

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

№2 (14) 2025

Наукове електронне періодичне
видання

**СПОРТИВНА НАУКА ТА
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Scientific E-Journal

**SPORT SCIENCE AND
HUMAN HEALTH**



ISSN 2664-2069 (online)

DOI: 10.28925/2664-2069.2025.2

Спортивна наука та здоров'я людини:

наукове електронне періодичне видання. – К., 2025. – № 2(14). – 198 с.

В науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання призначено для науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти галузі фізичної культури і спорту, здобувачів освітнього-наукового рівня «доктор філософії», здобувачів освіти, науковців, тренерів, спортсменів, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

Головний редактор:

Сушко Руслана, д.фіз.вих., професор (Україна).

Випускові редактори:

Латишев Микола, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Тімашева Олена, к.фіз.вих., доцент (Україна).

Члени редакційної колегії:

Антала Браніслав, професор (Словацька республіка);

Ляхова Інна, д.пед.н., професор (Україна);

Бакіко Ігор, д.фіз.вих., професор (Україна);

Навратіл Леуш, д.мед.н., професор (Чеська Республіка);

Виноградов Валерій, д.фіз.вих., професор (Україна);

Пітин Мар'ян, д.фіз.вих., професор (Україна);

Воробйова Анастасія, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Полева-Секеряну Анжела, к.пед.н., доцент (Молдова);

Девесіглу Себахаттін, професор (Туреччина);

Приходько Володимир, д.пед.н., професор (Україна);

Коваленко Станіслав, д.б.н., професор (Україна);

Талагір Лоренту-Габріель, професор (Румунія);

Лаца Зомбор, професор (Угорщина);

Тимрук-Скоропад Катерина, д.фіз.вих., професор (Україна);

Лисенко Олена, д.б.н., професор (Україна);

Чингієне Вільма, професор (Литовська Республіка);

Лопатенко Георгій, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Шинкарук Оксана, д.фіз.вих., професор (Україна).

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б», в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора наук і доктора філософії зі спеціальності А7 – Фізична культура і спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, BASE, Google Scholar, WorldCat–OCLC, ResearchBib, Наукова періодика України.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

Рекомендовано до друку Вченою радою Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (протокол № 10 від 30 жовтня 2025 року).

Адреса редакції: вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.

Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com.

Верстка та дизайн – Олена Тімашева.

Електронна версія видання розміщена на сайті: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>





З М І С Т

<i>Арсене Ігор, Тімашева Олена</i>	Кореляція між екологічною освітою в сім'ї, закладах дошкільної й загальної середньої освіти та екологічною свідомістю і поведінкою	5
<i>Багас Олег, Алексєєва Олександра</i>	Форми та психолого-педагогічні аспекти організації фізичної підготовки військовослужбовців-жінок у вищих військових навчальних закладах	14
<i>Бакіко Ігор, Малімон Олександр, Касарда Ольга, Герасимюк Петро</i>	Визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи у здобувачів, які займаються спортом	27
<i>Дяченко Андрій, Рабін Мохамед Фахмі Хашім</i>	Моніторинг швидкісних можливостей юних футболістів Іраку	35
<i>Кунінець Олеся</i>	Особливості ведення документообігу для організації та здійснення навчально-тренувальної роботи в дитячо-юнацькій спортивній школі	46
<i>Мандюк Андрій, Сороколіт Наталя, Ханікянц Олена, Андрес Андрій</i>	Порівняльний аналіз нормативно-правового забезпечення фізичного виховання в закладах вищої освіти України та країнах європейського союзу	54
<i>Петрова Наталя, Латишев Микола</i>	Цифрові технології та фізична активність здобувачів вищої освіти: результати опитування	67
<i>Позмогова Наталія, Кальонова Ірина, Соломенчук Катерина</i>	Оцінка просторово-часових параметрів ходьби у осіб юнацького віку жіночої статі з нормальним та підвищеним рівнем тривожності	76



