

Національний університет “Чернігівський колегіум” імені Т.Г. Шевченка
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології ім. М.А. Скока

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему:

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ-БІАТЛОНІСТІВ

Виконала:

студентка 4 курсу 41 групи
денної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Вороня Валентина Сергіївна

Науковий керівник:

к.пс.н., доц. Ляховець Л.О.

Оцінка:

Національна шкала: _____

Кількість балів _____ ECTS _____

Члени комісії:

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

Студент (ка)	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)
Науковий керівник	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)
Рецензент	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри
загальної, вікової та соціальної психології

(назва кафедри)

протокол № 9 від « 26 » травня 2025 року.

Студент(-ка) допускається до захисту даної роботи в Екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ «ЕМОЦІЙНІ СТАНИ У СПОРТІ»	6
1.1. Поняття емоційного стану в спорті та його вплив на спортивні результати	6
1.2. Фактори, що впливають на емоційний стан спортсменів перед змаганнями.....	9
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	133
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ-БІАТЛОНІСТІВ	144
2.1. Організація та методи дослідження	14
2.2. Характеристика вибірки	166
2.3. Аналіз отриманих результатів	166
2.4. Розробка едукативного заходу для спортсменів-біатлоністів на тему: «Підвищення впевненості в собі та зниження тривожності перед змаганнями».....	233
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	277
ВИСНОВКИ	28
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.0
ДОДАТКИ.....	333

ВСТУП

Актуальність дослідження. Емоційний стан спортсменів є одним із ключових факторів, що визначають їхню ефективність у змагальній діяльності. У спортивній психології вивчення емоційних реакцій набуває особливого значення, оскільки вони можуть впливати як на фізичну продуктивність, так і на загальну мотивацію та впевненість у собі. Біатлон — це вид спорту, що поєднує фізичне навантаження та високу концентрацію уваги, тому емоційний стан спортсменів під час змагань є особливо важливим.

Запитаність обраної теми дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння емоційних станів біатлоністів та їхнього впливу на результати виступів. Передзмагальна тривожність, рівень самооцінки та впевненість у собі є ключовими психологічними змінними, які можуть як сприяти успіху, так і стати перешкодою для досягнення високих результатів. Вивчення цих чинників дозволить розробити ефективні методики психологічної підготовки, спрямовані на зниження рівня тривожності та підвищення рівня впевненості спортсменів.

Об'єкт дослідження: емоційний стан спортсменів-біатлоністів у змагальній діяльності.

Предмет дослідження: особливості впливу рівня самооцінки на рівень тривожності спортсменів-біатлоністів на етапі підготовки до змагань.

Мета дослідження: встановити прояви типових емоційних станів спортсменів-біатлоністів перед змаганнями.

Досягнення поставленої мети зумовило вирішення таких **завдань:**

1. Зробити теоретичний аналіз спеціалізованої літератури з проблеми емоційних станів у спорті та їхнього впливу на спортивний результат.
2. Визначити основні фактори, що впливають на специфіку та динаміку емоційних станів біатлоністів перед змаганнями.

3. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності, впевненості у собі та рівня самооцінки у спортсменів-біатлоністів.
4. Здійснити математико-статистичний та якісний аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження.
5. Розробити едукативний захід, націлений на психологічну підготовку спортсменів до змагань.

Теоретико-методологічною основою дослідження є фундаментальні напрацювання науковців з окресленої проблематики, перекладна та вітчизняна література (навчальна, періодична, матеріали збірників наукових праць, науково-практичних конференцій).

Теоретичним обґрунтуванням вивчення психоемоційних станів спортсменів, їх передстартових станів, феноменології досягнення високих змагальних результатів, є роботи вітчизняних науковців: Дудника О.К., Єрмоєнка Е., Ляшенка В.М., Максименка С.Д., Пугача Я.І., П'ятничука Г., Яціва Я. та ін.; а також зарубіжних дослідників: Aliberti S., Barnett A., Cerin E., Dunn R., Fritsch J., Jekauc D., Latinjak A.T., Raiola G., Tamminen K.A та ін.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, тестування («Шкала самооцінки» Розенберга; «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера), методи математичної статистики.

Практичне значення роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів для вдосконалення психологічної підготовки біатлоністів. Запропоновані методи саморегуляції та зниження тривожності можуть бути корисними як для спортсменів, так і для тренерів, що працюють над оптимізацією психологічної підготовки своїх вихованців.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів (теоретичного й емпіричного), висновку, списку використаних джерел (25 найменувань, з них 4 – іноземною мовою). Основний текст викладено на 26 сторінках (робота містить 5 таблиць). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 36 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ "ЕМОЦІЙНІ СТАНИ У СПОРТІ"

1.1. Поняття емоційного стану в спорті та його вплив на спортивні результати

Спортивна діяльність характеризується високою емоційною напруженістю. Це зумовлює необхідність детального вивчення емоційних станів спортсменів. Для ґрунтовного розуміння цього феномену слід розглянути загальнонаукові підходи до визначення емоційного стану та специфіку їх прояву в спортивній діяльності.

Згідно визначення у Великому тлумачному словнику сучасної української мови "Емоційний стан особистості – це внутрішня емоційна ситуація, зумовлена певними обставинами та умовами; сукупність емоційних ознак, що характеризують особистість у даний момент відповідно до певних вимог щодо якості, ступеня готовності; емоційне самопочуття або настрої особистості" [1, с. 1383].

Етимологічно термін "стан" походить від праслов'янського "stanъ", що пов'язане з дієсловом "stati" ("стати") і за своєю суттю означає стояння, зупинку [3, с. 394-395]. Тому емоційний стан особистості означає сукупність емоційних проявів, які є відносно сталими протягом певного проміжку часу [7].

У спортивній діяльності емоційний стан набуває особливого значення, оскільки ефективність тренувальної та змагальної діяльності напряму залежить від здатності спортсмена регулювати свої емоції. Емоційний стан спортсмена є інтегральною характеристикою функціонального стану організму та психіки. Вона відображає взаємодію фізіологічних, психологічних та поведінкових компонентів у відповідь на значущі для спортсмена ситуації [19].

Кожен емоційний стан у спортивній діяльності проявляється у двох аспектах: зовнішньому (поведінкові та соматичні реакції, які можуть

спостерігати тренери, інші спортсмени, судді) та внутрішньому (суб'єктивні переживання, які сприймає лише сам спортсмен). Саме ця дуальність емоційного стану зумовлює необхідність комплексної діагностики при його вивченні в спортивній практиці.

У спортивній діяльності емоційні стани, що супроводжують підготовку та участь у змаганнях, можуть бути мобілізуючими. До таких відносяться, зокрема, передстартове хвилювання, емоційна зосередженість, стан бойової готовності. Їх об'єднує висока емоційна напруга, фізіологічна активація та мобілізація ресурсів організму. Окремими варіантами подібних станів виступають спортивна злість, ейфорія перемоги, або навпаки — стани фрустрації, апатії, емоційного виснаження [4].

