DOI: https://doi.org/10.32782/spmed.2024.2.66-72

Систематизація чинників, що призводять до тильту під час гри в кіберспорті

УДК 796:004.38:159.942.5

О. Шинкарук, А. Скалозуб

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Резюме. Тильт як психологічний стан, що характеризується втратою емоційного контролю, розглядають як актуальну проблему в кіберспорті. Це явище суттєво впливає на результативність гравців, призводить до зниження ефективності гри, погіршення взаємодії в команді та збільшення ризику вигоряння. *Мета.* Здійснити аналіз та систематизацію чинників, що призводять до тильту під час гри в кіберспорті. *Методи.* Аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет, порівняння, систематизація та узагальнення, опитування, метод зважених оцінок. *Результати.* Визначено, що найбільш значущими чинниками, які можуть призводити до тильту, є вплив можливих психічних розладів, страх невдачі, передстартовий емоційний стан та емоційна грамотність. Вплив індивідуального рівня толерування несправедливості та суб'єктивного сприйняття відповідальності також виявилися важливими. Результати показують, що тренери та фахівці можуть мати різні уявлення про причини тильту залежно від свого досвіду та спеціалізації, що підкреслює необхідність подальших досліджень. Кластерний аналіз виявив два основні кластери респондентів, де менш компетентні респонденти недооцінюють загрозливість деяких чинників. Незважаючи на це, найбільш загрозливими чинниками виявилися ті, що безпосередньо пов'язані з психологічним станом та емоційною грамотністю гравців. Це вказує на важливість впровадження програм для управління стресом та розвитку емоційних навичок серед кіберспортсменів. Систематизація чинників, що призводять до тильту в кіберспорті, є важливим кроком до розробки ефективних стратегій для запобігання цьому явищу.
Ключові слова: чинники, тильт, емоційний стан, кіберспорт, гравці.

Systematization of factors that lead to tilt during an esports game

O. Shynkaruk, A. Skalozub

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

Abstract. Tilt, as a psychological condition characterized by a loss of emotional control, is considered an urgent problem in esports. This phenomenon significantly affects the performance of players, leads to a decrease in game efficiency, deterioration of team interaction, and an increased risk of burnout. *Objective.* To analyze and systematize the factors that lead to tilt in esports. *Methods.* Analysis of scientific and methodological literature and Internet data, comparison, systematization and generalization, survey, and method of weighted estimates. *Results.* It was identified that the most significant factors that can lead to tilt are the influence of possible mental disorders, fear of failure, pre-start emotional state, and emotional literacy. The influence of individual level of tolerance for injustice and subjective perception of responsibility also proved to be important. The results show that coaches and professionals may have different perceptions of the causes of tilt depending on their experience and specialization, which highlights the need for further research. The cluster analysis revealed two main clusters of respondents, where less competent respondents underestimate the threat of some factors. Despite this, the most threatening factors were those directly related to the psychological state and emotional literacy of players. This indicates the importance of implementing programs to manage stress and develop emotional skills among eathletes. Systematizing the factors that lead to tilt in esports is an important step towards developing effective strategies to prevent this phenomenon.
Keywords: factors, tilt, emotional state, esports, players.

© О. Шинкарук, А. Скалозуб, 2024

Постановка проблеми. Тильт як психологічний стан, що характеризується втратою емоційного контролю, розглядають як актуальну проблему в кіберспорті. Це явище суттєво впливає на результативність гравців, призводить до зниження ефективності гри, погіршення взаємодії в команді та збільшення ризику вигоряння [5, 7].

Тильт у традиційному спорті і кіберспорті має схожі риси, проте в кіберспорті він проявляється частіше через специфічні умови гри, такі як висока інтенсивність, постійне навантаження на увагу та швидкі зміни ситуації. У спортивній психології він визначається як стан, коли спортсмен втрачає контроль над своїми емоціями, що призводить до помилок у виконанні завдань [1]. У кіберспорті тильт може бути викликаний як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками, такими як тиск на результат, міжособистісні конфлікти в команді, та негативні взаємодії з суперниками або глядачами тощо [10].