З М І С Т

<i>Приходько Володимир</i>	Проект реформи спорту вищих досягнень у контексті наслідків повномасштабної війни Росії проти України	84
<i>Рожкова Тетяна, Горбунова Єсенія</i>	Оптимізація тренувального процесу у спортивних танцях на основі врахування медико-біологічних особливостей спортсменок	100
<i>Ружанська Анна, Рожкова Тетяна</i>	Сприяння покращенню когнітивних функцій за допомогою занять спортивними танцями дітей 6-7 років	110
<i>Саутов Рахмет, Тищенко Валерія</i>	Функціональна підготовленість юних футболістів різних амплуа на етапі попередньої базової підготовки	120
<i>Скалозуб Андрій, Шинкарук Оксана</i>	Визначення значущості сфер протидії тильтуванню у кіберспорті	130
<i>Хорошуха Михайло</i>	Вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на розвиток основних психічних функцій спортсменів: оглядова стаття	145
<i>Чередниченко Інна, Мельникова Людмила, Захаріна Євгенія, Захаріна Аліса, Чухланцева Наталя</i>	Специфіка змісту фізичної підготовки у процесі занять спортивними бальними танцями	164
<i>Чубко Роман</i>	Оцінка фізичної підготовленості чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом	178
<i>Ярмоленко Максим</i>	Вплив тильту як емоційного стану гравців на результативність в кіберспорті	188

ВПЛИВ ТИЛЬТУ ЯК ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ГРАВЦІВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ В КІБЕРСПОРТІ

Ярмоленко Максим ^(ABCDEF)

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. Сьогодні спостерігається стрімкий розвиток кіберспорту на професійному рівні, що вимагає від гравців достатнього рівня психоемоційної стійкості. Високий рівень стресу та інформаційне перенавантаження під час тренувального і змагального процесу сприяють формуванню деструктивних емоційних станів, зокрема тильту, що суттєво знижує результативність гравців. Вивчення тильту як окремого психологічного феномена та розробка ефективних стратегій його подолання є необхідними умовами забезпечення ментального здоров'я та стабільної ігрової результативності кіберспортсменів.

Мета дослідження — аналіз впливу тильту як негативного емоційного стану на результативність кіберспортсменів, що дозволить виявити закономірності емоційно-поведінкових реакцій під час навчально-тренувальної та змагальної діяльності, визначити їхній вплив на когнітивну ефективність та ігрову продуктивність, а також обґрунтувати потребу у впровадженні психологічних інструментів саморегуляції для підвищення стабільності результатів у кіберспорті.

Матеріал і методи: аналіз наукової літератури, анкетування 150 професійних кіберспортсменів, психодіагностичні методики STAXI (оцінка гніву) та MBI (оцінка емоційного вигорання), авторський опитувальник для визначення рівня тильту, а також методи описової статистики, кореляційного аналізу та дисперсійного аналізу ANOVA.

Результати. Під час дослідження встановлено наявність чіткої залежності між станом тильту та ключовими аспектами ігрової ефективності. Зокрема, 86,7 % респондентів вказали на втрату концентрації в стані тильту, що ускладнювало виконання тактичних дій та прийняття рішень у динамічних ігрових умовах. 80 % опитаних відзначили значне зниження швидкості реакцій, що є критичним чинником у змагальному процесі кіберспортсменів. У 76,7 % гравців фіксувалося погіршення командної взаємодії, зокрема через агресивну або пасивну поведінку, а 70 % респондентів повідомили про втрату мотивації до подальшої участі в грі після виникнення тильту.

Також було виявлено, що 23,3% гравців демонстрували високий рівень гніву, а 26,7 % — високий рівень емоційного вигорання згідно з методикою MBI. Кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущий зв'язок між рівнем гніву та інтенсивністю тильту ($r = 0,62$; $p < 0,01$), що свідчить про домінування афективного компонента у розвитку негативного стану. Крім того, результати дисперсійного аналізу ANOVA

підтвердили істотний вплив тильту на зниження когнітивної ефективності гравців ($p < 0,05$), зокрема в аспектах концентрації уваги, оперативної пам'яті та здатності до адаптивної поведінки в умовах стресу.

Висновки. Результати проведеного дослідження підтверджують, що тильт є важливим психоемоційним фактором, що суттєво знижує ігрову ефективність кіберспортсменів, впливаючи на когнітивну продуктивність, рівень командної взаємодії, мотивацію та емоційну стабільність. Встановлено статистично значущий зв'язок між тильтом, гнівом та емоційним вигоранням, що вказує на комплексний характер цього стану та його системний вплив на психофізіологічну готовність спортсменів.

Ключові слова: тильт, емоційний стан, кіберспорт, гнів, вигорання, результативність, емоційна регуляція, психодіагностика.

