

DOI <https://doi.org/10.32782/spmed.2026.1.6>

Стан тривожності та особливості його подолання кваліфікованими волейболістками

УДК 796.325:159.91(045)

**О. Л. Шльонська, О. В. Борисова, В. І. Воронова,
С. В. Федорчук, С. Є. Шутова**

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Резюме. *Мета.* Вивчення стану тривожності у кваліфікованих волейболісток та особливостей його подолання за допомогою використання копінг-стратегій. *Методи.* Для визначення стратегій подолання стресу був використаний «Опитувальник способів психологічного подолання» Р. Лазаруса і С. Фолкман, передзмагальної тривожності – Шкала SCAT. Рівень наявного стресу, рівень гармонійності і внутрішньої оптимальності нервово-психічного стану, рівень емоційної стійкості, а також співвідношення симпатичного та парасимпатичного домінування активності у вегетативній нервовій системі в обстежених спортсменок визначали за тестом М. Люшера. У дослідженні брали участь 44 кваліфіковані волейболістки віком від 19 до 22 років (кваліфікація – 6 МСУ, 38 КМСУ). *Результати.* Волейболістки переважно використовували адаптивні копінг-стратегії, рівень напруження за відповідними шкалами перевищував 50 %. Найменший рівень напруження у гравчинь виявлено за шкалою «Втеча – уникнення». Передзмагальна тривожність у більшості обстежених спортсменок була середнього та нижче середнього рівня. Більшість волейболісток мали низький рівень наявного стресу, недостатність емоційної стійкості та середній рівень емоційної напруженості, саморегуляції та адаптивності. Збільшення передзмагальної тривожності спортсменок було взаємопов'язане зі збільшенням рівня напруження за шкалами «Прийняття відповідальності» та «Втеча – уникнення». Виявлено тенденцію: вибір конструктивних копінг-стратегій у обстежених волейболісток асоціювався зі зростанням рівня саморегуляції та адаптивності, рівня емоційної стійкості і переважанням активації симпатичної вегетативної нервової системи.

Ключові слова: кваліфіковані волейболістки, тривожність, стрес, копінг-стратегії.

State of anxiety and how female qualified volleyball players overcome it

O. L. Shlonska, O. V. Borysova, V. I. Voronova, S. V. Fedorchuk, S. E. Shutova

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

Abstract. *Objective.* To study the state of anxiety in female qualified volleyball players and the features of overcoming it through the use of coping strategies. *Methods.* WCQ, «The Ways of Coping Questionnaire» by R. Lazarus and S. Folkman was used to determine stress coping strategies, and SCAT Scale was used to determine the pre-competitive anxiety. The level of existing stress, the level of harmony and internal optimality of the neuropsychic state, the level of emotional stability, the ratio of sympathetic and parasympathetic dominance of activity in the autonomic nervous system in the examined female athletes were determined using the M. Luscher test. 44 female qualified volleyball players aged 19 to 22 years (qualification – 6 masters of sports, 38 candidates for masters of sports) participated in the study. *Results.* Female volleyball players mainly used adaptive coping strategies, the level of tension on the corresponding scales exceeded 50 %. The lowest level of tension in female players was found on the «Escape-Avoidance» scale. Pre-competition anxiety in most of the

surveyed female athletes was below average and average. Most of the female athletes had a low level of existing stress, insufficient emotional stability and an average level of emotional tension, self-regulation and adaptability. An increase in pre-competition anxiety of female athletes was correlated with an increase in the level of tension on the «Acceptance of Responsibility» and «Escape-Avoidance» scales. The trend was identified: the choice of constructive coping strategies in the surveyed female volleyball players was associated with an increase in the level of self-regulation and adaptability, the level of emotional stability, and the predominance of activation of the sympathetic autonomic nervous system.

Keywords: female qualified volleyball players, anxiety, stress, coping strategies.

