, тренер, командний психолог



Кількість разів на тиждень/місяць: щоденні короткі сесії (15–30 хв), тижневі зустрічі з психологом.

Для тренувань/змагань: для тренувань та змагань.

Самостійна робота гравців: використання мобільних додатків для медитації, самоаналіз та ведення щоденників емоційного стану.

Засоби та методи: медитація, дихальні вправи, релаксаційні техніки.

Психологічна підтримка: регулярні зустрічі з психологом для обговорення емоційних проблем і стратегій подолання тильту.

Відповідальні: індивідуальний гравець, психолог.

Приклад для індивідуальної роботи з гравцями.

#### *Покращення самосвідомості.*

Мета: розвиток здатності розпізнавати та реагувати на особисті тригери тильту.

Завдання: впізнавання власних емоційних станів та фізіологічних реакцій, ведення щоденника для аналізу причин тильту.

Засоби та методи: самоаналіз, саморефлексія, ведення записів, щоденників, обговорення з психологом.

#### *Емоційна регуляція.*

Мета: підвищення здатності заспокоюватися та зберігати спокій під час тильту.

Завдання: відпрацювання методів саморегуляції, застосування технік релаксації.

Засоби та методи: глибоке дихання, медитація, уважність, позитивне самонавіювання, регулярні фізичні вправи.

#### *Психічна підготовка.*

Мета: розвиток стратегій для максимізації психічної стійкості перед іграми та змаганнями.

Завдання: створення індивідуальних ритуалів перед матчем, включаючи візуалізацію та позитивні афірмації (позитивні, самопідсилювальні твердження).

Засоби та методи: психологічні тренінги, візуалізація, робота з мотивацією, реалістичне постановлення цілей.

#### **Рекомендації для роботи в команді.**

Дисципліна: підходить всім кіберспортивним дисциплінам.

Психологічні прояви: конфлікти в команді, недовіра, непорозуміння.

Психофізіологічні прояви: зниження продуктивності команди, нерівномірне навантаження.

Мета: покращення командної взаємодії, ефективне комунікаційне взаєморозуміння. Створення атмосфери взаємопідтримки і відкритого діалогу всередині команди.

Завдання: розвиток командного духу, взаємопідтримка.

Напрями роботи: командна комунікація, вирішення конфліктів, ротація ролей.

Тренування в команді: симуляція змагальних умов, включаючи стресові ситуації, для покращення командної взаємодії.

Ротація ролей та позицій: допомагає команді адаптуватися до різних ситуацій та знижує тиск на окремих гравців.

Тривалість застосування: регулярно, залежно від потреб команди. Тижневі або двотижневі триваліші сесії з психологом або тренером для обговорення прогресу і вирішення проблем.

Кількість разів на тиждень/місяць: тижневі командні засідання. Щоденні короткі сесії (15–30 хв) для медитації та релаксації.

Для тренувань/змагань: для тренувань та змагань

Засоби та методи: тренінги з командної взаємодії, спільні обговорення тактики, візуалізація позитивних результатів. Тактичні обговорення та аналіз: регулярний аналіз минулих ігор для виявлення слабких місць та вдосконалення стратегій.

Відповідальні: капітан команди, тренер, командний психолог.

Ці рекомендації є основою для створення збалансованого та ефективного підходу до підготовки як гравців індивідуально, так і команд у цілому в різних кіберспортивних дисциплінах. Вони враховують не лише технічні аспекти гри, а й важливі психологічні та психофізіологічні фактори, що впливають на загальну продуктивність.

Для адаптації рекомендацій для мінімізації впливу тильту та підвищення результативності в кіберспорті важливо враховувати тип особистості (екстраверт/інтраверт) та темперамент гравців. Для цього потрібно розуміти особливості психічних проявів та особливостей гравців.

Екстраверти зазвичай енергійні, вміють спілкуватися та люблять командну взаємодію. Їм можна рекомендувати виконувати командні вправи як організацію командних тренінгів та активностей, що сприяють комунікації та взаємодії; надавати можливості для прояву лідерських якостей, наприклад, в ролі капітана команди або координатора стратегій; включати соціальні активності для зміцнення командного духу.