У спортивній психології тривожність розглядається як важливий компонент адаптаційної реакції спортсмена на передзмагальний стрес. Вона поєднує емоційне напруження з оцінкою потенційної загрози та впевненістю у власній підготовленості до змагань, що безпосередньо впливає на результативність. Використання Шкали ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера дозволяє диференційовано вивчати тривожність як особистісну властивість (особистісна тривожність) та як стан (ситуативна тривожність). Для спортсменів характерним є феномен передзмагальної тривожності, рівень якої може бути як мобілізуючим фактором, так і дезорганізуючим. Дослідження показують, що оптимальний рівень ситуативної тривожності відрізняється залежно від виду спорту, індивідуально-типологічних особливостей спортсмена та рівня його майстерності. Висококваліфіковані спортсмени зазвичай демонструють здатність ефективно управляти своєю тривожністю, перетворюючи її на додатковий ресурс для досягнення успіху.

З позицій потребового підходу, емоційні стани спортсменів тісно пов'язані з їхніми актуальними потребами — досягнення успіху, визнання, самореалізації. Задоволення цих потреб або збільшення ймовірності їх задоволення зумовлює виникнення позитивних емоційних станів (радість від

перемоги, задоволення від якісно виконаної справи), а зменшення цієї ймовірності призводить до негативних емоційних станів (розчарування від поразки, тривога перед складними змаганнями).

Як стверджує О.К. Дудник, згідно психофізіологічному підходу, емоційні стани спортсменів являють собою складний процес, який включає психічні компоненти (когнітивні оцінки ситуації, мотиваційні установки, очікування) та фізіологічні реакції (зміни частоти серцевих скорочень, дихання, м'язового тону, гормонального фону) [2]. Вивчення цих компонентів у спортивній практиці здійснюється за допомогою різноманітних методів – від психологічного тестування до біохімічних аналізів та психофізіологічної діагностики.

Зазначимо, що емоційні стани в спорті характеризуються високою динамічністю та залежністю від багатьох факторів – від індивідуально-типологічних особливостей спортсмена до специфіки виду спорту та значущості змагань. Для командних видів спорту характерним є феномен "емоційного зараження", коли емоційний стан одного спортсмена швидко передається іншим членам команди, що може як позитивно, так і негативно вплинути на загальний результат.

Сучасні дослідження емоційних станів у спорті активно використовують досягнення нейронауки та когнітивної психології. Встановлено, що емоційні стани безпосередньо впливають на когнітивні процеси спортсменів – увагу, сприйняття, прийняття рішень, що має вирішальне значення для успішності спортивної діяльності, особливо в ситуаціях, що вимагають швидкого реагування та тактичного мислення.

У практичному аспекті розуміння природи емоційних станів дозволяє розробляти ефективні методики їх регуляції. Серед таких методик у спортивній психології використовуються ідеомоторне тренування, аутогенне тренування, психорегулююче тренування, метод біологічного зворотного зв'язку, нейролінгвістичне програмування та ін. Метою цих методик є не тільки нейтралізація негативних емоційних станів, але й формування

оптимального емоційного стану, що сприяє максимальній реалізації потенціалу спортсмена.

Важливо підкреслити, що емоційний стан спортсмена не слід розглядати ізольовано від інших компонентів його підготовленості. Емоційний стан є інтегративним показником, що відображає рівень фізичної, технічної, тактичної підготовленості спортсмена, а також його готовність до реалізації накопиченого потенціалу в конкретній змагальній ситуації.

Таким чином, поняття емоційного стану в спорті є багатоаспектним феноменом, що відображає взаємодію психологічних, фізіологічних та поведінкових компонентів особистості спортсмена в конкретних умовах спортивної діяльності. Врахування закономірностей виникнення, перебігу та регуляції емоційних станів є важливою умовою оптимізації тренувального процесу та досягнення високих спортивних результатів.

1.2. Фактори, що впливають на емоційний стан спортсменів перед змаганнями

Емоційний стан спортсменів перед змаганнями є складним і багатокомпонентним процесом, який суттєво впливає на їхню подальшу продуктивність та результати. Цей стан формується під впливом багатьох чинників, які можна умовно розділити на внутрішні та зовнішні фактори [20]. Внутрішні фактори включають особистісні характеристики, такі як рівень тривожності, самооцінка та мотивація, тоді як зовнішні чинники охоплюють такі аспекти, як тренувальна інтенсивність, підтримка оточення та загальна ситуація перед змаганнями.

Одним з найважливіших внутрішніх чинників є когнітивна оцінка ситуації, яку спортсмен проводить. Це означає: як саме він сприймає свої можливості та загальну ситуацію перед змаганнями. Спортсмени з високим рівнем тривожності часто оцінюють ситуацію як загрозливу, що призводить до підвищення рівня стресу та негативних емоцій. З іншого боку, спортсмени з високою самооцінкою та позитивним ставленням до змагань можуть

сприймати ситуацію як можливість для демонстрації своїх здібностей, що підвищує їхню мотивацію та оптимізує емоційний стан [14].

Особистісні характеристики, такі як невротизм та екстраверсія, також відіграють значну роль у формуванні емоційного стану спортсмена. Невротизм часто пов'язаний з підвищеною тривожністю та негативними емоціями, тоді як екстраверсія може сприяти більш позитивному ставленню до змагань та підвищенню рівня самооцінки. Крім того, конкурентна тривожність, яка є типом тривожності, специфічною для спортивних змагань, суттєво впливає на емоційний стан спортсменів. Спортсмени з високим рівнем конкурентної тривожності можуть відчувати підвищений рівень стресу та негативних емоцій, що може негативно впливати на їхню продуктивність [24].

Іншим важливим чинником є рівень підготовленості та досвід спортсмена. Спортсмени, які відчують себе добре підготовленими та мають позитивний досвід участі в попередніх змаганнях, зазвичай демонструють нижчий рівень тривожності та вищу самооцінку. Це допомагає їм краще контролювати свої емоції та підтримувати оптимістичний настрій перед змаганнями. Навпаки, спортсмени, які відчують себе недостатньо підготовленими або мають негативний досвід, можуть відчувати підвищений рівень стресу та тривожності [24].

Зовнішні чинники суттєво впливають на емоційний стан спортсменів. Тренувальна інтенсивність та якість підготовки можуть впливати на фізичний та психічний стан спортсмена. Надмірна тренувальна інтенсивність може привести до стану перевтоми, який характеризується підвищеною втомою, тривожністю та депресією. Такий стан може погіршувати емоційний стан та продуктивність спортсмена під час змагань [18].