Визначається тильт як психічний стан, коли гравець втрачає емоційний контроль, що призводить до погіршення концентрації, збільшення помилок та зниження ефективності гри [22]. У кіберспорті цей стан може мати серйозні наслідки для результату матчу та психологічного стану гравця.

Проблему тильту вивчали різні дослідники, зокрема психологи, спортивні тренери та фахівці з кіберспорту. M. Griffiths розглядав психологічні аспекти ігрової залежності та її вплив на гравців [14]. D. K. Snyder досліджував стратегії управління стресом у кіберспорті [23]. Zaichkowsky & Baltzell зосередили свої дослідження на когнітивних та емоційних процесах у спортивній психології [26].

Останні дослідження показують зростаючу увагу до психологічних аспектів кіберспорту. Зокрема, Johnson & Woodcock [16] розглядають різні психологічні чинники, що впливають на гравців, включаючи стрес та тильт. Дослідження показують, що кіберспорт може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психологічного стану гравців. Позитивні аспекти включають розвиток когнітивних навичок, таких як просторове мислення та прийняття рішень під тиском. Однак, надмірне захоплення кіберспортом може призводити до психологічних та фізичних проблем, таких як залежність, недостатність сну та малорухомий спосіб життя. Це дослідження підкреслює важливість балансу між ігровою активністю та іншими аспектами життя для збереження психологічного здоров'я.

У дослідженні Taylor et al. [24] описуються стратегії управління емоціями, які використовують професійні кіберспортсмени для підтримання своєї продуктивності та психологічного благополуччя. Дослідження виявило, що професійні гравці використовують різні техніки, такі як медитація, фізичні вправи та когнітивно-поведінкові стратегії для управління стресом та збереження концентрації під час змагань.

Дослідження Kelly et al. [17] показує, що кіберспорт може мати різні впливи на благополуччя молодих гравців. Воно підкреслює, що помірне захоплення іграми може бути корисним, тоді як надмірне призводить до негативних наслідків, таких як погіршення соціальних навичок та проблеми з поведінкою.

Враховуючи зростаючу популярність кіберспорту та його вплив на молодь, дослідження чинників, що призводять до тильту, є актуальним. Це допоможе розробити стратегії для запобігання цьому явищу та підтримання психічного здоров'я гравців.

Мета дослідження — здійснити аналіз та систематизацію чинників, що призводять до тильту під час гри в кіберспорті.

Методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет, порівняння, систематизація та узагальнення, опитування, метод зважених оцінок, де різні критерії або фактори оцінюються з різною вагою залежно від їхньої важливості для обраного рішення. Цей метод дозволяє надати вагу різним чинникам, враховуючи їхню різну значущість або вплив на кінцевий результат. Процес застосування методу зважених оцінок включає призначення ваги для кожного критерію, після чого робиться обчислення на основі цієї ваги та оцінок для прийняття обґрунтованого рішення. Опитування використовували для виявлення думок фахівців про чинники, які здатні спричиняти тильтування.

Для перевірки узгодженості думок експертів використовували коефіцієнт конкордації Кендалла. Для перевірки припущення про різні уявлення про причини тильтування гравців дані були проаналізовані за допомогою кластерного аналізу, виконаного методом k-середніх з v-кратною перехресною перевіркою.

Результати дослідження. Для визначення значущості чинників, що призводять до тильту під час гри, нами проведено опитування фахівців, серед яких є гравці-кіберспортсмени, глядачі, коментатори, аналітики, тренери та фахівці сфери кіберспорту — 26 респондентів.

За підсумками отримання суми рангів (табл. 1) можна визначити показники значущості розглянутих чинників.