Постановка проблеми. Як у повсякденному житті, так і в процесі тренувальної та змагальної діяльності для спортсменів характерним є зіткнення з різноманітними стрес-факторами [3; 11; 14]. Серед таких можуть бути як невдачі особистісного характеру (проблеми у навчанні, взаєминах із рідними та друзями), так і передзмагальні стресори (наприклад, попередні невдачі, конфлікти з тренером, у команді) та змагальні стрес-фактори (невдачі на старті, відстрочка старту, больовий фінішний синдром тощо) [5].

Емоційний стан спортсмена, безумовно, може впливати на спортивний результат [5; 16]. Крім того, стрес-уразливість може призводити до формування емоційного вигорання, що теж може впливати на спортивні досягнення [24; 27].

У будь-яких видах спорту спортсмени зазвичай використовують такі копінг-стратегії, як сконцентрованість, цілеспрямованість, упевненість та вмотивованість, які є найважливішими факторами стійкості спортсменів у подоланні труднощів під час змагальної та тренувальної діяльності [9; 19].

Адаптивні стратегії подолання стресу, стресостійкість вважаються одними із тих факторів, що знижують ризик отримання спортивної травми, сприяють збереженню здоров'я спортсмена [1; 8; 21; 23]. За результатами А. Boladeras та співробітників управління тривожністю, впевненість у собі та емоційну рівновагу в успішних волейболісток визнано ключовими факторами у профілактиці травм, що підкреслює важливість регулярного моніторингу відповідних показників та психологічного супроводу для запобігання спортивним травмам [16].

Урахування індивідуальних можливостей спортсменів у командних ігрових видах спорту становить необхідну передумову для ефективної організації змагальної діяльності. Зокрема, воно відіграє визначальну роль у процесі

формування стартового складу, оскільки дозволяє забезпечити оптимальне поєднання функціональних якостей та ігрового досвіду учасників команди.

Крім того, орієнтація на індивідуально-психологічні та техніко-тактичні характеристики спортсменів сприяє цілеспрямованому визначенню ігрових амплуа та створює умови для виявлення універсальних гравців, здатних успішно реалізовувати завдання на різних позиціях. Такий підхід підвищує варіативність тактичних моделей, забезпечує узгодженість колективних дій і виступає чинником зростання результативності команди у змагальному процесі [2].

Натепер у сучасній спеціальній науково-методичній літературі існує значна кількість наукових розробок, спрямованих на підготовку гравців різного ігрового амплуа, які спрямовані на визначення окремих психологічних показників (самоконтроль, самодисципліна, цілеспрямованість, стресостійкість та тривожність) гравців та їхнього впливу на ефективність змагальної діяльності [18].

На розвиток конструктивних поведінкових копінг-стратегій насамперед впливають певні особистісні риси людини [7; 25], однією з яких є особистісна тривожність [16; 22; 26].

Особистісна тривожність є стійкою психологічною властивістю людини, яка залежить від вроджених індивідуально-типологічних особливостей, зокрема темпераменту, і проявляється в постійній схильності тривожиться з будь-якого приводу, навіть якщо об'єкт тривоги відсутній, а в коло тривожних ситуацій входять навіть ті, які не становлять реальної небезпеки. За визначенням Д. А. Суятінової, «тривожність відіграє центральну роль у психологічній адаптації людини. З одного боку, вона може бути корисною, оскільки стимулює мобілізацію ресурсів, підвищує уважність і допомагає уникати реальних загроз. З іншого боку, хронічна

або надмірна тривожність може призвести до емоційного виснаження, погіршення соціальної адаптації та навіть розвитку психічних розладів» [10, с. 189].

Мета дослідження. Вивчення стану тривожності у кваліфікованих волейболісток та особливостей його подолання за допомогою використання копінг-стратегій.