IMPACT OF TILT AS AN EMOTIONAL STATE ON PLAYER PERFORMANCE IN ESPORTS

Yarmolenko Maksym ^(ABCDEF)

National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Author's contribution:

A – Study design; B – Data collection;
C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;
E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

Abstract

Introduction. Today, there is a rapid development of Esports at the professional level, which requires players to have a sufficient level of psycho-emotional stability. High levels of stress and information overload during training and competition contribute to the formation of destructive emotional states, in particular tilt, which significantly reduces the performance of players. Studying tilt as a separate psychological phenomenon and developing effective strategies for overcoming it are necessary conditions for ensuring mental health and stable gaming performance of esports athletes.

The aim of the article is to analysis of the impact of tilt as a negative emotional state on the performance of esports athletes, which will allow identifying patterns of emotional and behavioral reactions during training and competitive activities, determining their impact on cognitive efficiency and gaming performance, and justifying the need to implement psychological self-regulation tools to increase the stability of results in esports.

Materials and methods: analysis of scientific literature, questionnaires of 150 professional esports athletes, psychodiagnostic methods STAXI (anger assessment) and MBI (emotional burnout assessment), author's questionnaire to determine the level of tilt, as well as methods of descriptive statistics, correlation analysis and ANOVA analysis of variance.

Results. The study found a clear correlation between tilt and key aspects of gaming performance. In particular, 86.7% of respondents reported a loss of concentration during tilt, which made it difficult to execute tactical actions and make decisions in dynamic gaming conditions. 80% of respondents noted a significant decrease in reaction speed, which is a critical factor in the competitive process of esports athletes. 76.7% of players reported a deterioration in team interaction, in particular due to aggressive or passive behavior, and 70% of

respondents reported a loss of motivation to continue playing after tilt. It was also found that 23.3% of players demonstrated a high level of anger, and 26.7% – a high level of emotional burnout according to the MBI methodology. Correlation analysis allowed us to establish a statistically significant relationship between the level of anger and the intensity of tilt ($r = 0.62$; $p < 0.01$), which indicates the dominance of the affective component in the development of a negative state. In addition, the results of the ANOVA analysis of variance confirmed the significant impact of tilt on reducing the cognitive efficiency of players ($p < 0.05$), in particular in the aspects of concentration of attention, working memory and the ability to adaptive behavior under stress.

Conclusions. The results of the study confirm that tilt is an important psycho-emotional factor that significantly reduces the gaming efficiency of esports athletes, affecting cognitive performance, the level of team interaction, motivation and emotional stability. A statistically significant relationship was established between tilt, anger and emotional burnout, which indicates the complex nature of this state and its systemic impact on the psycho-physiological readiness of athletes.

Key words: eSports, gaming, children and adolescents, motivation, psychological and physical state.

Вступ

Постановка проблеми. Сучасний кіберспорт характеризується високим рівнем конкуренції, інтенсивними тренувальними процесами та постійним психологічним тиском. У цих умовах особливого значення набуває здатність гравців контролювати свої емоційні стани.

Одним із найбільш негативних і поширених емоційних феноменів у кіберспорті є тильт – стан, при якому гравець втрачає контроль над своїми діями через негативні емоції, такі як гнів, роздратування чи фрустрація [3, 12, 17].

Тильт суттєво знижує результативність гравців, що негативно впливає на їхню кар'єру, психологічне здоров'я та загальну ефективність командних взаємодій [5, 7, 15, 18, 25].

З огляду на специфіку кіберспорту як когнітивно-напруженої діяльності, що вимагає високої точності, швидкості реакцій та миттєвого прийняття рішень, навіть незначні емоційні порушення можуть мати катастрофічні наслідки.

Дослідження показують, що тильт у кіберспорті є не лише індивідуальним феноменом, а й соціальним – він може «передаватися» в команді, викликаючи емоційне зараження та втрату злагодженості у спільних діях [1, 23].

Проблематика дослідження полягає в недостатній вивченості механізмів виникнення та ефективних способів подолання тильту в умовах кіберспорту. Багато гравців не усвідомлюють або не можуть адекватно управляти цим емоційним станом, що призводить до втрати концентрації, погіршення комунікації в команді та послаблення стратегічного мислення.