ТАБЛИЦЯ 1 – **Визначення значущості чинників, які здатні викликати тильтування у кіберспортсмена**

№ з/п	Чинник	Сума рангів	Середній ранг	Місце в рейтингу
1	Вплив можливих психічних розладів (в тому числі латентних)	176	6,77	**1**
2	Страх невдачі та низький рівень мотивації до її уникнення (тест Елерса)	177	6,81	**2**
3	Передстартовий емоційний стан у формі лихоманки або апатії	186	7,15	**3**
4	Емоційна грамотність як розуміння власних емоцій та вміння впоратися з ними	189	7,27	**4**
5	Вплив індивідуального рівня толерування відчуття несправедливості	191	7,35	**5**
6	Вплив суб'єктивного сприйняття відповідальності за події у своєму житті (локус контролю)	193,5	7,44	**6**
7	Суб'єктивний фактор стресу через нещодавні поразки чи «незаслужені» перемоги	202	7,77	**7**
8	Вплив особливостей кіберспортивної дисципліни (чи дисципліна командна, виснажлива, висока тривалість матчів)	210,5	8,10	**8**
9	Рівень досвідченості кіберспортсмена у даній дисциплині (через зміну сприйняття кіберспорту в цілому з набуттям досвіду)	212	8,15	**9**
10	Суб'єктивний фактор стресу через образливі коментарі інших спортсменів чи оточення (в тому числі через очікування від тренерів) тощо	212,5	8,17	**10**
11	Вплив темпераменту чи психологічного типу особистості	226	8,69	**11**
12	Вплив перетренованості перед змаганнями	228,5	8,79	**12**
13	Вплив фізичного стану та в цілому рівень загальної фізичної підготовки	237,5	9,13	**13**
14	Об'єктивний фактор стресу через обставини (місце проведення змагань, незнайома апаратура тощо)	238	9,15	**14**
15	Рівень індивідуальної кваліфікації кіберспортсмена (через різний рівень власних очікувань)	240,5	9,25	**15**
Всього		3120	$\bar{r}$ = 8,00	

Примітка. Чим менша сума балів, тим вища значущість чинника у рейтингу.

Проте перевірка узгодженості думок експертів за коефіцієнтом конкордації Кендалла показала, що думки експертів не узгоджені (W = = 0,039; p = 0,4256). Це може бути пов'язано з тим, що тренери та фахівці з кіберспорту залежно від досвіду, віку, ігрової спеціалізації та інших об'єктивних причин можуть мати різні уявлення про причини тильтування гравців.

Для перевірки цього припущення респондентам було запропоновано оцінити свою здатність розрізняти процес тильтування кіберспортсменів – компетентність у даному питанні. Отримані дані були проаналізовані за допомогою кластерного аналізу, виконаного методом k-середніх з v-кратною перехресною перевіркою.

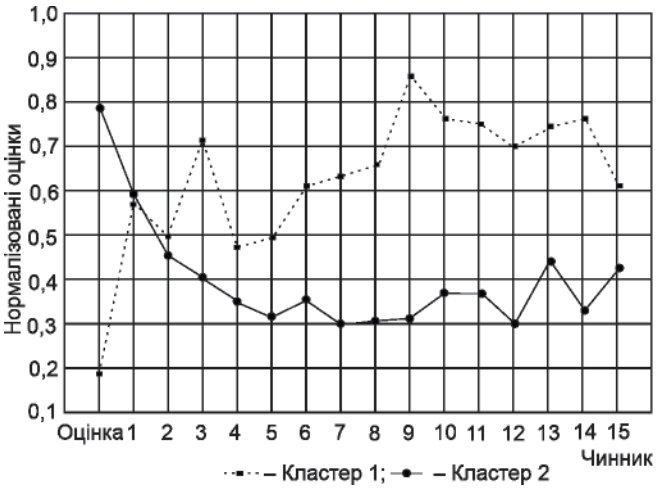

Рисунок 1 – Графік оцінок чинників експертами (n = 26); 1, 2, 3, ..., 15 – чинники, що можуть провокувати тильт у кіберспортсменів (табл. 2)

Результати кластерного аналізу показали, що респонденти чітко розподіляються на два кластери (рис. 1).

До Кластеру 1 увійшли дев'ять респондентів, а до Кластеру 2 – 17. Представники Кластеру 1 нижче оцінили свою компетентність у питаннях тильтування гравців у кіберспорті. З іншого боку, значній кількості запропонованих чинників, які можуть спричинити тильт у гравця в кіберспорті, респонденти Кластеру 1 поставили у відповідність більші місця у рейтингу. Тобто, менш компетентні респонденти переконані у меншій загрозливості запропонованих чинників як факторів ризику тильту в гравців у кіберспорті.