Зв'язок дослідження з науковими планами, темами. Робота виконана у Науково-дослідному інституті НУФВСУ відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 роки з теми 2.2 «Удосконалення підготовки до основних макроциклів змагань збірних команд України зі спортивних ігор» (номер державної реєстрації 0121U108185) та Тематичного плану наукових досліджень та розробок НУФВСУ на 2025 рік з теми «Моніторинг ефективності фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та спортсменів засобами функціональної діагностики» (номер державної реєстрації 0125U002066).

Методи дослідження. Для визначення в обстежених спортсменок стратегій подолання стресу (а саме: «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Втеча – уникнення», «Планування вирішення проблеми» і «Позитивна переоцінка») був використаний «Опитувальник способів психологічного подолання» Р. Лазаруса і С. Фолкман [20], для визначення передзмагальної тривожності (ПТ) – тест на тривожність у спортивних змаганнях, Шкала SCAT (Sport Competition Anxiety Test) [15].

Рівень наявного стресу (РНС), рівень гармонійності і внутрішньої оптимальності нервово-психічного стану за коефіцієнтом Вальнефера (КВ), рівень емоційної стійкості (РЕС), а також співвідношення симпатичного та парасимпатичного домінування активності у вегетативній нервовій системі за коефіцієнтом Шипоша (КШ) в обстежених волейболісток визначали за тестом М. Люшера [цит. за 12]. Статистичну обробку даних проводили за допомогою методів непараметричної статистики.

У дослідженні на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ брали участь 44 кваліфіковані волейболістки віком від 19 до 22 років (кваліфікація – 6 МСУ, 38 КМСУ): 18 гравчинь – членів жіночої молодіжної команди з волейболу U-22 та 26 гравчинь – ВК «Добродій-Медуніверситет-ШВСМ».

Під час проведення комплексних досліджень за участю спортсменок відповідно до принципів біоетики дотримувалися розробленої в НДІ НУФВСУ «Програми комплексного біологічного дослідження особливостей функціональних можливостей спортсменів», а також законодавства України про охорону здоров'я та Гельсінської декларації 2000 р., директиви Європейського товариства 86/609 щодо участі людей у медико-біологічних дослідженнях [13].

Результати дослідження та їх обговорення. Загалом за показником рівня наявного стресу за тестом М. Люшера більшість обстежених спортсменок (70,45 %) мали низький, 22,73 % спортсменок – середній, решта (6,82 %) – високий рівень стресу. У процесі обстеження волейболістки використовували адаптивні копінг-стратегії, зокрема «Планування вирішення проблеми», «Прийняття відповідальності», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка» і «Самоконтроль», а рівень напруження за цими шкалами в обстежених спортсменок перевищував 50 % (табл. 1). Найменший рівень напруження у гравчинь за результатами дослідження виявлено за шкалою «Втеча – уникнення» – 45,80 [37,50; 54,20] (табл. 1).

Передзмагальна тривожність у більшості обстежених спортсменок була середнього та нижче середнього рівня (табл. 2). За тестом М. Люшера більшість випробуваних мали низький рівень наявного стресу, недостатність емоційної стійкості та середній рівень емоційної напруженості, саморегуляції та адаптивності (табл. 2). За коефіцієнтом Шипоша респондентки продемонстрували як переважання активації симпатичної нервової системи, тенденцію до нормотонії, так і переважання активації парасимпатичної нервової системи (табл. 2).

Одним із завдань нашого дослідження було виявлення взаємозв'язку наявних копінг-стратегій кваліфікованих спортсменок із рівнем передзмагальної тривожності. Кореляційний аналіз отриманих даних показав (табл. 3), що збільшення передзмагальної тривожності кваліфікованих волейболісток асоціювалося зі збільшенням рівня напруження за шкалами «Прийняття відповідальності» та «Втеча – уникнення» (відповідно $r_s = 0,47$, $p < 0,01$; $r_s = 0,43$, $p < 0,01$).