Незважаючи на те, що в традиційних видах спорту проблеми емоційної регуляції досліджуються досить активно [7, 13], у кіберспорті ця тематика ще лише формується як окрема наукова галузь.

Умови гри, відсутність фізичного контакту, тривалий онлайн-формат і тиск з боку глядачів у режимі реального часу створюють унікальний контекст, у якому класичні підходи до управління емоціями не завжди є ефективними.

Емоційні стани гравців у кіберспорті охоплюють широкий спектр переживань, включаючи позитивні (радість, ентузіазм, задоволення від перемоги) та негативні (тривога, страх, розчарування, гнів). Особливістю кіберспорту є те, що емоційні реакції виникають переважно через швидку зміну ігрових ситуацій, високу швидкість прийняття рішень та значний соціальний тиск [5, 14, 21].

Дослідження проблематики тильту та емоційних станів у кіберспорті активно розвивається останніми роками. Так, питаннями психологічного впливу тильту займалися такі науковці як Griffiths та його колеги [9, 17, 19], які досліджували феномен залежності від ігор та емоційні реакції гравців. Також ці питання розглядали у своїх роботах Himmelstein et al. (2017) [12], які звернули увагу на негативні наслідки тильту для продуктивності гравців, та Smith і Magee (2020) [22], що аналізували вплив тильту на ефективність командних стратегій.

Додатково, за даними досліджень A. L. Parnell та співавт. (2022) [20, 24], тривале перебування гравців у стані тильту може сприяти формуванню деструктивних поведінкових патернів, включаючи токсичність, прокрастинацію та навіть психосоматичні прояви. Це свідчить про необхідність вивчення тильту не лише як ситуативної емоційної реакції, а як елементу ширшого психологічного профілю гравця.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами.

Дослідження проведено відповідно до теми 1.7 «Теоретико-методологічні засади розвитку кіберспорту та інтелектуальних видів спорту» (№ державної реєстрації

0121U108211) – згідно Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 рр.

Мета дослідження

Мета дослідження – аналіз впливу тильту як негативного емоційного стану на результативність кіберспортсменів, що дозволить виявити закономірності емоційно-поведінкових реакцій під час навчально-тренувальної та змагальної діяльності, визначити їхній вплив на когнітивну ефективність та ігрову продуктивність, а також обґрунтувати потребу у впровадженні психологічних інструментів саморегуляції для підвищення стабільності результатів у кіберспорті.

Матеріал і методи дослідження

Контингент. Було проведено опитування 150 професійних гравців-кіберспортсменів, які спеціалізувалися в популярних кібердисциплінах різних жанрів.

Дослідження проводилися з дотриманням етичних принципів. Учасники були поінформованими щодо мети дослідження.

Методи дослідження включали аналіз і узагальнення наукової літератури, опитування кіберспортсменів, психодіагностичні методики для оцінки емоційних станів, а також метод експертних оцінок для визначення ефективності практичних рекомендацій.

У прикладній частині дослідження використано низку валідних методик та авторських анкет для кількісної оцінки психоемоційного стану гравців.

Зокрема, було застосовано авторський опитувальник для виявлення тильту, що включав 15 тверджень, які охоплюють прояви

дезорганізації уваги, імпульсивної поведінки, гнівливості та втрати мотивації під час гри.

Респонденти оцінювали частоту таких проявів за 4-бальною шкалою Лайкерта (від 1 – ніколи до 4 – завжди), що відповідає загальноприйнятим методологічним підходам у поведінковій психології (Likert, 1932) [16]. За сумарною шкалою від 15 до 60 балів респонденти розподілялись на три рівні: низький (15–25 балів), середній (26–40 балів), високий (41–60 балів). Високий рівень тильту виявлено у 28 % гравців.

Для оцінки гнівливості використовувалась шкала STAXI (State-Trait Anger Expression Inventory), що дозволяє визначити ситуативний та рисовий гнів, а також стиль його вираження (Spielberger, 1999) [23]. Більшість гравців (56,7 %) продемонстрували середній рівень рисового гніву, а 23,3 % – високий.

Емоційне вигорання оцінювалось за шкалою Maslach Burnout Inventory (MBI), адаптованою до специфіки кіберспортивної діяльності [17]. Вивчались три субшкали: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція досягнень. Високий рівень вигорання встановлено у 26,7 % гравців.