Подальший аналіз показав, що залежно від компетентності, у респондентів немає статистично значущих ($p > 0,05$) розходжень в оцінці таких чинників, як об'єктивний фактор стресу через обставини, суб'єктивний фактор стресу через нещодавні поразки чи «незаслужені» перемоги, вплив можливих психічних розладів особистості (в тому числі латентних) і вміння впоратися з ними та вплив суб'єктивного сприйняття відповідальності за події у своєму житті. За рештою чинників респонденти характеризувалися різними статистично значуще ($p < 0,05$) відмінними оцінками (табл. 2).

Зважаючи на встановлені відмінності між оцінками опитуваних, ми вирішили, що для побудови рейтингу чинників за рівнем їхньої загрози тильтування у кіберспорті потрібно насамперед прийняти до уваги думку 17 експертів з найвищим рівнем самооцінки компетентності. Проте, попри збільшення коефіцієнта конкордації Кендала вдвічі (з 0,03 до 0,06), його величина свідчить, що думка учасників Кластеру 2 також виявилася неузгодженою (p > 0,05) (табл. 3).

ТАБЛИЦЯ 2 — **Порівняння оцінок респондентів зі значущості чинників, які здатні викликати тильтування у кіберспортсмена**

№ з/п	Чинник	Between SS (df =1)	Within SS (df = 24)	F	p
1	Об'єктивний фактор стресу через обставини (місце проведення змагань, незнайома апаратура тощо)	0,73	403,88	0,044	0,8364
2	Суб'єктивний фактор стресу через нещодавні поразки чи «незаслужені» перемоги	2,04	554,12	0,088	0,7690
3	Суб'єктивний фактор стресу через образливі коментарі інших спортсменів чи оточення (в тому числі через очікування від тренерів) тощо	108,51	515,53	5,052	0,0341
4	Вплив можливих психічних розладів особистості (в тому числі латентних)	17,52	610,94	0,688	0,4149
5	Вплив суб'єктивного сприйняття відповідальності за події у своєму житті (локус контролю)	31,86	305,99	2,499	0,1270
6	Вплив індивідуального рівня толерантності до відчуття несправедливості	74,39	304,22	5,869	0,0233
7	Страх невдачі та низький рівень мотивації до її уникнення (тест Елерса)	127,44	315,95	9,680	0,0048
8	Емоційна грамотність як розуміння власних емоцій та вміння впоратися з ними	139,52	299,44	11,183	0,0027
9	Вплив темпераменту чи психологічного типу особистості – екстраверт (за Р. Айзенком, товариський, оптимістичний, імпульсивний, має широке коло знайомств і слабкий контроль над емоціями та почуттями)	338,84	192,12	42,330	< 0,05
10	Вплив фізичного стану та в цілому рівень загальної фізичної підготовки	173,60	377,06	11,049	0,0028
11	Вплив перетренованості перед змаганнями	170,27	402,69	10,148	0,0040
12	Передстартовий емоційний стан у формі лихоманки або апатії	180,77	384,61	11,280	0,0026
13	Рівень індивідуальної кваліфікації кіберспортсмена (через різний рівень власних очікувань)	104,26	351,28	7,123	0,0134
14	Рівень досвідченості кіберспортсмена у даній дисципліні (через зміну сприйняття кіберспорту в цілому з набуттям досвіду)	209,09	281,53	17,824	0,0003
15	Вплив особливостей кіберспортивної дисципліни (чи дисципліна командна, виснажлива, висока тривалість матчів	38,43	360,22	2,561	0,1226

Примітки: міжгрупова дисперсія; Within SS – внутрішньогрупова дисперсія; F – критерій Фішера; з – досягнутий рівень значущості.