Підтримка оточення також відіграє важливу роль у формуванні емоційного стану спортсменів. Спортсмени, які відчують підтримку від сім'ї, тренерів та колег по команді, зазвичай мають більш позитивний емоційний стан та вищу самооцінку. Навпаки, відсутність підтримки або

негативне ставлення оточення може підвищувати рівень стресу та негативних емоцій.

Крім того, загальна ситуація перед змаганнями, включаючи фактори, такі як тиск публіки, рівень конкуренції та умови проведення змагань, також суттєво впливають на емоційний стан спортсменів. Спортсмени, які добре справляються з тиском та стресом, можуть демонструвати кращу продуктивність порівняно з тими, хто відчуває труднощі у цих умовах [25].

Розуміння всіх цих чинників дозволяє спортсменам та тренерам розробляти ефективні стратегії для управління емоціями та оптимізації стану перед змаганнями. Це може включати психологічну підготовку, тактику управління стресом та розвиток позитивного ставлення до змагань. Завдяки цьому спортсмени можуть досягати кращих результатів та підтримувати психічне здоров'я під час інтенсивної конкурентної діяльності [17].

Спортсмени переживають широкий спектр емоцій перед змаганнями, як позитивні, так і негативні емоції. Позитивні емоції, як-от радість, ентузіазм або натхнення, здатні мобілізувати ресурси спортсмена та посилювати його мотивацію. Водночас без належної саморегуляції ці стани можуть порушувати концентрацію уваги, що знижує ефективність виконання змагальних дій [25]. Тому важливо розглядати весь спектр емоцій, а не лише тривожність, при аналізі емоційного стану спортсменів.

Самооцінка є ще одним важливим чинником, який впливає на емоційний стан спортсменів. Спортсмени з високою самооцінкою зазвичай демонструють нижчий рівень тривожності та вищу стійкість до стресових ситуацій. Самооцінка пов'язана з емоційними процесами та може бути ключовим фактором у підтриманні позитивного емоційного стану перед змаганнями [24].

В.Н. Ляшенко з співавторами зазначає, що неадекватна самооцінка спортсмена (як занижена, так і завищена) негативно впливає на його здатність до саморегуляції [6]. Це може призвести до погіршення спортивних досягнень, порушення механізмів саморегуляції та виникнення

внутрішніх і міжособистісних конфліктів. Такі зміни супроводжуються негативними проявами в особистісних характеристиках: зростає рівень особистісної тривожності, формується неадекватний рівень домагань, порушується здатність встановлювати довгострокові цілі, переважає мотивація уникнення невдач та з'являються негативні емоційні стани, що перешкоджають реалізації поставлених цілей.

Спортсмени з адекватною самооцінкою відзначаються цілеспрямованістю, наполегливістю та впевненістю. Успіх для них – це додатковий стимул, а невдачі не викликають гострих негативних емоційних реакцій, а навпаки – спонукають до прояву наполегливості в досягненні мети та аналізу справжніх причин невдачі. Їхня професійна діяльність характеризується високою стабільністю та повноцінною реалізацією власного потенціалу. Серед спортсменів 1-го та 2-го розряду більшість становлять атлети з низьким рівнем самооцінки. Це часто проявляється у прагненні уникати будь-яких цілей, які хоча б мінімально загрожують можливим провалом. Враховуючи майже однакове співвідношення адекватної та низької самооцінки у цій групі, їхня спортивна діяльність може бути стабільною і навіть успішною, проте значно нижчою за їхні потенційні можливості через відсутність активності у досягненні більш складних цілей.

Серед майстрів міжнародного класу переважають спортсмени з адекватною самооцінкою. Атлети високого рівня характеризуються сильною нервовою системою, багатим досвідом виступів на змаганнях різного рівня та високими спортивними досягненнями, які необхідно не лише підтримувати, але й покращувати, зважаючи на значну відповідальність, що на них покладена. Їхня професійна діяльність відзначається високою стабільністю та повноцінною реалізацією власного потенціалу [6].

У підсумку, емоційний стан спортсменів перед змаганнями залежить від багатьох внутрішніх та зовнішніх чинників. Розуміння цих чинників дозволяє розробляти ефективні стратегії для оптимізації емоційного стану та досягнення кращих результатів у спорті.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Поняття емоційного стану в спорті включає в себе психологічні, фізіологічні та поведінкові компоненти. Емоційний стан спортсмена – це динамічна характеристика, яка відображає його внутрішню емоційну ситуацію, зумовлену конкретними обставинами спортивної діяльності. Дуальність емоційного стану, який проявляється як у зовнішніх поведінкових та соматичних реакціях, так і у внутрішніх суб'єктивних переживаннях, визначає необхідність комплексного підходу до його діагностики та корекції. Вплив емоційних станів на спортивні результати є безпосереднім – оптимальний емоційний стан сприяє максимальній мобілізації ресурсів спортсмена, тоді як неоптимальні стани суттєво знижують ефективність виступу. Особливу роль у підготовці до змагань відіграє тривожність, яка в оптимальних значеннях може виступати мобілізуючим фактором, а при підвищених – дезорганізуючим.

Емоційний стан спортсменів перед змаганнями формується під впливом численних взаємопов'язаних факторів. Внутрішні фактори, такі як рівень тривожності, самооцінка, когнітивна оцінка ситуації, особистісні характеристики (невротизм, екстраверсія) та попередній змагальний досвід, визначають індивідуальні особливості емоційного реагування на змагальну ситуацію. Зовнішні фактори, включаючи тренувальну інтенсивність, підтримку оточення, тиск публіки, рівень конкуренції та умови проведення змагань, створюють контекст, у якому розгортається емоційний стан. Важливо враховувати весь спектр емоцій – як позитивних (надія, щастя), так і негативних (тривожність, страх), оскільки вони по-різному впливають на мотивацію та результативність. Розуміння механізмів формування емоційного стану дозволяє спортсменам і тренерам розробляти ефективні стратегії психологічної підготовки, управління стресом та розвитку позитивного ставлення до змагань.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ-БІАТЛОНІСТІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Метою емпіричного дослідження є вивчення особливостей проявів емоційних станів спортсменів-біатлоністів, зокрема: рівня їхньої впевненості в собі, самооцінки та зв'язку цих чинників з проявами тривожності перед змаганнями.

В емпіричному дослідженні були використані наступні методики:

1. «Шкала самооцінки» Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES). Дана методика використовується для оцінки рівня загальної самооцінки спортсменів-біатлоністів. Шкала дозволяє визначити, наскільки впевненою у собі є особистість, що є важливим фактором при підготовці до відповідальних змагань.

2. «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) [21]. За допомогою цієї методики оцінювався емоційний стан спортсменів, зокрема рівень їх ситуативної тривожності (яка відображає поточний емоційний стан перед змаганнями) та особистісної тривожності (що характеризує стійку індивідуальну особливість). Використання шкали Спілбергера дозволяє визначити рівень психологічної напруги спортсменів та оцінити вплив самооцінки на стан тривожності.