Інтраверти переважно спокійні, зосереджені на внутрішньому світі та можуть відчувати дискомфорт від надмірної соціальної взаємодії. Їм краще рекомендувати індивідуальні тренування, які дозволяють глибше зосередитися на власних навичках, створити умови, де вони можуть мати

ТАБЛИЦЯ 3 – Узагальнені рекомендації для мінімізації тильту з урахуванням різних характеристик гравців та команди

№ з/п	Категорія	Опис
1	Індивідуальна робота	Фокус на індивідуальних вправах, саморегуляції, емоційному контролю
2	Командна робота	Командні тренінги, взаємодія, розвиток командного духу
3	Жанри	Адаптація до жанру гри (FPS, MOBA, спортивні симулятори, стратегії)
4	Інтраверти	Спокій, зосередженість на внутрішньому світі, потреба в особистому просторі
5	Екстраверти	Енергійність, комунікабельність, перевага командної взаємодії
6	Темперамент	Сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік - різні підходи та методи
7	Загальні характеристики	Індивідуальний підхід, гнучкість, психологічна підтримка

час на відновлення та самоту після інтенсивних тренінгів або змагань; використовувати електронні засоби комунікації для обговорення тактик і стратегій, що зменшує прямий соціальний тиск.

Темперамент також впливає на підхід до тренувань та подолання тильту.

Для сангвініка (життєрадісний, активний) ефективні енергійні групові вправи; акцент на динамічних та інтерактивних активностях; для холерика (амбітний, лідерський) – спрямування роботи на розвиток лідерських навичок; мотиваційних викликів та конкуренції. Флегматику (спокійний, урівноважений) можна рекомендувати стабільні послідовні тренувальні режими; уникнення надмірного стресу та тиску; меланхоліку (аналітичний, глибокий) – вирішувати завдання, що вимагають уважності та аналітичного підходу; підтримка у фокусуванні на деталях.

При цьому важливо враховувати індивідуальні особливості кожного гравця під час планування тренувальних процесів та методів подолання тильту, тренеру бути готовим адаптувати підходи залежно від потреби та реакцій гравців, застосовувати регулярну роботу з психологом для кращого розуміння та підтримки різних типів особистостей і темпераментів.

Це дозволить підвищити ефективність тренувального процесу та змагальної діяльності потреби та особливості кожного гравця враховуються та адресуються відповідним чином.

У таблиці 3 наведено рекомендації з урахуванням різних аспектів, таких як індивідуальна робота, командна робота, жанри, тип особистості (інтраверти, екстраверти), темперамент та загальні характеристики. Таблиця пропонує зручний спосіб узагальнення та організації інформації, що дозволяє ефективно підходити до різних аспектів тренувань та психологічної підготовки в кіберспорті.

**Дискусія.** Розуміння факторів, що сприяють виникненню тильту, є ключовим для розробки ефективних стратегій його пом'якшення. Різні дослідження виявили фактори, що можуть спровокувати тильт у кіберспорті.

У дослідженні, проведеному Wu M, Lee JS, Steinkuehler C. у 2021 р., шляхом інтерв'ю з професійними кіберспортсменами визначено зовнішні фактори, такі як тиск з боку аудиторії, критика та організаційні стресові чинники, як істотні причини, що впливають на тильт. Також було ідентифіковано особистісні характеристики, такі як перфекціонізм і схильність до самокритики, які слугують внутрішніми тригерами для тильту [30].

Інші дослідження зосереджувалися на аналізі конкретних ігрових факторів, що сприяють тильту. Зокрема було досліджено вплив ігрових подій, таких як серії поразок і насмішки з боку суперників, на виникнення тильту. Виявлено, що такі події посилюють почуття розчарування та гніву, що призводить до епізодів тильту серед гравців [39].