ТАБЛИЦЯ 3 — **Визначення значущості чинників, які здатні викликати тильтування у кіберспортсмена**

№ з/п	Чинник	Середній ранг	Сума рангів	Місце в рейтингу
1	Об'єктивний фактор стресу через обставини (місце проведення змагань, незнайома апаратура тощо)	10,74	182,50	15
2	Суб'єктивний фактор стресу через нещодавні поразки чи «незаслужені» перемоги	8,94	152,00	13
3	Суб'єктивний фактор стресу через образливі коментарі інших спортсменів чи оточення (в тому числі через очікування від тренерів) тощо	7,74	131,50	8
4	Вплив можливих психічних розладів особистості (в тому числі латентних)	7,03	119,50	4
5	Вплив суб'єктивного сприйняття відповідальності за події у своєму житті (локус контролю)	8,21	139,50	10
6	Вплив індивідуального рівня толерантності до відчуття несправедливості	7,56	128,50	6
7	Страх невдачі та низький рівень мотивації до її уникнення (тест Елерса)	6,68	113,50	2
8	Емоційна грамотність як розуміння власних емоцій та вміння впоратися з ними	6,82	116,00	3
9	Вплив темпераменту чи психологічного типу особистості – екстраверт (за Р. Айзенком, товариський, оптимістичний, імпульсивний, має широке коло знайомств і слабкий контроль над емоціями та почуттями)	7,47	127,00	5
10	Вплив фізичного стану та в цілому рівень загальної фізичної підготовки	8,85	150,50	12
11	Вплив перетренованості перед змаганнями	8,09	137,50	9
12	Передстартовий емоційний стан у формі лихоманки або апатії	6,32	107,50	1
13	Рівень індивідуальної кваліфікації кіберспортсмена (через різний рівень власних очікувань)	9,21	156,50	14
14	Рівень досвідченості кіберспортсмена у даній дисципліні (через зміну сприйняття кіберспорту в цілому з набуттям досвіду)	7,65	130,00	7
15	Вплив особливостей кіберспортивної дисципліни (чи дисципліна командна, виснажлива, висока тривалість матчів)	8,71	148,00	11

Примітки: міжгрупова дисперсія; Within SS – внутрішньогрупова дисперсія; F – критерій Фішера; з – досягнутий рівень значущості

Це може бути пов'язано з недостатнім рівнем знань про чинники, які можуть призвести до тильтування гравців навіть серед тренерів і фахівців з кіберспорту, які вважають себе досвідченими в даному питанні. Крім того, учасники Кластеру 2 можуть мати різний досвід роботи або спеціалізуватися на різних аспектах кіберспорту. Можливо, на їхні оцінки впливає безпосередній досвід участі у змагальній діяльності, вік, стать, інші невраховані фактори.

Зрозуміло, що така ситуація першочергово обумовлена відносно новим напрямом досліджень, пов'язаним з кіберспортом, коли кіберспортивна наука зосереджена на накопиченні даних. Це означає, що мова йде винятково про попередній рейтинг чинників, які здатні викликати тильтування у кіберспортсмена. А його наукове обґрунтування вимагає подальших наукових розвідок у цьому напрямі.

Варто вказати, що попри відмінності між рейтингами, побудованими за оцінками всіх респондентів та за вибіркою з них за рівнем компетентності, на перших чотирьох позиціях виявилися ті самі чинники, які експерти вважають найбільш загрозливими (рис. 2).

Проведений аналіз даних дозволяє сформулювати рейтинг значущості чинників, які здатні викликати тильтування у кіберспортсмена.

На думку опитаних респондентів, на перших позиціях у рейтингу перебуває вплив можливих психічних розладів кіберспортсмена (в тому числі латентних), страх невдачі та низький рівень мотивації до її уникнення, передстартовий емоційний стан у формі лихоманки або апатії, а також емоційна грамотність як розуміння власних емоцій та вміння впоратися з ними.

В обох випадках найменш загрозливими чинниками виявилися об'єктивний фактор стресу через обставини (місце проведення змагань, незнайома апаратура тощо) та рівень індивідуальної кваліфікації кіберспортсмена (через різний рівень власних очікувань).

