

## СИСТЕМА ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТА КОМАНДНОЇ РОБОТИ З МІНІМІЗАЦІЇ ТИЛЬТУ У КІБЕРСПОРТІ

**Андрій Скалозуб, здобувач третього (освітньо-наукового)  
рівня вищої освіти**

**Оксана Шинкарук, д.фіз.вих., професор**

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

**Вступ.** Тильт – психоемоційний стан дезрегуляції, що виникає у кіберспортсменів внаслідок накопичення негативних ігрових подій і супроводжується погіршенням прийняття рішень, зниженням когнітивної ефективності та порушенням командної взаємодії. Veres зі співаторами підкреслюють, що тильт є найбільш специфічним для цього виду діяльності психологічним феноменом, однак практично орієнтовані рекомендації щодо його подолання залишаються нерозробленими [1]. Stegan встановили, що тильт є багатовимірним феноменом, який охоплює емоційно-поведінкову та когнітивну складові, а серед чинників його виникнення провідну роль відіграють досвід програшів, рівень злоби та жанрова специфіка дисципліни [2]. Leis зі співаторами встановили, що поразка, тиск очікувань і конфлікти в команді є провідними стресорами, які запускають тильт, тоді як доказово обґрунтованих протоколів втручання для тренерів і психологів досі не запропоновано [3]. Розробка практичних рекомендацій щодо індивідуальної та командної роботи з мінімізації тильту є актуальним прикладним завданням психологічного забезпечення кіберспортивної підготовки.

**Мета дослідження:** розробити та систематизувати практичні рекомендації щодо індивідуальної та командної роботи тренера і спортивного психолога з метою зниження впливу тильту на результативність гравців у кіберспорті.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження здійснено на основі: теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел); емпіричного дослідження (n = 26 респондентів: кіберспортсмени, тренери, аналітики, психологи), що включало анкетування, спостереження за 312 ігровими сесіями та аналіз 148 аудіозаписів командної комунікації; методів статистичної обробки (критерій Фрідмана, кластерний аналіз, коефіцієнт конкордації Кендалла W). Рекомендації систематизовано за рівнями (індивідуальний / командний), компонентами (когнітивний / емоційний / поведінковий) та суб'єктами (гравець / тренер / психолог).

**Результати досліджень та їх обговорення.** За результатами емпіричного дослідження встановлено, що найбільший ризик зниження результативності виникає не в момент самої помилки, а у постпомилковій фазі (2–5 раундів після критичного епізоду), коли емоційна реакція починає деформувати прийняття рішень та якість командної взаємодії. Кластерний аналіз виявив три типи

тильту: емоційно-поведінковий (агресія, конфліктність), когнітивно-пасивний (втрата концентрації, страх помилки) та інтрапсихічний (перфекціонізм, внутрішній блок). Критерій Фрідмана підтвердив значущі відмінності між типами ( $\chi^2_{Fr} = 34,18$ ;  $p < 0,001$ ). Ці дані стали основою для розробки диференційованої системи практичних рекомендацій (табл. 1).

Таблиця 1

**Система практичних рекомендацій щодо мінімізації тильту  
(індивідуальний та командний рівні)**

| Рівень / компонент           | Ранні маркери   | Практичні інструменти   | Відповідальний    |
|------------------------------|---|---|-------------------|
| Індивідуальний / когнітивний | Надмірна фіксація на помилці, повторювані самозвинувачення, порушення таймінгу рішень | Правило вербалізації без самооцінки; когнітивне перемикавання (розмежування факту помилки та оцінки компетентності); адаптивні атрибуції невдачі                | Гравець, психолог |
| Індивідуальний / емоційний   | Різка зміна темпу мовлення, мовчання після помилки, дратівливість                     | Протокол паузи (20–40 с без обговорень); нейтральні кодові фрази-стабілізатори; дихальні техніки; аналіз — лише у стабільному стані                             | Гравець, психолог |
| Індивідуальний / соматичний  | Зниження мікроточності, запізнення реакції, зростання дрібних помилок                 | Обмеження безперервної гри до 60–90 хв; активна перерва 10–15 хв; контроль гігієни сну; регулярний самоаналіз стану (3 питання: втома / концентрація / настрої) | Тренер, гравець   |
| Командний / організаційний   | Взаємні звинувачення, хаотична комунікація після поразки, пошук «винного»             | Розмежування технічного та психологічного розбору; структурований формат після-ігрового аналізу; попередньо визначені ролі та зони відповідальності             | Тренер, капітан   |
| Командний / комунікативний   | Зміна інтонації, зниження частоти командних сигналів, уникання контакту               | Регламентовані протоколи внутрішньоігрової комунікації; заборона персоналізації помилок; алгоритми реагування у кризових фазах гри                              | Тренер, психолог  |