ТАБЛИЦЯ 1 – Типи копінг-стратегій за тестом Р. Лазаруса, С. Фолкман в обстежених волейболісток (n = 44), Me [25 %, 75 %]

Показники за шкалами	Рівень напруження, %
«Конфронтаційний копінг»	50,00 [38,90; 55,60]
«Дистанціювання»	50,00 [38,90; 55,60]
«Самоконтроль»	66,70 [57,10; 73,80]
«Пошук соціальної підтримки»	69,45 [52,80; 77,80]
«Прийняття відповідальності»	75,00 [62,50; 83,30]
«Втеча – уникнення»	45,80 [37,50; 54,20]
«Планування вирішення проблеми»	77,80 [66,70; 83,30]
«Позитивна переоцінка»	66,70 [57,10; 76,20]

ТАБЛИЦЯ 2 – Психологічні характеристики за тестом М. Люшерата, передзмагальна тривожність спортсменок (n = 44), Me [25 %, 75 %]

Показники	Бали
Коефіцієнт Шипоша (КШ), бали	1,00 [0,70; 1,27]
Рівень наявного стресу (РНС), бали	2,00 [1,00; 6,00]
Коефіцієнт Вальнефера (КВ), бали	18,00 [14,00; 22,00]
Рівень емоційної стійкості (РЕС), бали	2,00 [1,00; 2,50]
Рівень передзмагальної тривожності (ПТ), бали	17,50 [15,00; 20,00]

Крім того, виявлено прямі кореляційні зв'язки ($p < 0,01$) між коефіцієнтом Шипоша та показниками за шкалами «Конфронтаційний копінг» ($r_s = 0,47$, $p < 0,01$) та «Втеча – уникнення» ($r_s = 0,44$, $p < 0,01$), що свідчить про збільшення напруження за цими шкалами у волейболісток відповідно до зменшення переважання активації парасимпатичної вегетативної нервової системи та збільшення переважання активації симпатичної вегетативної нервової системи (табл. 3).

Виявлено тенденції до зростання рівня напруження за шкалою «Прийняття відповідальності» відповідно до збільшення коефіцієнта Шипоша, а також за шкалою «Пошук соціальної підтримки» відповідно до зменшення коефіцієнта Вальнефера; а також до зростання рівня напруження за шкалами «Самоконтроль», «Пошук

соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми» і «Позитивна переоцінка» відповідно до збільшення рівня емоційної стійкості (табл. 3).

Тобто вибір конструктивних копінг-стратегій у випробуваних волейболісток асоціювався зі зростанням рівня саморегуляції та адаптивності, рівня емоційної стійкості і переважанням активації симпатичної вегетативної нервової системи (проте ці результати не досягли рівня статистичної значущості) (табл. 3).

Дослідження копінг-стратегій спортсменок в ігрових видах спорту, у волейболі зокрема, актуальні тому, що вищі досягнення в спорті, безумовно, вимагають високої психологічної компетентності в аспекті подолання стресу. Копінг-стратегії зумовлюють формування стресостійкості або стрес-уразливості [1; 14].

ТАБЛИЦЯ 3 – Кореляційні зв'язки вимірюваних психологічних характеристик спортсменок (n = 44), r_s

Показники	Кореляційні зв'язки, r_s
Показник за шкалою «Конфронтаційний копінг» – коефіцієнт Шипоша	0,47**
Показник за шкалою «Самоконтроль» – показник РЕС	0,27
Показник за шкалою «Пошук соціальної підтримки» – коефіцієнт Вальнефера	-0,29
Показник за шкалою «Пошук соціальної підтримки» – показник РЕС	0,27
Показник за шкалою «Прийняття відповідальності» – показник ПТ	0,47**
Показник за шкалою «Прийняття відповідальності» – коефіцієнт Шипоша	0,29
Показник за шкалою «Втеча – уникнення» – коефіцієнт Шипоша	0,44**
Показник за шкалою «Втеча – уникнення» – показник ПТ	0,43**
Показник за шкалою «Планування вирішення проблеми» – показник РЕС	0,26
Показник за шкалою «Позитивна переоцінка» – показник РЕС	0,27

Примітка: РЕС – рівень емоційної стійкості; ПТ – рівень передзмагальної тривожності; ** – статистична значущість коефіцієнта кореляції $p < 0,01$.