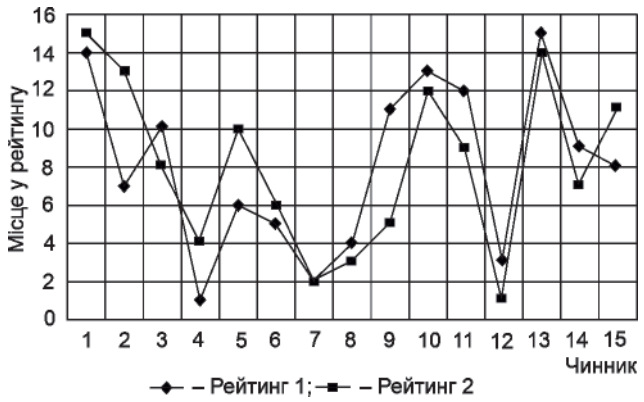

Рисунок 2 — Порівняння побудованих рейтингів

На п'ятому місці — вплив індивідуального рівня толерування відчуття несправедливості. На шостому — вплив суб'єктивного сприйняття відповідальності за події у своєму житті. На сьомому — суб'єктивний фактор стресу через нещодавні поразки чи «незаслужені» перемоги. На восьмому — вплив особливостей кіберспортивної дисципліни (чи дисципліна командна, виснажлива, висока тривалість матчів тощо). На дев'ятому — рівень досвідченості кіберспортсмена у даній дисципліні (може знижувати ймовірність тильту через зміну сприйняття кіберспорту в цілому з набуттям досвіду). На десятому — суб'єктивний фактор стресу через образливі коментарі інших спортсменів чи оточення (може сприяти тильту, зокрема через очікування від тренерів тощо). На одинадцятому — вплив темпераменту чи психологічного типу особистості. На дванадцятому — вплив перетренованості перед змаганнями. На тринадцятому — вплив фізичного стану та в цілому рівень загальної фізичної підготовки. На чотирнадцятому — об'єктивний фактор стресу через обставини (місце проведення змагань, незнайома апаратура тощо). Останнє, п'ятнадцяте, місце респонденти віддали такому чиннику як рівень індивідуальної кваліфікації кіберспортсмена (може впливати на ймовірність тильту через зміну рівня власних очікувань).

Дискусія. За результатами нашого дослідження, в якому взяли участь 26 фахівців, визначено ряд ключових чинників, що сприяють тильту. Найбільш значущими серед них є вплив можливих психічних розладів, страх невдачі та низький рівень мотивації до її уникнення, передстартовий емоційний стан та емоційна грамотність. Ці чинники відповідають результатам попередніх досліджень, таких як роботи Taylor [24], де описано стратегії управління емоціями у професійних гравців, та Johnson і Woodcock [16], які досліджували психологічні впливи конкурентного геймінгу.

Тильт у кіберспорті є складним явищем, яке виникає під впливом різних факторів. Дослідження цієї теми є важливим для розробки стратегій управління емоціями та підвищення ефективності гравців [9]. Емоційний стрес є одним з основних чинників тильту. Як зазначає Taylor [24], професійні кіберспортсмени часто відчувають високий рівень стресу через великий тиск на результат. Втрата емоційного контролю може призвести до тильту, що погіршує продуктивність гравця.

За даними Johnson & Woodcock [16], висока інтенсивність гри та швидкі зміни ситуації можуть викликати перевтому та зниження концентрації. Це сприяє виникненню тильту. Недостатність сну та фізична втома є додатковими чинниками, які сприяють тильту. Kelly et al. [17] зазначають, що гравці, які витрачають занадто багато часу на гру без належного відпочинку, частіше стикаються з проблемами, пов'язаними з тильтом. Тильт є складним явищем, що має багатофакторний характер. Емоційний стрес, когнітивна перевантаженість, міжособистісні конфлікти, фізична втома та організаційні чинники можуть виступати тригерами для тильту [2, 11]. Snyder [23] відзначає, що відсутність належної підтримки з боку тренерів може сприяти втраті емоційного контролю гравцями. Griffiths [14] підкреслює, що соціальний тиск та конфлікти в команді можуть значно впливати на емоційний стан гравців. Щоб поглибити розуміння чинників, які призводять до тильту в кіберспорті, розглянемо також дослідження, яке акцентує на важливості зовнішніх умов ігрового середовища. Вплив освітлення, шуму та інших зовнішніх факторів може суттєво впливати на концентрацію та емоційний стан гравців, як вказано в роботі Bell et al. [13]. Вони підкреслюють, що навіть незначні зовнішні подразнювальні фактори можуть значно збільшити ймовірність тильту, особливо в умовах, де потрібна висока точність реакцій.