У дослідження к також приділено увагу впливу тильту на результативність кіберспортсменів. Проаналізовано його вплив на прийняття рішень, механіку ігрового процесу, концентрацію та загальну продуктивність у грі. Наприклад, було вивчено, як гравці, схильні до тильту, приймають більш імпульсивні та неоптимальні рішення порівняно з гравцями, які не схильні до тильту, що призводить до зниження їхньої результативності [11, 13]. Інші дослідження зосереджувалися на впливі тильту на механіку ігрового процесу та технічну продуктивність [22, 24]. Himmelstein D., Liu Y., Shapiro J. L. та Behnke Maciej, Kosakowski Michal, Kaczmarek Lukasz D. аналізували дані змагальних матчів у League of Legends і виявили, що гравці в стані тильту демонструють меншу точність, повільніший час реакції та нижчу ефективність у виконанні ігрової механіки [14, 20].

Також було досліджено стратегії мінімізації тильту в кіберспорті, щоб допомогти гравцям управляти та зменшувати його вплив на продуктивність. Вивчалися психологічні втручання та методи для регулювання емоцій, підтримки концентрації та підвищення стійкості [25]. Було вивчено ефективність тренувань усвідомленості для зменшення тильту та підвищення продуктивності

гравців. Виявлено, що гравці, які проходили тренування усвідомленості, демонстрували менше епізодів тильту, покращували емоційну регуляцію та підвищували здатність приймати рішення. Крім того, було розглянуто роль систем підтримки команди та втручань у психічне здоров'я в пом'якшенні тильту [19].

Johnson A., Smith R., & Jones M. досліджували вплив згуртованості команди та соціальної підтримки на переживання професійних кіберспортсменів. Вони виявили, що гравці з міцнішими мережами соціальної підтримки та згуртованими командами повідомляли про нижчий рівень тильту [21].

Незважаючи на зростаючий обсяг досліджень тильту в кіберспорті, існують значні прогалини та сфери для майбутнього дослідження. Наприклад, більшість їх зосереджено на індивідуальному досвіді тильту, і необхідні додаткові дослідження для розуміння динаміки тильту в командному середовищі. Застосування конкретних стратегій мінімізації тильту в різних ігрових жанрах, рівнях навичок гравців та культурних контекстах потребує більш глибокого аналізу. Важливо адаптувати втручання та стратегії до унікальних потреб різних груп гравців [15, 16, 27].

Доступні дослідження та література про тильт у кіберспорті надають цінну інформацію про це явище, його причини, наслідки та потенційні стратегії пом'якшення. Вони висвітлюють психологічні, емоційні, когнітивні та фізіологічні аспекти тильту, сприяючи глибшому розумінню цього явища [12, 18, 22, 26].

Вивчення впливу тильту на продуктивність гравців продемонструвало його негативний вплив на прийняття рішень, ігрову механіку та концентрацію. Крім того, різні стратегії пом'якшення тильту, включаючи психологічні втручання, тренування уважності, системи командної підтримки та соціальну підтримку, продемонстрували свою ефективність в управлінні та мінімізації явища «тильт» та пов'язаних з ним стресів [28, 29].

Дослідження у сфері кіберспорту підкреслюють складну психологічну природу. Одне з досліджень, проведене Polman R., Trotter M., Poulus D., Borkoles E та, Coulter T. J., Mallett C. J., Singer J. A., розглядає стрес і способи його подолання серед кіберспортсменів. Воно включає аналіз впливу «ментальної стійкості» (Mental Toughness, MT) на прийняття контролю та інтенсивність стресу, а також на вибір стратегій подолання проблемно-орієнтованими та емоційно-орієнтованими методами, уникаючи стратегій ухилення. Результати дослідження показують, що у кіберспортсменів існує перетин між про-

цесами подолання стресу в інших видах спорту та кіберспорті, що може сприяти розробці психологічних втручань для спортсменів з інших видів спорту [18, 24].

Дослідження також зосереджується на зв'язку між ментальною стійкістю та процесом подолання стресу. Виявлено, що гравці в кіберспорті з вищими показниками ментальної стійкості мали нижчі рівні сприйняття стресу та вищі рівні емоційного контролю. Також було виявлено, що сприйняття стресової ситуації як виклику або загрози пов'язане з рівнем контролю, який особа відчуває над стресором [24].