Дослідження у природних умовах тренувального процесу та під час передзмагальної підготовки. Це забезпечило валідність отриманих результатів. Тестування проводилося індивідуально з дотриманням етичних норм психодіагностики.

Для опрацювання та інтерпретації результатів емпіричного дослідження було використано кількісні методи статистичного аналізу. Це дозволило об'єктивно оцінити взаємозв'язки між рівнем самооцінки спортсменів-біатлоністів і їхнім емоційним станом, а також визначити

основні закономірності впливу психологічних чинників на стан тривожності перед змаганнями.

На першому етапі аналізу здійснювалося описове статистичне опрацювання даних, яке включало розрахунок основних показників варіаційного ряду:

- 1) Середнього арифметичного значення (M) – для визначення середнього рівня самооцінки та тривожності у вибірці спортсменів.
- 2) Стандартного відхилення (SD) – для оцінки розсіювання індивідуальних значень показників відносно середнього значення.
- 3) Діапазону варіації ($Range$) – для визначення мінімальних і - максимальних значень показників.

На другому етапі проводився кореляційний аналіз з метою виявлення взаємозв'язків між рівнем самооцінки (за шкалою Розенберга) та показниками ситуативної й особистісної тривожності (за шкалою Спілбергера). Для цього застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона (r), що дозволяє визначити силу та напрямок зв'язку між двома змінними:

- значення r в межах від 0,1 до 0,3 вказують на слабкий зв'язок;
- значення r в межах від 0,3 до 0,5 – на середній зв'язок;
- значення r вище 0,5 – на сильний кореляційний зв'язок.

Для перевірки статистичної значущості виявлених кореляційних зв'язків використовувалося тестування гіпотез, зокрема розрахунок p -рівня значущості (p -value). При $p \leq 0,05$ зв'язок вважався статистично значущим.

У процесі дослідження використовувалися методи кореляційного та регресійного аналізу для виявлення взаємозв'язків між рівнем самооцінки спортсменів та показниками ситуативної й особистісної тривожності.

Обробка емпіричних даних здійснювалася з використанням програмного забезпечення IBM SPSS Statistics 27 і Microsoft Excel, що забезпечило точність обчислень та можливість візуалізації результатів.

2.2. Характеристика вибірки

У дослідженні брали участь юніори та молоді спортсмени-біатлоністи, які перебувають на різних етапах підготовки до змагань. Загальна кількість респондентів склала 50 осіб, що забезпечує достатній обсяг вибірки для проведення кількісного аналізу.

Вік учасників коливався від 16 до 21 року, середній вік становив $18,4 \pm 1,7$ року. Спортивний стаж учасників: від 1 до 5 років занять біатлоном. Усі респонденти є діючими спортсменами, які регулярно беруть участь у змаганнях різного рівня, тому їхня психологічна підготовленість є важливим аспектом нашого дослідження.

Критеріями включення до вибірки були: активна участь у змаганнях протягом останнього року, відсутність гострих соматичних або психічних захворювань, а також добровільна інформована згода на участь у дослідженні. Опитування проводилося з дотриманням основних етичних принципів, відповідно до норм наукових досліджень у галузі психології.

2.3. Аналіз отриманих результатів

Було отримано 50 повних протоколів оцінювання, кожен із трьома показниками, що склало достатню базу даних для подальшого математико-статистичного аналізу. Дані були внесені у матрицю, де рядки представляли респондентів, а стовпчики – змінні (показники).

Результати описової статистики (див. Додаток А) показали, що середній рівень самооцінки спортсменів становить 29,34 (стандартне відхилення 3,97), рівень ситуативної тривожності – 42,78 (стандартне відхилення 8,86), а рівень особистісної тривожності – 44,82 (стандартне відхилення 7,94). Мінімальні та максимальні значення змінних варіювалися в межах 16-37 для самооцінки, 26-67 для ситуативної тривожності та 28-64 для особистісної тривожності.

За рівнем ситуативної тривожності (STAI-S) переважна більшість спортсменів (74%) продемонстрували середній рівень, що характерно для осіб, які перебувають у стані змагальної напруги, але здатні адаптуватися до стресових умов. Низький рівень ситуативної тривожності виявлено у 24% спортсменів, що свідчить про їхню емоційну стабільність та здатність до самоконтролю. Лише 2% учасників мають високий рівень ситуативної тривожності, що є позитивною тенденцією у контексті спортивної діяльності, адже підвищена ситуативна тривожність може негативно впливати на концентрацію, швидкість реакції та ефективність виконання технічних дій.

Щодо особистісної тривожності (STAI-T), яка відображає стійкі індивідуальні риси особистості, найбільша частка (60%) спортсменів також перебуває на середньому рівні. Низький рівень мають 34% опитаних, що вказує на добре сформовані захисні механізми, емоційну врівноваженість і психологічну стійкість у довготривалій перспективі. Високий рівень особистісної тривожності виявлено у 6% спортсменів, що потребує додаткової уваги з боку тренерів і психологів, оскільки підвищений рівень особистісної тривожності може негативно впливати на загальне психоемоційне функціонування, мотивацію та ефективність спортивної підготовки.

У самооцінці (RSES), найпоширенішим виявився середній рівень — його мають 78% респондентів. Такий результат свідчить про помірковане та відносно стабільне уявлення про власні якості, здібності та досягнення. Високий рівень самооцінки мають 20% спортсменів, що може бути пов'язано з впевненістю у власних силах, позитивним досвідом участі у змаганнях та підтримкою з боку тренерського складу. Низький рівень самооцінки виявлено лише у 2% спортсменів, що є позитивною тенденцією, оскільки занижена самооцінка може негативно впливати на рівень мотивації, стратегії поведінки в стресових ситуаціях та спортивну ефективність загалом.

Таблиця 2.1

Описові статистики рівня самооцінки та ситуативної й особистісної тривожності у спортсменів-біатлоністів

<i>Змінна</i>	<i>Середнє</i>	<i>Стандартне відхилення</i>	<i>Мінімум</i>	<i>Максимум</i>
RSES	29,34	3,97	16	37
STAI-S	42,78	8,86	26	67
STAI-T	44,82	7,94	28	64

Згідно з результатами описової статистики (табл. 2.1), показники самооцінки (RSES) у вибірці варіюють у межах від 16 до 37 балів. Середнє значення становить 29,34 бала при стандартному відхиленні 3,97. Це свідчить про домінування середнього рівня самооцінки серед спортсменів-біатлоністів, а також про помірну варіативність у відповідях респондентів.

Ситуативна тривожність (STAI-S) має розподіл від 26 до 67 балів, із середнім значенням 42,78 ($SD = 8,86$). Цей показник також демонструє переважання середнього рівня у вибірці. Проте широкий розмах значень свідчить про гетерогенність емоційних реакцій у змагальних ситуаціях: серед опитаних є як спортсмени зі зниженою тривожністю, так і ті, що демонструють підвищений рівень збудження та хвилювання перед стартом.