У спортивній діяльності врахування психологічних характеристик є важливим для забезпечення якості технічної і тактичної взаємодії в ігровій ситуації, що, безумовно, має впливати на успішність змагальної діяльності спортсменок [1; 11; 17; 19].

Ефективні стратегії подолання стресу відіграють ключову роль у забезпеченні стійкості спортсмена до психологічних та фізичних навантажень, з якими він стикається у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Завдяки таким стратегіям спортсмен здатний зберігати концентрацію, емоційну рівновагу та мотивацію навіть в умовах підвищеного тиску та невизначеності, а отже, і результативність змагальної діяльності. Це сприяє стабільному рівню працездатності протягом довгого часу, запобігає розвитку перевтоми та професійного вигорання. У результаті ефективність тренувального процесу зростає, а виступи на змаганнях стають успішнішими, що безпосередньо впливає на досягнення високих спортивних результатів [14].

У обстежених спортсменок виявлено переважання конструктивних копінг-стратегій: «Планування вирішення проблеми», «Прийняття відповідальності», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка» і «Самоконтроль». Отримані дані збігаються з попередніми результатами тестування кваліфікованих спортсменів в інших видах спорту [1; 9; 11].

До неконструктивних належать стратегії «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Втеча — уникнення», які можуть сприяти розвитку психічного вигорання [цит. за 1]. Рівень напруги за цими шкалами в обстежених волейболісток не перевищував 50 % (табл. 1).

За результатами попередніх досліджень зі збільшенням стажу спортивного тренування вибір таких стратегій подолання стресу, як «Конфронтаційний копінг» та «Пошук соціальної підтримки», дещо зменшувався, проте жоден із показників копінг-стратегій у кваліфікованих гандболісток не був пов'язаний з віком [11].

Збільшення передзмагальної тривожності випробуваних було взаємопов'язане зі збільшенням рівня напруження за шкалами «Прийняття відповідальності» та «Втеча — уникнення».

Виявлено тенденцію: вибір конструктивних копінг-стратегій в обстежених волейболісток асоціювався зі зростанням рівня саморегуляції та адаптивності, рівня емоційної стійкості і переважанням активації симпатичної вегетативної

нервової системи. Отримані результати можуть бути корисними для розробки і впровадження рекомендацій щодо формування стресостійкості спортсменок у цьому виді спорту в процесі психологічного забезпечення їх підготовки.

Висновки. 1. Складні варіативні та динамічні умови змагальної діяльності, емоційна насиченість ігрових ситуацій, високий рівень психологічного навантаження, що полягає у необхідності адаптуватися до стресових навантажень під час активного опору суперників, дефіциту часу та простору, тісна командна взаємодія гравців у ігрових видах спорту вимагають пошуку ефективних копінг-стратегій, що дозволить підвищити ефективність виступу у змаганнях.

2. За результатами дослідження для обстежених спортсменок характерним було переважання конструктивних копінг-стратегій, таких як «Планування вирішення проблеми», «Прийняття відповідальності», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка» і «Самоконтроль»: рівень напруження за цими шкалами перевищував 50 %. Найменший рівень напруження у волейболісток виявлено за шкалою «Втеча — уникнення».

3. Збільшення передзмагальної тривожності випробуваних було взаємопов'язане зі збільшенням рівня напруження за шкалами «Прийняття відповідальності» та «Втеча — уникнення». Виявлено тенденцію: вибір конструктивних копінг-стратегій в обстежених волейболісток асоціювався зі зростанням рівня саморегуляції та адаптивності, рівня емоційної стійкості і переважанням активації симпатичної вегетативної нервової системи.