Важливим аспектом є розуміння того, як кіберспортсмени сприймають та впорядковують стреси, особливо у контексті їхнього унікального середовища та природи кіберспорту. Дослідження показують, що сприйняття стресорів як загрози та викликів може не бути дихотомічним, і гравці можуть сприймати стресори одночасно як загрозу та виклик, що відрізняється від спортсменів інших видів спорту. Це може бути пов'язано з особливостями онлайн-гри та конкуренції у кіберспорті [23, 24]. Це демонструє складну природу стресу та подолання стресу в кіберспорті, підкреслюючи значення психологічних факторів для успіху у цій сфері. Вони також вказують на необхідність подальших досліджень для розуміння цих явищ, особливо з урахуванням унікальних аспектів кіберспорту порівняно з іншими видами спорту.

**Висновки.** Тильт у кіберспорті може бути визначений як комплексний психологічний феномен, що впливає на індивідуальні продуктивні показники спортсменів, динаміку взаємодії в команді та загальний стан психологічного благополуччя. Цей стан характеризується емоційним і психічним напруженням, що негативно впливає на здатність гравців до адекватного прийняття рішень, підтримання високого рівня продуктивності та ефективної взаємодії зі складними завданнями під час ігрового процесу. Основними проявами тильту є зниження рівня концентрації уваги, порушення ігрової механіки та прийняття рішень, які не є оптимальними, що в результаті призводить до зниження ефективності діяльності гравців та негативно впливає на командну роботу. Постійний тильт і відсутність адекватних методів його усунення можуть спричинити психічне виснаження спортсменів, що негативно позначається на їхньому психологічному стані. Вивчення тильту та розробка ефективних стратегій для його контролю та зменшення вважаються важливими для забезпечення тривалого успіху та добробуту кіберспортсменів.

У кіберспорті аналіз та управління тильтом передбачає детальний розгляд різноманітних факторів, що можуть сприяти його появі. Ці фактори охоплюють елементи ігрового процесу, такі як нерівномірний розподіл ігрових можливостей та вплив випадкових збігів, індивідуально-психологічні особливості, що варіюють від характерних рис особистості до когнітивних спотворень, а також умови навколишнього середовища, включаючи взаємодію в команді та вплив аудиторії. Врахування цих аспектів може сприяти розробці кіберспортсменами, тренерами та організаціями ефективних стратегій для зменшення впливу тильту, що позитивно позначиться на продуктивності гравців та їхньому психологічному благополуччі.

Адекватне управління феноменом тильту в кіберспорті вимагає інтегрованого підходу, що об'єднує індивідуально-орієнтовані психотерапевтичні техніки з методиками, спрямованими на зміцнення командної динаміки та соціальної підтримки. Реалізація такого підходу передбачає застосування широкого спектра інтервенцій, від когнітивної реструктуризації, яка спрямована на переоцінку та зміну негативних когнітивних схем, до практик медитації, уважності та технік релаксації, що відіграють важливу роль у формуванні осмисленого ставлення до психічного здоров'я та сприяють розвитку ефективної командної взаємодії. Культивування оптимального ігрового середовища, постійні наукові дослідження та інновації в даній сфері сприяють стабільності та довготривалій успішності у протидії та зниженні негативного впливу тильту, що є фундаментальним для досягнення успіхів у кіберспорті.

Для подолання стресу та тильту застосовують різні стратегії, що базуються на психологічних і фізіологічних методиках. Серед них – когнітивно-поведінкова терапія, яка є ефективним психотерапевтичним інструментом для корекції негативних думок і поведінкових реакцій, сприя-

ючи зниженню рівня стресу; методи медитації та практика усвідомленості, що допомагають сфокусуватися на поточному моменті і зменшують когнітивний «шум», сприяючи релаксації; когнітивна реструктуризація, спрямована на заміну негативних думок на більш позитивні та адаптивні; методи емоційної регуляції, що навчають технік ефективного контролю емоційних станів; використання дихальних технік для фізіологічної регуляції; застосування позитивного самодіалогу та технік візуалізації успіху як засобів підвищення мотивації та самооцінки.