Крім того, використано спеціально адаптовану анкету для оцінки емоційних станів під час ігрових сесій. Респонденти оцінювали інтенсивність проявів таких станів, як роздратування, гнів, тривога, фрустрація, страх невдачі, за шкалою від 0 до 3 балів. Такий підхід дозволив отримати якісну диференціацію частоти переживання негативних емоцій (Gross & John, 2003 [11]).

Для обробки даних застосовувалися методи описової

статистики, розрахунок середніх значень, стандартних відхилень та частот.

Проведено кореляційний аналіз за Пірсоном ($r = 0,62$, $p < 0,01$), який показав значущий зв'язок між рівнем гніву та інтенсивністю тильту. Також за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) підтверджено статистично значущі відмінності у показниках когнітивної ефективності між групами з різним рівнем тильту ($p < 0,05$), що відповідає сучасним стандартам психологічного дослідження (Field, 2013 [8]).

Результати дослідження та їх обговорення

Опитування 150 професійних гравців у кіберспорті дозволило виявити найтипівіші наслідки тильту, що проявляються в умовах змагальної діяльності (табл. 1). Проведений аналіз свідчить, що тильт як емоційний стан має системний негативний вплив на когнітивні, моторні, комунікативні та мотиваційні аспекти діяльності кіберспортсмена.

Таблиця 1 – Вплив тильту на результативність гравців (за даними опитування гравців, $n=150$)

Показник	Кількість гравців	Відсоток (%)
Втрата концентрації	130	86,7
Зниження реакції	120	80,0
Погіршення комунікації	115	76,7
Зниження точності дій	110	73,3
Втрата мотивації	105	70,0

Найвищі показники отримано за такими проявами, як втрата концентрації (86,7 %) та зниження реакції (80,0%). Це свідчить про суттєве порушення когнітивної стабільності під впливом сильного емоційного напруження, що відповідає концепції когнітивного перевантаження у стресових умовах.

Втрата здатності до зосередження прямо впливає на ефективність прийняття рішень, оперативність обробки інформації, точність і швидкість ігрових дій, а це ключові компоненти високої результативності у кіберспорті.

Більше 76% опитаних вказали на погіршення комунікації в команді, що вказує на міжособистісну дезорганізацію, зниження рівня емоційної стабільності та погіршення соціальної взаємодії в умовах тильту.

Втрата командного злагодження, особливо у багатокористувачьких іграх, є критичним чинником зниження колективної ефективності. Цей результат узгоджується з теорією соціального функціонування в екстремальних умовах, де емоційна дестабілізація окремих учасників негативно впливає на динаміку всієї групи.

Також 73,3% респондентів повідомили про зниження точності ігрових дій, що може свідчити про порушення візуально-моторної координації, викликане імпульсивною поведінкою, підвищеним м'язовим напруженням і зниженням контролю над моторними реакціями. Це підтверджує гіпотезу про взаємозв'язок між емоційною напругою та ефективністю сенсомоторного контролю у віртуальному середовищі.

Не менш важливим є показник

втрати мотивації (70%). Це свідчить про виникнення ознак емоційного виснаження, зниження внутрішнього інтересу до продовження участі в грі, що узгоджується з моделями мотиваційного вигорання.

У стані тильту гравець часто втрачає сенс змагальної активності, що призводить до пасивності, втрати цілеспрямованості й навіть дострокового завершення участі в матчі.

Для глибшого розуміння емоційної детермінації тильту було проведено психодіагностичне обстеження кіберспортсменів (n=150) за методикою STAXI (State-Trait Anger Expression Inventory), що є валідованим інструментом для вимірювання інтенсивності гніву як емоційного стану та як особистісної характеристики.

У контексті дослідження особлива увага приділялася оцінці рівня гніву як стійкої індивідуальної особливості, що зумовлює схильність гравців до афективної дестабілізації під впливом фрустраційних факторів у змагальній діяльності.

Згідно з отриманими результатами (табл. 2), 23,3% респондентів продемонстрували високий рівень гніву, що вказує на наявність стійкої емоційної нестабільності та низького рівня саморегуляції. Такі особи є вразливими до внутрішнього афекту, частіше зазнають фрустрацій у відповідь на невдачі, що в кіберспорті може проявлятися у вигляді імпульсивних дій, агресивної поведінки, дезорганізації уваги, а також входження у стан тильту вже на початкових етапах гри.