Особистісна тривожність (STAI-T) варіює від 28 до 64 балів. Середнє значення становить 44,82 бала ($SD = 7,94$), що також відповідає середньому рівню. Це свідчить про помірну емоційну напругу, яка у більшості випадків не виходить за межі норми й не заважає функціонуванню. Разом із тим, у частини вибірки зафіксовано схильність до підвищеного рівня тривожності, що може бути наслідком внутрішньої самокритичності, переживань щодо результату або чутливості до оцінювання.

Помірна тривожність може відігравати позитивну роль у підготовці до змагань. Вона здатна стимулювати внутрішню мотивацію, сприяє самоконтролю, зосередженості та ретельній підготовці. Спортсмени з таким рівнем тривожності зазвичай схильні аналізувати свої дії, прагнути до вдосконалення, що є корисним у професійному спорті.

Однак за відсутності навичок саморегуляції або достатньої

психологічної підтримки навіть помірний рівень тривожності може чинити негативний вплив. Зокрема, це може проявлятися у вигляді надмірного хвилювання перед змаганнями, зниження впевненості після помилок або відчуття емоційного виснаження. У таких випадках доцільним є використання технік емоційної стійкості – дихальних вправ, візуалізації, позитивної самонастанови, а також підтримка з боку тренера або спортивного психолога.

Помірний рівень особистісної тривожності не є перешкодою для спортивного зростання біатлоністів, а навпаки – за умови належної психологічної роботи може стати джерелом внутрішньої сили, мотивації та впевненості у власних силах.

Кореляційний аналіз виявив значущі негативні зв'язки між самооцінкою та тривожністю. Кореляційний коефіцієнт між показниками методик RSES і STAI-S склав $r=-0,58$ при $p \leq 0,01$, а між показниками методик RSES і STAI-T – $r=-0,49$ при $p \leq 0,01$.

Таблиця 2.2

Кореляційні зв'язки між самооцінкою та рівнями ситуативної й особистісної тривожності

<i>Змінна</i>	<i>RSES</i>	<i>STAI-S</i>	<i>STAI-T</i>
RSES	1	-0.58**	-0.49**

Примітка: Кореляція значуща на рівні $p \leq 0,01$ (двостороння).

У Таблиці 2.2 наведено результати кореляційного аналізу, який дозволяє оцінити взаємозв'язки між трьома психологічними змінними: самооцінкою (RSES), ситуативною тривожністю (STAI-S) та особистісною тривожністю (STAI-T).

Отримані дані свідчать про наявність статистично значущого негативного кореляційного зв'язку між рівнем самооцінки та обома формами тривожності: між RSES та STAI-S ($r = -0,58$, $p \leq 0,01$) і між RSES та STAI-T ($r = -0,49$, $p \leq 0,01$). Це означає, що спортсмени з вищою самооцінкою мають нижчі рівні тривожності, як ситуативної, так і особистісної.

Отримані кореляційні коефіцієнти вказують на сталу тенденцію: чим вищий рівень самооцінки у біатлоністів, тим нижчий у них рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Подібна закономірність узгоджується з уявленням про самооцінку як базову детермінанту психологічної адаптації, що визначає впевненість у собі, внутрішню стійкість і здатність адекватно реагувати на стресові ситуації, зокрема змагальні.

Спортсмени з високою самооцінкою зазвичай мають більш стабільний емоційний стан. Вони краще справляються з тиском очікувань, менш схильні до самозвинувачення при невдачах і швидше відновлюються після помилок. Такі спортсмени здатні підтримувати концентрацію, діяти впевнено й рішуче навіть у складних умовах змагання, що, безумовно, позитивно впливає на їхню змагальну успішність.

Натомість низька самооцінка сприяє підвищенню рівня тривожності. Спортсмени з таким профілем часто сумніваються у власних силах, бояться зробити помилку, надмірно реагують на зовнішню оцінку або критику. Це породжує емоційну нестабільність, знижує впевненість у прийнятті рішень і заважає ефективному виконанню завдань під час змагань. У результаті формується замкнене коло: тривожність заважає виступити добре, а невдалий виступ, своєю чергою, ще більше знижує самооцінку.

Таким чином, негативна кореляція між самооцінкою і тривожністю свідчить про те, що робота над підвищенням самооцінки (через позитивне підкріплення, розвиток особистісних ресурсів, психоемоційну підтримку) може бути ефективною стратегією для зниження рівня тривожності та покращення психологічного стану спортсменів. Це безпосередньо впливає на їхню готовність до змагань, витривалість, мотивацію і, зрештою, спортивні досягнення.

Крім того, між ситуативною та особистісною тривожністю спостерігається високий позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,72$, $p \leq 0,01$), що свідчить про їхню тісну взаємозалежність: особи з підвищеним рівнем однієї форми тривожності, як правило, демонструють і підвищений рівень

іншої.

Таким чином, результати свідчать на користь припущенню про важливу роль самооцінки у регуляції емоційного стану спортсменів.

Результати регресійного моделювання свідчать, що змінна “самооцінка” має предиктивне значення щодо рівня ситуативної тривожності та особистісної тривожності (див. табл. 2.3). Зі збільшенням рівня самооцінки рівень тривожності зменшується. Для ситуативної тривожності рівняння регресії має такий вигляд: $STAI-S = 65,43 - 0,75RSES$. Для особистісної тривожності: $STAI-T = 62,32 - 0,61RSES$. Усі отримані коефіцієнти є статистично значущими ($p \leq 0,001$).

Таблиця 2.3

Фрагмент результатів рівнів ситуативної (STAI-S) та особистісної тривожності (STAI-T) залежно від рівня самооцінки (RSES)

№	RSES (Самооцінка)	Передбачена STAI-S (Ситуативна тривожність)	Передбачена STAI-T (Особистісна тривожність)
1	10	$65.43 - 0.75 \times 10 = 57.93$	$62.32 - 0.61 \times 10 = 56.22$
2	15	$65.43 - 0.75 \times 15 = 54.18$	$62.32 - 0.61 \times 15 = 53.27$
4	12	$65.43 - 0.75 \times 12 = 56.43$	$62.32 - 0.61 \times 12 = 54.68$
5	18	$65.43 - 0.75 \times 18 = 51.18$	$62.32 - 0.61 \times 18 = 51.10$
6	20	$65.43 - 0.75 \times 20 = 50.43$	$62.32 - 0.61 \times 20 = 50.10$
7	14	$65.43 - 0.75 \times 14 = 54.18$	$62.32 - 0.61 \times 14 = 53.58$
8	9	$65.43 - 0.75 \times 9 = 58.68$	$62.32 - 0.61 \times 9 = 56.69$
9	13	$65.43 - 0.75 \times 13 = 55.18$	$62.32 - 0.61 \times 13 = 54.97$
10	17	$65.43 - 0.75 \times 17 = 52.68$	$62.32 - 0.61 \times 17 = 51.64$

Таблиця 2.4

Результати регресійного аналізу: вплив самооцінки на ситуативну тривожність (STAI-S)

Змінна	Коефіцієнт B	Стандартна помилка	Бета	t	p
(Константа)	65.43	4.56	-	14.34	≤ 0.001
RSES	-0.75	0.15	-0.58	-5.01	≤ 0.001

У Таблиці 2.4 подано результати лінійного регресійного аналізу, де ситуативна тривожність (STAI-S) виступає залежною змінною, а самооцінка (RSES) – незалежною (предиктором).