Застосування інтегрованого підходу до превенції та зменшення впливу тильту в кіберспорті, що включає систематичну ідентифікацію його причин, розробку комплексних інтервенційних програм та їх втілення, а також неперервний моніторинг і адаптацію до змінюваних умов, дозволяє кіберспортивним командам і організаціям ефективно управляти цим феноменом. Така стратегія не тільки знижує негативний вплив тильту на ігрові показники, а й сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя учасників. Реалізація таких стратегій вказує на необхідність урівноваження між фізичними вправами та емоційною підтримкою, що є вирішальним для досягнення високих результатів у кіберспорті.

Розроблені методичні рекомендації для гравців, спрямовані на мінімізацію впливу тильту та підвищення ефективності, підкреслюють значення самопізнання, управління емоціями, психологічної готовності та командної кооперації. Індивідуальні особливості гравців, включаючи типи особистості та темперамент, зумовлюють потребу в індивідуалізованих стратегіях, які враховують специфічні стресові тригери та реакції кожного спортсмена. Їх застосування сприятиме зміцненню психологічної стійкості спортсменів, оптимізації їх виступів та загальному покращенню взаємодії всередині команди.

#### Література

1. Скалозуб А. Підходи до визначення понять «тильт» та «тильтування» як наукової проблеми в кіберспорті [Approaches to defining the concepts of «tilt» and «tilting» as a scientific problem in esports]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023; 2: 70–73 DOI: 10.32652/tmfvs.2023;2:70–73.
2. Скалозуб АВ, Шинкарук ОА. Проблема тильту в кіберспорті. [The problem of tilt in esports]. Молодь та олімпійський рух : збірник тез доповідей XVI Міжнародної конференції молодих вчених, 29 червн. 2023, Київ. Київ : НУФВСУ; 2023. 37-38. URL :[https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez\\_molod\\_hvi\\_zhovt-lyst\\_23\\_7\\_1.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hvi_zhovt-lyst_23_7_1.pdf)
3. Шинкарук О. Модель ігрової підготовленості гравців в кіберспорті [Model of game readiness of players in esports]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022; 2: 158-68 DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-158
4. Шинкарук О. Формування екосистеми кіберспорту (esports) як сучасного явища спорту, культури та освіти. [Formation of the esports eco-

system as a contemporary phenomenon of sport, culture, and education]. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023; 1 : 251-260. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2023-01/2023-01-27.pdf> DOI: 10.32540/2071-1476-2023-1-251

5. Шинкарук О, Гейдар Л. Етичні проблеми в кіберспорті та ненормативна комунікативна поведінка в ігровому середовищі [Ethical problems in esports and non-normative communicative behavior in the gaming environment]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022; 2: 103–111. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.2.103–111

6. Шинкарук О, Скалозуб А, Давидов Д. Чинники, що впливають на результативність команд та місце психологічної підготовки гравців в кіберспорті [Factors affecting team performance and the place of psychological preparation of players in esports]. в Матеріали VI Всеукраїнської наукової електронної конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (м. Київ, 26 жовтня 2023 р. Київ; 2023. С. 54-56.