Понад половина опитаних гравців (56,7%) мають середній рівень гніву, що свідчить про помірну емоційну реактивність та потенційно стабільніші

механізми емоційної регуляції. Проте навіть у цій групі за умов тривалого ігрового напруження, багатогодинних змагань або критичних ситуацій (наприклад, програш у відповідальному матчі) можливий гострий реактивний спалах гніву, який і є основним тригером тильту.

Лише 20% респондентів продемонстрували низький рівень гніву, що може вказувати на високий рівень самоконтролю та здатність до емоційного гальмування в умовах стресу. Такі гравці, ймовірно, мають нижчу схильність до тильту та краще зберігають ефективність дій у критичних моментах гри.

Таблиця 2 – Результати оцінки рівня гніву (STAXI) серед кіберспортсменів (за даними опитування гравців, n=150)

Рівень гніву	Кількість гравців	Відсоток (%)
Низький	30	20,0
Середній	85	56,7
Високий	35	23,3

Таким чином, високий та середній рівень гніву у 80% гравців свідчить про поширеність емоційно-нестабільних профілів серед професійних кіберспортсменів, що створює підґрунтя для частого виникнення тильту. Це підтверджує доцільність включення психологічної підготовки та тренінгів з емоційної саморегуляції до тренувального процесу кіберспортсменів, особливо на етапі підготовки до висококонкурентних змагань.

Також рекомендоване впровадження регулярного психофізіологічного моніторингу для вчасного виявлення ознак емоційного виснаження, фрустрації та ризику

розвитку деструктивних емоційних станів, таких як тильт.

Емоційне вигорання в умовах професійної кіберспортивної діяльності є одним із ключових психоемоційних чинників, що негативно впливають на ігрову ефективність, когнітивну стабільність і загальну психологічну витривалість гравця.

Для вивчення цього феномену було використано шкалу Maslach Burnout Inventory (MBI) – стандартизований та валідований психодіагностичний інструмент, що оцінює три основні компоненти вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень.

Згідно з результатами (табл. 3), майже половина опитаних гравців (46,6%) продемонстрували середній рівень емоційного вигорання, що свідчить про часту втому, емоційну пригніченість та знижену мотивацію.

Такий стан часто формується як наслідок високих когнітивних та емоційних навантажень, зокрема внаслідок тривалих тренувань, нічних турнірів, дефіциту відпочинку та постійної потреби демонструвати стабільно високий результат.

Ще 26,7% респондентів показали високий рівень вигорання, що вже вказує на хронічне емоційне виснаження, зниження включеності у процес, байдужість до результатів діяльності та високу вірогідність розвитку психосоматичних порушень або демотивації.

Для кіберспортсменів, які тренуються та беруть участь у змаганнях в умовах інтенсивної когнітивної стимуляції та швидких змін ситуації, це є особливо критичним, оскільки емоційне вигорання послаблює

здатність до адаптації в стресових ігрових ситуаціях, ускладнює прийняття рішень та знижує швидкість реакції.

Встановлено, що понад 73% гравців мають середній або високий рівень вигорання. Це свідчить про масовий характер проблеми. Отже, емоційне вигорання не є лише індивідуальною проблемою, а виступає системною загрозою для професійного розвитку кіберспортсменів, що потребує цілеспрямованих профілактичних заходів.

Наукові джерела [2, 4, 13, 17] підтверджують, що емоційне виснаження є предиктором зниження саморегуляції, що, своєю чергою, призводить до більш частого та глибшого занурення в стан тильту після ігрових помилок або невдач.

У контексті отриманих даних, високий рівень вигорання корелює зі зниженням мотиваційних ресурсів, послабленням стресостійкості та втратою командної згуртованості, що створює комплексну загрозу для збереження стабільної результативності кіберспортсмена в довгостроковій перспективі.

Таблиця 3 - Результати оцінки рівня емоційного вигорання серед кіберспортсменів (за даними опитування гравців з використанням шкали MBI, n=150)

Рівень вигорання	Кількість гравців	Відсоток (%)
Низький	40	26,7
Середній	70	46,6
Високий	40	26,7

Таким чином, результати дослідження свідчать про необхідність впровадження систем психоемоційної підтримки в кіберспортивних командах, включно з постійною оцінкою рівня

вигорання, корекційними програмами, тренінгами зі стрес-менеджменту, психологічним супроводом і режимом відновлення.