Як видно з наведеного вище, самооцінка має статистично значущий вплив на рівень ситуативної тривожності. Коефіцієнт регресії $B = -0,75$, що вказує: при зростанні рівня самооцінки на одну одиницю, показник ситуативної тривожності зменшується в середньому на 0,75 бала. Значення $t = -5,01$ при $p \leq 0,001$ підтверджує, що цей зв'язок є високозначущим.

Таким чином, занижена самооцінка корелює з інтенсивнішими проявами емоційного напруження як перед стартом, так і в повсякденній діяльності спортсменів.

Таблиця 2.5

Результати регресійного аналізу: вплив самооцінки на особистісну тривожність (STAI-T)

Змінна	Коефіцієнт B	Стандартна помилка	Бета	t	p
(Константа)	62.32	4.12	-	15.13	<0.001
RSES	-0.61	0.14	-0.49	-4.35	<0.001

У Таблиці 2.5 наведено результати регресійного аналізу, де особистісна тривожність (STAI-T) є залежною змінною, а самооцінка (RSES) – незалежною.

Значення коефіцієнта $B = -0,61$ свідчить про те, що зі зростанням рівня самооцінки на одну одиницю рівень особистісної тривожності знижується в середньому на 0,61 бала. Отриманий t-критерій становить -4,35, при $p < 0,001$, що вказує на високу статистичну значущість моделі.

Таким чином, результати дослідження показали, що вища самооцінка у біатлоністів асоціюється з нижчим рівнем ситуативної та особистісної тривожності. Це підкреслює важливість психологічної підготовки спортсменів та необхідність роботи з підвищенням їхньої впевненості в собі для досягнення кращих результатів у змаганнях.

2.4. Розробка едукативного заходу для спортсменів-біатлоністів на тему: “Підвищення впевненості в собі та зниження тривожності перед змаганнями»

Тема. Підвищення впевненості в собі та зниження тривожності перед змаганнями

Мета заняття: сприяти формуванню навичок емоційної саморегуляції, розвитку внутрішньої впевненості та зниженню передзмагальної тривожності у спортсменів-біатлоністів.

Завдання:

1. Актуалізувати індивідуальні внутрішні ресурси спортсменів.
2. Ознайомити з ефективними психотехніками зниження тривожності.
3. Сприяти формуванню навичок позитивної самопідтримки.

Цільова аудиторія: юніори та молоді спортсмени-біатлоністи (16-21 років).

Тривалість заняття: 60 хвилин(1 година).

Хід заняття

1. Вступна частина (10 хвилин)

Привітання.

Ознайомлення з темою та цілями заняття.

Коротке обговорення: «Як ви зазвичай почуваетесь перед змаганнями?»

2. Основна частина (30 хвилин)

2.1. Робота з впевненістю в собі (15 хвилин)

Вправа «Мої сильні сторони». На початку основної частини заняття кожному спортсмену пропонується записати 3–5 власних сильних якостей, які допомагали йому досягати результатів у спорті (фізичні, технічні, психологічні). Важливо, щоб учасники акцентувалися не лише на досягненнях, але й на внутрішніх рисах (витривалість, наполегливість,

здатність зосереджуватись).

Психолог заохочує обмін думками у малій групі — це створює атмосферу підтримки та сприяє усвідомленню власних ресурсів як опори. Ця вправа активує позитивну самооцінку, формує впевненість у власних силах і знижує рівень емоційної напруги.

Техніка «Я – чемпіон». Учасники створюють внутрішній діалог позитивної підтримки. Психолог пояснює важливість самонавіювання для психоемоційного стану перед стартом. Спортсменам пропонується промовляти формули самопідтримки на кшталт: «Я добре підготовлений», «Я вірю в себе», «Я покажу найкращий результат».

Після короткого пояснення учасники промовляють обрані фрази вголос або про себе, зосереджуючись на сенсі кожного твердження. Завдання сприяє формуванню адаптивного “Я-образу”, який допомагає мобілізувати внутрішні ресурси, подолати сумніви і підтримувати концентрацію.

Практика візуалізації. Після роботи з самопідтримкою проводиться коротка візуалізація змагального виходу. Психолог описує сценарій успішного виступу: спортсмен виходить на старт, відчувається впевнено, виконує дію технічно точно. Учасники уявляють себе у цьому образі.

Ця вправа допомагає емоційно закріпити відчуття впевненості та позитивного прогнозу поведінки під час змагання.

2.2. Зниження рівня тривожності (15 хвилин)

На цьому етапі заняття застосовуються техніки, спрямовані на зниження рівня психофізіологічного напруження та відновлення емоційної рівноваги спортсменів перед змаганнями.

Дихальні техніки (діафрагмальне дихання, «квадратне дихання»).

Учасникам рекомендується зайняти комфортне положення сидячи або лежачи, покласти одну руку на груди, іншу — на живіт і спостерігати за диханням. Дихання здійснюється носом із поступовим наповненням живота повітрям, а видих — ротом, у повільному темпі.

Після цього психолог проводить інструктаж із техніки «квадратного

дихання»: кожен із чотирьох етапів (вдих, затримка дихання, видих, затримка після видиху) триває по 4 секунди. Ритмічне дихання стабілізує діяльність вегетативної нервової системи, допомагає зменшити фізіологічні прояви тривоги (наприклад, серцебиття, м'язову напругу) та покращує концентрацію.

Прогресивна м'язова релаксація за методом Джекобсона. Методика передбачає почергове напруження та розслаблення основних груп м'язів, що дає змогу усвідомити тілесну напругу й поступово її зменшити. Починаючи з м'язів стоп, учасники переходять до ніг, корпусу, обличчя, здійснюючи глибокі вдихи після кожного циклу. Така практика сприяє загальному фізичному розслабленню та відновленню стану внутрішнього спокою.

Методика «Заземлення 5-4-3-2-1» (фокус на навколишньому середовищі для зниження тривожності). Ця техніка фокусується на усвідомленні навколишнього середовища через п'ять каналів сприйняття. Учасникам пропонується:

- назвати 5 речей, які вони бачать;
- 4 — яких можуть торкнутися;
- 3 — які чують;
- 2 — які можуть відчутти нюхом;
- 1 — який смак відчувають у цей момент.