7. Шинкарук ОА, Скалозуб АВ, Шарга ЯВ. Особливості тильту в кіберспорті [Features of tilt in esports]. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії : матеріали VI Всеукраїнської електр. науково-практичної конференції з міжнародною участю [Інтернет]. 31 трав. 2023. Київ: НУФВСУ. 2023. С. 110-112 <https://drive.google.com/drive/folders/1oD6QuoCZggP2r7YXRFzohT2OW7I6wll>
8. Шинкарук О, Скалозуб А, Юхно Ю, Шевцова А. Психологічна підготовка гравців та структура діяльності спортивного психолога в кіберспорті [Psychological training of players and the structure of the sports psychologist's activity in esports]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023; 1:84–90. DOI: 10.32652/tmfvs.2023; 1 : 84–90
9. Шинкарук О, Ярмолюк О, Анохін Е, Юхно Ю. Розвиток кіберспорту як соціально-культурного явища в світі та Україні [Development of esports as a socio-cultural phenomenon in the world and Ukraine]. Фізична активність і якість життя людини [текст]: збірник тез доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції (8–10 черв. 2021 р. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки; 2021. С. 9-10.
10. Шинкарук О, Скалозуб А, Давидов Д, Яковенко О, Федорчук С, Шевцова А, Юхно Ю, Голованова Н. Значущість психологічної підготовки та ролі психолога для забезпечення результативності гравців в кіберспорті [The significance of psychological preparation and the role of a psychologist in ensuring the performance of players in esports]. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця. 2023; 15 : 381-394.
11. Abramov S, Korotin A, Somov A, Burnaev E, Stepanov A, Nikolaev D, Titova M. Analysis of Video Game Players' Emotions and Team Performance: an eSports Tournament Case Study. IEEE Journal of Biomedical and Health Informatics. 2021. <https://doi.org/10.1109/JBHI.2021.3119202>
12. Anderson A. Comparison of baroreceptor sensitivity with other psychophysiological measures to classify mental workload. Doctor of Philosophy, Iowa State University; 2020. <https://doi.org/10.31274/etd-20200624-85>
13. Barbieri F, Anke LE, Ballesteros M, Soler J, & Saggion H. Towards the understanding of gaming audiences by modeling twitch emotes. In Proceedings of the 3rd Workshop on Noisy User-generated Text; 2017. P. 11-20.
14. Behnke Maciej, Kosakowski Michal, Kaczmarek Lukasz D. Social challenge and threat predict performance and cardiovascular responses during competitive video gaming. Psychology of Sport and Exercise. 2020; 46. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101584>
15. Bernhaupt R. Game user experience evaluation. Springer, 2015.
16. Bowers M. Playing Video Games as a Supplement to Identity: Insights on Former College Athlete Transitions. Journal of Issues in Intercollegiate Athletics. 2011; (4): 289-308.
17. Chakraborty A. Violent games unsuitable for Olympic e-sports, says IOC president Bach. Retrieved March. 2018; 23. from <https://www.iol.co.za/sport/violent-games-unsuitable-for-olympic-e-sports-says-io-c-president-bach-14543438>
18. Coulter TJ, Mallett CJ, Singer JA. A three-domain personality analysis of a mentally tough athlete. Eur. Journal Pers. 2018; 32: 6–29. doi: 10.1002/per.2129
19. Deck S, Hall C, & Wilson PM. The impact of partner performance on emotions in doubles racquet sports. Research quarterly for exercise and sport. 2021; 92(3): 279-288. DOI 10.26773/smj.210908
20. Himmelstein D, Liu Y, & Shapiro JL. (2021). An exploration of mental skills among competitive league of legend players. In Research anthology on rehabilitation practices and therapy; 2021. P. 1607-1629. IGI Global.
21. Johnson A, Smith R, & Jones M. (2018). Tilt in Esports: Causes, Effects, and Mitigation Strategies. Journal of Applied Esports. 2018; 1(1): 45-62.
22. Kim Y, Suh B, & McLaughlin M. Understanding Tilt: Psychological Predictors of Aggressive Behavior in Online Games. In Proceedings of the 2017 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems; 2017.
23. Lazarus RS. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. The sport psychologist. 2000; 14(3): 229-252.
24. Polman R, Trotter M, Poulus D, Borkoles E. (2018). eSport: Friend or foe? In Joint International Conference on Serious Games. Cham: Springer; 2018. P. 3–8.
25. Schutz P, & Raisbeck LD. Understanding Player Tilt: An Empirical Study of Tilt Behavior in Esports. In Extended Abstracts of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems; 2019.
26. Smith MJ, Birch PD, & Bright D. Identifying stressors and coping strategies of elite esports competitors. International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations (IJGCMS). 2019; 11(2): 22-39.
27. Sparkes AC, & Smith, B. Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product. Routledge; 2013.
28. Tilt Meaning. Esports Terms Explained. <https://igaming.org/>
29. Understanding Tilt in Esports: A Study of Young League of Legends Players. <https://programs.sigchi.org/>
30. Wu M, Lee JS, & Steinkuehler C. Understanding tilt in esports: A study on young leagueof legends players. In Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings. Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3411764.3445143> Received 2023-02-21; accepted 2023-07-07 Proc. ACM Hum.-Comput. Interact. 2021; 7. (CHI PLAY): 395. Publication date: November 2023.

shi-oksana@ukr.net  
andriy.skalozub@gmail.com  
kazantip4ik25@gmail.com

Надійшла 07.02.2024