Для систематизації чинників, що призводять до тильту в кіберспорті, важливо звернути увагу на роботи інших учених [6, 8, 12]. Так, Hilvert-Bruce et al. акцентують на важливості соціальної взаємодії та конкурентної напруженості в геймінгу як факторів, що сприяють тильту [15]. O'Reilly, Maracich досліджують роль очікувань та самовизначення у тильті [20], а Wheaton [25] підкреслює значення емоційної стійкості та особистісних рис гравців. Комбінування цих підходів допомагає глибше зрозуміти, як різні психологічні та соціальні аспекти впливають на психічний стан кіберспорт-сменів під час змагань.

Емоційна стійкість та реакція на стрес, як зазначено у дослідженнях Markey та Markey [18], суттєво впливають на здатність гравців управляти тильтом. Регуляція емоцій є ключовою, особливо в умовах інтенсивних та емоційно напружених змагань [3, 4]. Novak D., Purvis C. K. [19] розглядають також фізіологічні аспекти, такі як втома та недосипання, які можуть спричинити втрату контролю та зростання імпульсивності. Важливо враховувати і вплив високих очікувань та перфекціонізму, як вказують Simons et al., що можуть підвищувати рівень стресу та спричиняти тильт через страх невдачі або занадто високу самокритичність [21].

Наші результати показують, що тренери та фахівці з кіберспорту можуть мати різні уявлення про причини тильту залежно від свого досвіду та спеціалізації. Це підтверджується низьким коефіцієнтом конкордації Кендалла ($W = 0{,}039$; $p = 0{,}4256$), що вказує на неузгодженість думок експертів. Кластерний аналіз виявив два основні кластери респондентів, де менш компетентні респонденти недооцінюють загрозливість деяких чинників.

Висновки. На основі проведеного опитування серед 26 фахівців у сфері кіберспорту було визначено, що найбільш значущими чинниками, які можуть призводити до тильту, є вплив можливих психічних розладів, страх невдачі, передстартовий емоційний стан та емоційна грамотність. Вплив індивідуального рівня толерування несправедливості та суб'єктивного сприйняття відповідальності також виявилися важливими. Результати показують, що тренери та фахівці можуть мати різні уявлення про причини тильту залежно від свого досвіду та спеціалізації, що підкреслює необхідність подальших досліджень. Незважаючи на це, найбільш загрозливими чинниками виявилися ті, що безпосередньо пов'язані з психологічним станом та емоційною грамотністю гравців. Це вказує на важливість впровадження програм для управління стресом та розвитку емоційних навичок серед кіберспортсменів.

Систематизація чинників, що призводять до тильту в кіберспорті, є важливим кроком до розробки ефективних стратегій для запобігання цьому явищу. Подальші дослідження мають бути зосереджені на розробці та впровадженні методик управління емоціями та стресом, що дозволить підвищити рівень психічного благополуччя гравців та їхню продуктивність.

Ці аспекти підкреслюють значення психологічної підготовки та стратегій саморегуляції в кіберспорті, що може включати тренування на стресостійкість, розробку індивідуальних стратегій впорядкування емоцій та оптимізацію режиму сну і відпочинку.

Це допомагає зрозуміти, що управління зовнішнім середовищем є важливою складовою підготовки до змагань. Оптимізація умов проведення змагань може значно знизити негативний вплив зовнішніх факторів на психологічний стан спортсменів.

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: зб. тез доп. XVI Міжнародної конференції молодих вчених, 29 червн. 2023, Київ. Київ: НУФВСУ; 2023. С. 37-38. URL :https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hvi_zhovt-lyst_23_7_1.pdf

3. Скалозуб АВ, Шинкарук ОА. Чинники, що сприяють прояву тильту в кіберспорті [Factors contributing to the manifestation of tilt in esports]. Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. XVII Міжнародної конференції молодих вчених, 7 травня 2024 року [Електронний ресурс]. – Київ, 2024.133-134.