Результати емпіричного дослідження (табл. 4) свідчать про високу поширеність негативних емоційних станів серед кіберспортсменів упродовж змагальної діяльності.

Найчастіше гравці зазначають прояви роздратування (у 81,3 % – часто або дуже часто), гніву (70,0 %), фрустрації (65,3 %) і страху невдачі (64,0 %). Висока частота цих станів засвідчує систематичне перебування учасників у стані емоційного напруження, що, за висновками сучасних дослідників [6, 10, 15], знижує здатність до ефективної саморегуляції і погіршує адаптаційні механізми в умовах стресу.

Дані (табл. 4) демонструють, що лише незначна частина респондентів ніколи не відчуває гніву (5,3 %) чи фрустрації (4,7 %), натомість близько половини опитаних повідомляють про часті (48,0 %) або дуже часті (22,0 %) спалахи гніву, а також регулярне роздратування (50,0 % – часто, 31,3 % – дуже часто). Такі показники свідчать про переважання афективних реакцій над когнітивним контролем у процесі гри, що ускладнює прийняття ефективних рішень, знижує точність виконання ігрових дій, порушує взаємодію з командою.

Крім того, значні показники тривожності (тривога – 35,3 % часто, а у 4,7 % дуже часто) і страху невдачі (40,7 % – часто, у 23,3 % – дуже часто) вказують на наявність вираженої очікуваної емоційної реакції, що формується внаслідок постійного тиску на результат. За даними теорії когнітивної оцінки

стресу [12, 15], такі емоції виникають, коли індивід сприймає ситуацію як загрозову, а власні ресурси – недостатніми.

У контексті кіберспорту це означає, що гравці часто не мають

ефективних психологічних стратегій для зниження емоційної напруги, що у довготривалій перспективі призводить до формування тильту як стійкого патерну реагування.

Таблиця 4 - Частота прояву негативних емоційних станів під час ігрових сесій (за даними опитування гравців, n=150)

Емоційний стан	Ніколи (%)	Іноді (%)	Часто (%)	Дуже часто (%)
Гнів	5,3	24,7	48,0	22,0
Роздратування	2,0	16,7	50,0	31,3
Фрустрація	4,7	30,0	42,7	22,6
Тривога	10,0	40,0	35,3	14,7
Страх невдачі	8,7	27,3	40,7	23,3

Також в процесі дослідження виявлено статистично значущий зв'язок між гнівливістю та тильтом ($r = 0,62$; $p < 0,01$), а також між рівнем тильту та зниженням когнітивної ефективності ($p < 0,05$ за ANOVA).

Таким чином, часте виникнення негативних емоційних станів у кіберспортсменів не лише погіршує якість ігрової діяльності, але й є безпосереднім предиктором розвитку тильту – емоційного стану втрати контролю над собою, що супроводжується імпульсивними діями та зниженням ігрової ефективності [11, 16].

Цей факт підкреслює важливість цілеспрямованого розвитку навичок емоційної саморегуляції, зокрема через включення до тренувального процесу психологічного супроводу, тренінгів із розвитку стресостійкості, методик когнітивно-поведінкової терапії та майндфулнес-практик.

Аналіз результатів дослідження дозволив встановити, що тильт негативно впливає на когнітивну стабільність, точність дій, командну взаємодію, а також на емоційне благополуччя і мотивацію гравців.

У зв'язку з цим виникає необхідність розробки та впровадження ефективних психологічних інструментів для подолання цього стану.

Висновки

За результатами проведеного дослідження встановлено, що тильт є поширеним деструктивним емоційним станом серед кіберспортсменів, що проявляється у втраті концентрації (86,7%), зниженні реакції (80,0%), порушенні командної взаємодії (76,7%) та втраті мотивації (70,0%).

Психодіагностичні результати засвідчили високий рівень гніву у 23,3% гравців та симптоми емоційного вигорання у 26,7%, що підтверджує емоційну вразливість кіберспортсменів до стану тильту. Існує статистично значущий зв'язок між гнівливістю та тильтом ($r = 0,62$; $p < 0,01$), а також між рівнем тильту та зниженням когнітивної ефективності ($p < 0,05$ за ANOVA).

Найчастіше прояви тильту супроводжуються такими емоційними станами, як роздратування (81,3%), гнів (70,0%) та фрустрація (65,3%), що знижує якість ігрової поведінки.