*Примітка:* систематизовано авторами за результатами емпіричного дослідження та даними Veres et al. (2023) [1], Cregan et al. (2024) [2], Leis et al. (2024) [3].

Диференціація за індивідуально-психологічними характеристиками. Практика роботи з кіберспортсменами підтверджує обмеженість універсальних рекомендацій. Тип особистості (екстраверсія / інтроверсія) та темперамент визначають специфічний патерн тильту та ефективність інструментів втручання. Холерики потребують механізмів фізичного розвантаження та регламентації темпу обговорення. Меланхоліки вразливі до поразок – їм необхідне позитивне підкріплення та обережний зворотний зв'язок. Для інтровертів ефективні індивідуальні бесіди та письмова рефлексія; для екстравертів – командні обговорення та реалізація лідерських функцій. Cregan зі співаторами підтверджують, що диференційований підхід є умовою

ефективності антитильтових втручань [2]. В умовах сучасного кіберспорту психолог виконує чотири функції: превентивну (формування навичок саморегуляції до виникнення кризових ситуацій), освітню (культура конструктивної комунікації в команді), аналітичну (психологічний аудит – моніторинг вигорання, міжособистісного клімату, стресостійкості) та інтеграційну (спільне планування тренувальних циклів із тренером). Ключовою умовою ефективності є інтеграція психолога в тренерський процес, а не ізольована консультативна робота. Leis зі співаторами підкреслюють, що відсутність системного психологічного супроводу є однією з провідних причин накопичення стресу й розвитку тильту у кіберспортсменів [3].

Запропонована система рекомендацій реалізує перехід від реактивної моделі («усунення наслідків після зриву») до проактивної – системного управління передумовами, ранніми сигналами та умовами, що провокують дестабілізацію. Beres зі співаторами наголошують, що регуляція фрустрації, злоби та тильту є ключовою навичкою для підтримання результативності у змагальній діяльності, однак більшість втручань залишаються ситуативними, а не системними [1]. Cregan зі співаторами вказують на те, що дистракція (переключення уваги) та активні стратегії подолання є ефективнішими порівняно з пасивними (уникання, емоційна супресія), що підтверджує доцільність регламентованих протоколів паузи та вербалізації [2]. Принциповою відмінністю запропонованого підходу є диференціація між постпомилковою фазою (2–5 раундів) – як критичним вікном для тренерського втручання – та загальним тренувальним контекстом, де реалізуються превентивні заходи. Ігнорування соматичних чинників (перевтома, недосипання) як каталізаторів тильту, задокументоване Leis зі співаторами [3], підтверджує необхідність включення регламентації навантаження до системи профілактики.

**Висновки.** Розроблено та систематизовано практичні рекомендації щодо мінімізації тильту у кіберспорті за двома рівнями (індивідуальний та командний) та п'ятьма компонентами (когнітивний, емоційний, соматичний, організаційний, комунікативний). Ключовим науковим внеском є визначення постпомилкової фази (2–5 раундів після критичного епізоду) як пріоритетного вікна для тренерського втручання, а також обґрунтування необхідності диференціації рекомендацій залежно від типу тильту та індивідуально-психологічних характеристик гравця.

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

1. Beres N. A., Klarkowski M., Mandryk R. L. Playing with Emotions: A Systematic Review Examining Emotions and Emotion Regulation in Esports Performance. *Proc. ACM Hum.-Comput. Interact.* 2023. Vol. 7, No. CHI PLAY. Article 395. DOI: <https://doi.org/10.1145/3611041>
2. Cregan S. C., Toth A. J., Campbell M. J. Playing for keeps or just playing with emotion? Studying tilt and emotion regulation in video games. *Front. Psychol.* 2024. Vol. 15. Article 1385242. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1385242>

3. Leis O., Laborde S., Lautenbach F. 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>