4. Шинкарук О. Модель ігрової підготовленості гравців в кіберспорті [Game model preparation of players in cyber sports]. Спортивний вісник Придніпров'я.2022;2:158-68 DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-158

5. Шинкарук О. Формування екосистеми кіберспорту (esports) як сучасного явища спорту, культури та освіти [Formation of the ecosystem cyber sports (esports) as a modern sport phenomenon, 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

6. 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

7. Шинкарук О, Скалозуб А, Давидов Д. Чинники, що впливають на результативність команд та місце психологічної підготовки гравців в кіберспорті [Factors affecting the performance of teams and the place of psychological preparation of players in esports]. 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;54-56.

8. 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 електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю [Інтернет]. 31 трав. 2023. Київ: НУФВСУ, 2023; 110-112 https://drive.google.com/drive/folders/1oD6QuoCZggP2r7YXRFzojhT2OW7I6wIl

9. Шинкарук О, Скалозуб А, Шарга Я. Стратегії попередження та мінімізації тильту [Strategies for preventing and minimizing tilt in esports]. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2024; 1:83-95 DOI: https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.83-95

10. Шинкарук О, Скалозуб А, Юхно Ю, Шевцова А. Психологічна підготовка гравців та структура діяльності спортивного психолога в кіберспорті [Psychological preparation of players and structure of 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.

11. Шинкарук О, Скалозуб А, Давидов Д, Яковенко О, та ін. Значущість психологічної підготовки та ролі психолога для забезпечення результативності гравців в кіберспорті [The importance of psychological training and the role of a psychologist in ensuring the performance of players in esports]. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник. наукових праць, 2023 (15); 381-394.

12. Ярмоленко М, Шинкарук О, Ординський В. Чинники, що впливають на ефективну діяльність тренера в кіберспорті [Factors affecting the effective activity of a coach in esports]. Спортивна наука та здоров'я людини. 2024;1(11):246-259. https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.116

13. Bell A, Thomas L, & Johnson M. Environmental factors and their role in performance and cognitive function in eSports. Journal of Cognitive Enhancement. 2020. 4(3):192-206.

14. Griffiths MD. The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. International Journal of Mental Health and Addiction. 2010.8(1):119-125.

15. Hilvert-Bruce Z, Neill JT, Sjöblom M, & Hamari J. Social motivations of live-streaming viewer engagement in Twitch. Computers in Human Behavior,2018; 84, 58-67.

16. Johnson MR, & Woodcock J. The Psychological Impact of Competitive Gaming: A Comprehensive Review. Journal of Gaming Studies, 2018; 7(2): 45-67.

17. Kelly S, Magor T & Wright A. The Pros and Cons of Online Competitive Gaming: An Evidence-Based Approach to Assessing Young Players' Well-Being. Frontiers in Psychology.2021:12, 651530.

18. Markey P, & Markey C. Personality, emotion, and the use of coping strategies in online games. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 2019;22(5):324-330.

19. Novak D, & Purvis CK. Psychological strategies for managing stress in eSports: A narrative review. Performance Enhancement & Health, 2021;8(2):100-155.

20. O'Reilly M & Maracich C. Expectations and eSports performance: How psychological factors influence player performance. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 2020;9(2):250-264.

21. Simons M, Fennell C, & Carstensdottir E. The effect of perfectionism on competitive anxiety in cyber-athletes. eSports Journal, 2020; 8(1): 12-29.

22. Smith RE. Understanding sport behavior: A cognitive-affective processing systems approach. Human Kinetics; 2020.

23. Snyder DK. Stress management strategies in competitive esports. Journal of Applied Sport Psychology, 2017;29(2):256-273.

24. Taylor N. Managing Emotions in Esports: Insights from Professional Players. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 2019;22(3): 181-186.

25. Wheaton B. eSports, emotion, and mental health: Balancing engagement and addiction. Mental Health and Physical Activity, 2019; 16: 100-108.

26. Zaichkowsky LD, & Baltzell A. The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis. Routledge. 2001.

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

Надійшла 06.08.2024