Зосередження на теперішньому моменті повертає контроль над емоціями, знижує прояви тривоги та допомагає спортсменам адаптуватись до передстартової ситуації.

3. Заключна частина (10 хвилин)

У завершальній частині заняття проводиться рефлексія, яка дозволяє учасникам усвідомити особисті результати участі в заході. Психолог пропонує відповісти на запитання: «Що нового я дізнався/дізналася про себе під час цього заняття?». Обговорення відбувається у довільній формі або методом «вільного мікрофону», що сприяє відкритому обміну досвідом.

Після цього проводиться вправа «**Коло підтримки**», де кожен учасник ділиться одним позитивним моментом або словом підтримки, адресованим

іншому члену групи. Це сприяє створенню емоційно безпечної атмосфери та завершенню заняття на позитивній ноті.

Психолог надає рекомендації для самостійної роботи перед змаганнями (повторення технік дихання, позитивні афірмації, візуалізація), а також відповідає на запитання учасників. Заняття завершується коротким підсумком та подякою за активну участь.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Метою емпіричного дослідження було з'ясування особливостей емоційного стану спортсменів-біатлоністів, зокрема впевненості в собі, самооцінки та того, які чинники впливають на прояви тривожності перед змаганнями. До вибірки увійшли юніори та молоді спортсмени з різним досвідом участі в змаганнях, які регулярно тренуються та змагаються, тобто перебувають у реальних умовах спортивної діяльності. Усі учасники надали інформовану згоду та відповідали етичним критеріям наукової роботи.

Для вивчення психологічних особливостей було використано шкалу самооцінки Розенберга та шкалу тривожності Спілбергера. Після збору даних проведено статистичний аналіз, зокрема описові методи, візуалізацію розподілів, кореляційний і регресійний аналіз. Це дозволило виявити загальні тенденції та взаємозв'язки між основними психологічними показниками.

У вибірці було встановлено, що спортсмени з вищою самооцінкою мають нижчий рівень тривожності як у конкретних змагальних ситуаціях, так і в цілому. Іншими словами, чим краще спортсмен почувається щодо себе, тим менше схильний до переживань і хвилювання. Самооцінка виявилась важливим психологічним чинником: чим вона вища, тим більш емоційно врівноважено й стабільно поводить ся спортсмен у змагальних ситуаціях.

Ці результати мають прикладне значення: вони свідчать про те, що робота з підвищення впевненості та формування позитивної самооцінки є важливим елементом психологічної підготовки біатлоністів. Саме тому було запропоновано спеціальне заняття з психологічної допомоги, яке має на меті зниження тривожності та розвиток впевненості у власних силах у спортсменів.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного теоретико-емпіричного дослідження особливостей емоційного стану спортсменів-біатлоністів можна зробити такі узагальнення:

1. Емоційний стан у спорті — це комплекс психофізіологічних реакцій, що виникають у відповідь на змагальні ситуації. До його складових належать тривожність, впевненість у собі, мотивація, збудження, страх тощо. Ці стани мають як внутрішній (переживання), так і зовнішній (поведінковий) вимір та впливають на якість і результативність спортивної діяльності.

2. Емоційний стан формується під впливом як внутрішніх чинників (індивідуально-психологічні особливості, попередній досвід, самооцінка), так і зовнішніх (умови змагань, підтримка, очікування результату тощо). Оптимальні емоційні стани мобілізують ресурси спортсмена, натомість деструктивні (зокрема, високий рівень тривожності) — знижують ефективність виступу.

3. У результаті емпіричного дослідження виявлено, що більшість спортсменів-біатлоністів демонструють середній рівень ситуативної та особистісної тривожності, що свідчить про наявність емоційної напруги в умовах змагань. Переважання середнього рівня самооцінки у вибірці може бути пов'язане з достатнім рівнем самосприйняття, позитивним досвідом участі в змаганнях і підтримкою з боку тренерського складу.

4. Встановлено статистично значущий негативний зв'язок між рівнем самооцінки та ситуативною й особистісною тривожністю, що свідчить: чим вища самооцінка, тим нижчий рівень тривожності.

5. На основі отриманих результатів, було розроблено едукативний захід для спортсменів-біатлоністів на тему: «Підвищення впевненості в собі та зниження тривожності перед змаганнями», спрямований на розвиток їхніх навичок саморегуляції, підтримку позитивного мислення й використання

практичних технік стабілізації емоційного стану (візуалізація, техніка «Я – чемпіон», дихальні вправи, метод «заземлення»).

6. Практична значущість дослідження полягає в можливості застосування результатів у роботі спортивних психологів і тренерів для підвищення ефективності психологічної підготовки, зменшення емоційного напруження та профілактики професійного вигорання.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці спеціалізованих тренінгових програм для спортсменів-біатлоністів різних вікових груп, що враховуватимуть індивідуальні психофізіологічні особливості та специфіку змагального навантаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
2. Дудник О.К. Функціональна організація психофізіологічних станів організму людини в умовах напруженої м'язової діяльності: монографія. Біла Церква. 2010. 129 с.
3. Етимологічний словник української мови: у 7 т. Т. 5: Р–Т / уклад.: Р.В. Болдирєв та ін.; редкол. О.С. Мельничук (голов. ред.) та ін. Київ: Наук. думка, 2006. 704 с.
4. Єрмоєнко Е. Класифікація психічних станів спортсменів / Енциклопедія бойового хортингу. URL: <https://www.combat-horting.org.ua/node/1645> (дата звернення: 04.04.2025).
5. Квадратне дихання: техніка, переваги, дослідження: електронний ресурс. *Психологер*. URL: <https://psychologer.com.ua/kvadratne-dyhanie-tehnika-perevagy-doslidzhennia> (дата звернення: 30.05.2025).
6. Ляшенко В.М., Іванько В.В., Морозова С.М. Самооцінка особистості спортсмена як фактор підвищення ефективності спортивної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 3. С. 61-64. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2018_3_17 (дата звернення: 04.04.2025).
7. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості / за ред.С. Д. Максименка. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
8. Молочко А.С. Особливості становлення та актуальні проблеми розвитку в сучасних умовах міжнародного спортивного руху. *Науковий часопис Нац. пед ун-ту імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 1(121). С. 71-75.
9. Моргун Я.І. Ціннісні орієнтації в структурі професійного кар'єрного самовизначення юнаків та юнок. *Проблеми загальної та*

педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ: 2019. Т. XII. Ч. 6. С. 233-240.

10. Мулик В.В. Засвоєння елементів техніки у поєднанні з розвитком рухових якостей юними спортсменами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. Вип. 129 (4). С. 131-135.

11. Мулик В.В. Підготовка біатлоністів: теорія і практика. Харків: ХДАФК, 2014. 224 с.

12. Натаніель Б. Психологія спорту: теорія і практика. Київ: Основи, 2011. 224 с.