Проведене дослідження дало

зможу всебічно проаналізувати вплив тильту як негативного емоційного стану на результативність кіберспортсменів та виявити ключові закономірності емоційно-поведінкових реакцій під час навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

З огляду на виявлені закономірності, необхідно впроваджувати у систему підготовки кіберспортсменів ефективні психологічні інструменти емоційної саморегуляції. Отже, ефективне подолання тильту є важливою умовою підвищення ігрової стабільності, зниження рівня емоційного вигорання

та формування психологічної стійкості кіберспортсменів, що є запорукою їхнього успішного функціонування в умовах висококонкурентного середовища кіберспортивної діяльності.

Перспективи подальших досліджень

В подальшому доцільно зосередити на поглибленому аналізі психофізіологічних маркерів тильту в умовах змагальної діяльності, а також на розробці диференційованих програм психологічної підготовки кіберспортсменів різного рівня майстерності.

Література:

1. Шинкарук, О., Скалозуб, А., Юхно, Ю., & Шевцова, А. (2023). Психологічна підготовка гравців та структура діяльності спортивного психолога в кіберспорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (1), 84–90. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.84-90>
2. Шинкарук, О., Скалозуб, А., Давидов, Д., Яковенко, О., Федорчук, С., Шевцова, А., Юхно, Ю., & Голованова, Н. (2023). Значущість психологічної підготовки та ролі психолога для забезпечення результативності гравців в кіберспорті. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (15), 380–393. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-381-394](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-381-394)
3. Шинкарук, О., Скалозуб, А., & Шарга, Я. (2024). Стратегії попередження та мінімізації тильту в кіберспорті. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, (1), 83–95. <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.83-95>
4. Шинкарук, О., & Скалозуб, А. (2024). Систематизація чинників, що призводять до тильту під час гри в кіберспорті. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, (2), 66–72. <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.2.66-72>
5. Bányai, F., Griffiths, M. D., Király, O., & Demetrovics, Z. (2019). The psychology of esports: A systematic literature review. *Journal of Gambling Studies*, 35(2), 351–365. <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9763-1>
6. Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
7. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
8. Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). SAGE Publications.
9. Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & King, D. L. (2016). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*, 12(1), 308–318. <https://doi.org/10.2174/1573400512666160126142950>
10. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
11. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

12. Himmelstein, D., Liu, Y., & Shapiro, J. L. (2017). An exploration of mental skills among competitive League of Legends players. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 9(2), 1–21. <https://doi.org/10.4018/IJGCMS.2017040101>
13. Jones, G. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17(4), 471–486. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.4.471>
14. Kowal, M., & Toth, A. J. (2021). The role of emotional regulation and burnout in esports performance. *Computers in Human Behavior*, 121, 106784. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106784>
15. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
16. Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 22(140), 1–55.
17. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In J. C. Norcross (Ed.), *APA handbook of clinical psychology* (Vol. 2, pp. 595–606). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14862-024>
18. McGonigal, J. (2011). *Reality is broken: Why games make us better and how they can change the world*. Penguin Press.
19. Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
20. Parnell, A. L., Cope, E., & Millar, S. K. (2022). Emotional dysregulation in competitive esports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(3), 578–596. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1915166>
21. Peifer, C., Schönfeld, P., Wolters, G., Aust, F., & Margraf, J. (2020). Well-being in eSports: The role of flow and emotion regulation. *Computers in Human Behavior*, 107, 106536. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106536>
22. Smith, M. J., & Magee, P. (2020). Tilt in esports: Examining performance implications and psychological factors. *International Journal of Esports*, 1(1), 1–12.
23. Spielberger, C. D. (1999). *Manual for the State-Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXI-2)*. Psychological Assessment Resources.
24. Trotter, M. G., Coulter, T. J., Davis, P. A., & Poulus, D. R. (2021). Mental skills training in esports. *Frontiers in Psychology*, 12, 720606. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720606>
25. Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772–775.

Автор засвідчує про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про автора:

Ярмоленко Максим

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій,
Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0003-2181-4022
E-mail: muxyar@gmail.com

Отримано: 26.07.2025

Прийнято: 30.08.2025

Опубліковано: 30.10.2025

Ярмоленко, М. (2025). Вплив тильту як емоційного стану гравців на результативність в кіберспорті. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2(14), 188-198. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.217>