4. Отримані результати можуть мати прогностичну цінність та використовуватися для розробки рекомендацій щодо формування стресостійкості спортсменок з метою оптимізації їхнього спортивного вдосконалення.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягатимуть у проведенні комплексних досліджень стратегій подолання стресу та чинників стрес-уразливості у волейболістів чоловічих команд.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Колектив авторів висловлює щире подяку тренерам і спортсменкам жіночої молодіжної команди з волейболу U-22 та ВК «Добродій-Медуніверситет-ШВСМ» за участь в організації і проведенні досліджень.

Література

1. Арнаутова ЛВ. Особистісні детермінанти формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів [Personal determinants of the formation of stress resistance of qualified athletes]. Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2023. 291 с.
2. Борисова ОВ, Дутчак МВ, Шльонська ОЛ. Аналітичний огляд сучасних наукових досліджень за проблемою підготовки спортсменів різного ігрового амплуа в командних ігрових видах спорту [Analytical review of modern scientific research on the problem of training sportsmen of different game employment in command game sports]. Спортивна наука та здоров'я людини. 2024;1(11):39–57. DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.14>
3. Воронова ВІ. Психологія спорту : навч. посібник [Psycholohiya sportu: navch. posibnyk]. Київ : Олімпійська література. 2019. 298 с.
4. Ковальчук ВІ, Мосьпан МО. Вплив вигорання на зміну особистості фахівця у сфері фізичного виховання і спорту [The impact of burnout on personality change in a specialist in the field of physical education and sports]. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015;3(1):184–187.
5. Курдибаха ОМ. Формування резиліентності спортсменів в умовах воєнного часу [Building athletes' resilience in wartime conditions]. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023;5:89–93.
6. Павелків РВ, Василюк ВМ, Юдкіна ХВ. Змістовий аналіз дефініції емоційне вигорання в спорті [Content analysis of the definition of emotional burnout in sports]. Психологія: реальність і перспективи. 2018;10:5–12.
7. Предко ВВ, Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка [Psychological features of the relationship between resilience and behavioral coping strategies of an adolescent's personality]. Наукові праці Міжконтинентальної академії управління персоналом. Психологія. 2022;2(55):5–13.
8. Романюк ВЛ, Пилипака ЮІ. Реактивність та психічне здоров'я особистості [Reactivity and mental health of the individual]. Психологія: реальність і перспективи. 2016;7:182–188.
9. Сундукова ІВ, Голуб ОВ. Адаптивні копінг-стратегії поведінки в умовах змагальної діяльності [Adaptive coping strategies in competitive activities]. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025;17. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15315196>
10. Суютінова ДА. Тривожність і самооцінка: психологічні механізми адаптації та розвитку особистості [Anxiety and self-esteem: psychological adaptation mechanisms and personality development]. Current problems of selfdevelopment and self-improvement of a person : The II International scientific and practical conference, January 13–15, 2025, Antwerp, Brussels. 2025:188–191.
11. Федорчук С, Іваскевич Д, Борисова О, Когут І, Маринич В, Тукаєв С, Петрушевський Є. Копінг-стратегії у зв'язку з психофізіологічними характеристиками кваліфікованих спортсменок-гандболісток [Coping strategies in relation to psychophysiological characteristics of qualified female handball athletes]. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2020;2:3–10. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.2.3-10>
12. Халявка Т, Колосова О, Федорчук С. Ефективність психічної саморегуляції, емоційна стійкість і стрес-уразливість спортсменів-тенісистів за методикою вибору кольорів у зв'язку з функціональним станом нервово-м'язового апарату [The effectiveness of mental self-regulation, emotional stability and stress vulnerability of tennis athletes using the color selection method in connection with the functional state of the neuromuscular system]. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Проблеми регуляції фізіологічних функцій. 2017;2(23):51–55.