13. Носко М.О. Біомеханічна структура фізичних вправ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2001. №16. С. 16-21.

14. Олійник І.В. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

15. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ : Вища школа, 2015. 156 с.

16. Приходько П.Е. Психологічна підготовка боксерів до змагань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*, 2015. Вип. 6 (62)15. С.57-60.

17. Психологія спорту – досягнення максимальних результатів в тренуваннях і змаганнях. URL: <https://fact-news.com.ua/psixologiya-sportu-yak-dosyagti-maksimalnix-rezultativ-v-trenuvannyax-i-zmagannyax> (дата звернення: 04.04.2025).

18. Пугач Я.І. Вплив емоційного стану спортсмена різної кваліфікації на успішність змагальної діяльності: автор. дис. ... канд. наук з Ф.В. і спорту Харків. 2014. 22 с.

19. Рудий І.Я. Вплив спорту на всебічний розвиток особистості.

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів: [у 2-х т.]. Т. 2 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.). Київ: НАУ, 2019. С. 308-309.

20. Тест тривожності Ч. Стілбергера URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_stai/ (дата звернення: 04.04.2025).

21. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI> (дата звернення: 04.04.2025).

22. Aliberti S., Raiola, G.; D'Elia F., Cherubini D. The Influence of Pre-Competitive Anxiety and Self-Confidence on Dancesport Performance. *Sports* 2024. №12. P. 308. URL: <https://doi.org/10.3390/sports12110308> (дата звернення: 04.04.2025).)

23. Cerin E., Barnett A. Predictors of pre- and post-competition affective states in male martial artists: a multilevel interactional approach. *Scand J Med Sci Sports*. 2011. №21(1). P. 137-150.

24. Darko J., Fritsch J., Latinjak A.T. Toward a Theory of Emotions in Competitive Sports. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.790423> (дата звернення: 04.04.2025).

25. Tamminen K.A., Dunn R. How Do Emotions Affect Sport Performance? URL: <https://kids.frontiersin.org/articles/10.3389/frym.2022.691706> (дата звернення: 04.04.2025).

ДОДАТОК А

Описова статистика рівнів самооцінки та тривожності

Таблиця А.1

Описова статистика рівнів самооцінки та тривожності у
спортсменів-біатлоністів

№	Самооцінка (RSES)	Рівень RSES	Ситуативна тривожність (STAI-S)	Рівень STAI-S	Особистісна тривожність (STAI-T)	Рівень STAI-T
1	31.31	Високий	45.65	Середній	33.58	Низький
2	28.79	Середній	39.37	Низький	41.48	Середній
3	31.91	Високий	36.78	Низький	42.10	Середній
4	37.39	Високий	48.20	Середній	38.45	Низький
5	28.41	Середній	51.91	Середній	43.54	Середній
6	28.41	Середній	51.03	Середній	48.03	Середній
7	35.61	Високий	35.34	Низький	59.80	Середній
8	32.39	Високий	40.04	Середній	46.21	Середній
9	27.48	Середній	45.71	Середній	46.86	Середній
10	31.49	Високий	51.42	Середній	44.23	Середній
11	27.50	Середній	38.53	Низький	28.38	Низький
12	27.49	Середній	41.14	Середній	44.61	Середній
13	30.30	Середній	25.98	Низький	45.30	Середній
14	15.94	Низький	32.18	Низький	64.00	Високий
15	22.49	Середній	49.98	Середній	43.29	Середній
16	27.11	Середній	54.80	Середній	47.21	Середній
17	25.32	Середній	42.14	Середній	44.54	Середній
18	30.59	Середній	51.67	Середній	35.54	Низький
19	25.74	Середній	45.98	Середній	53.89	Середній
20	23.73	Середній	37.06	Низький	50.79	Середній
21	35.16	Високий	45.98	Середній	51.10	Середній
22	28.44	Середній	56.41	Середній	37.60	Низький
23	29.61	Середній	42.46	Середній	55.96	Середній
24	23.68	Середній	67.34	Високий	33.69	Низький
25	27.18	Середній	26.00	Низький	49.48	Середній
26	29.78	Середній	50.06	Середній	62.21	Високий
27	24.77	Середній	43.55	Середній	36.96	Низький
28	30.83	Середній	40.13	Середній	40.32	Середній
29	26.96	Середній	43.59	Середній	45.61	Середній
30	28.18	Середній	26.00	Низький	40.82	Середній
31	26.95	Середній	40.83	Середній	32.51	Низький
32	36.69	Високий	45.94	Середній	45.36	Середній
33	29.29	Середній	55.87	Середній	36.39	Низький
34	25.14	Середній	38.19	Низький	48.58	Середній
35	32.61	Високий	35.62	Низький	37.52	Низький

Продовження таблиці А.1

№	Самооцінка (RSES)	Рівень RSES	Ситуативна тривожність (STAI-S)	Рівень STAI-S	Особистісна тривожність (STAI-T)	Рівень STAI-T
36	24.49	Середній	38.33	Низький	57.13	Середній
37	30.17	Середній	50.89	Середній	38.60	Низький
38	21.56	Середній	45.69	Середній	42.26	Середній
39	24.07	Середній	38.09	Низький	51.28	Середній
40	30.12	Середній	47.33	Середній	35.05	Низький
41	32.27	Високий	43.64	Середній	46.63	Середній
42	30.02	Середній	51.36	Середній	55.20	Середній
43	28.88	Середній	36.56	Низький	32.06	Низький
44	28.14	Середній	39.88	Низький	46.29	Середній
45	23.47	Середній	39.31	Низький	46.88	Середній
46	26.48	Середній	29.81	Низький	51.03	Середній
47	27.51	Середній	45.40	Середній	35.00	Низький
48	33.54	Високий	45.09	Середній	34.34	Низький
49	30.70	Середній	42.83	Середній	48.96	Середній
50	22.34	Середній	40.70	Середній	47.18	Середній

Примітка. Побудовано за результатами власного емпіричного дослідження

Додаток Б

Кореляційний аналіз взаємозв'язків

Таблиця Б.1

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між рівнем самооцінки і
тривожності

<i>Змінна</i>	<i>RSES</i>	<i>STAI-S</i>	<i>STAI-T</i>
RSES	1	-0.58**	-0.49**

Примітка. Побудовано за результатами власного емпіричного дослідження

Додаток В

Регресійне моделювання впливу самооцінки на рівень тривожності

<i>Змінна</i>	<i>Коефіцієнт B</i>	<i>Стандартна помилка</i>	<i>Бета</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Константа)	65.43	4.56	-	14.34	≤ 0.001
RSES	-0.75	0.15	-0.58	-5.01	≤ 0.001
(Константа)	62.32	4.12	-	15.13	≤ 0.001
RSES	-0.61	0.14	-0.49	-4.35	≤ 0.001

Примітка. Побудовано за результатами власного емпіричного дослідження