13. Шинкарук ОА, Лисенко ОМ, Гуніна ЛМ, Карленко ВП, Земцова ІІ, Олішевський СВ та ін. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту [Medical and biological support for the training of athletes of the national teams of Ukraine in Olympic sports]. Заг. ред. ОА Шинкарук, Київ: Олімпійська література. 2009. 144 с.
14. Шинкарук О, Лисенко О, Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів [Stress and its impact on competitive and training activities of athletes]. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер». 2017;3(22):469–476. Available from: <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/646>
15. Шкала SCAT [Sport Competition Anxiety Test]. Available from: https://www.eztests.xyz/tests/sport_scat/#google_vignette
16. Boladeras A, Gil-Caselles L, Moreno-Fernández I, Guillén-Cots J, Garcia-Naveira A, Ruiz-Barquín R, Olmedilla-Zafra A. The Relationship Between Mood, Competitive Anxiety, and Injuries: A Longitudinal Analysis in High-Performance Female Volleyball Players. Applied Sciences. 2025;15(13):7585.
17. Cosma G, Chiracu A, Stepan R, Cosma A, Nanu C, Păunescu C. Impact of coping strategies on sport performance. Journal of Physical Education and Sport. 2020;20(3):1380–1385.
18. Erol AE, Karahançer SÇ, Özden S, Koç H. The Comparison of Selected Physical and Physiological Parameters of Elite Basketball Players According to their Playing Positions. Pakistan Journal of Medical & Health Science. 2021;15(9):2619–2623. DOI: <https://doi.org/10.53350/pjmhs211592619>
19. Javidmanesh A, Abdi H, Pyadeh-Kohsar A. Effectiveness of stress management training on stress perception and coping skills of volleyball players. Functional Research in Sport Psychology. 2024;1(1):45–61. DOI: <https://doi.org/10.22091/frs.2024.11163.1003>
20. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. NY: Springer publishing company. 1984. 444 p.
21. Milavić B, Milić M, Grgantov Z, Felja I, Dugonjić B. Psychological coping skills in female senior volleyball players. In: D Škegro, I Belčić, G Sporiš, T Krstičević (Eds.), Proceedings of World Congress of Performance Analysis of Sport XII, Opatija, Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb. 2018:198–205.
22. Patsiaouras A, Boziou E, Kontonasiou D. The relationship of resilience and anxiety in volleyball. Scientific Journal of Sport and Performance. 2022;1(4):285–295. DOI: <https://doi.org/10.55860/OEFW1765>
23. Peterson L, Renstrom PAFH, Lynch S. Sports injuries: prevention, treatment and rehabilitation (5th ed.). Routledge. 2024. 700 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003056898>
24. Pires DA, Ugrinowitsch H. Burnout and Coping Perceptions of Volleyball Players Throughout an Annual Sport Season. Journal of Human Kinetics. 2021;79:249–257. DOI: <https://doi.org/10.2478/hukin-2021-0078>
25. Saija E, Ioverno S, Baiocco R, Pallini S. Children experiencing sadness: Coping strategies and attachment relationships. Current Psychology. 2023;42(17):14474–14483. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02771-2>
26. Silva LG, Ferreira RW, Pereira JW, Pires DA. Pre-competitive anxiety in amateur volleyball athletes. Retos. 2022;46:574–580. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93284>
27. Woods S, Dunne S, Gallagher P, McNicholl A. A systematic review of the factors associated with athlete burnout in team sports. International Review of Sport and Exercise Psychology. 2025;18(1):70–110. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2148225>

Дата першого надходження статті до видання: 08.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 03.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.04.2026

ORCID 0000-0001-7069-777X, shlensk_o@ukr.net

ORCID 0000-0002-2311-1921, borisova-nupes@ukr.net

ORCID 0000-0002-5072-4184, professor.voronova@gmail.com

ORCID 0000-0002-2207-9253, lanasvet778899@gmail.com

ORCID 0000-0001-6407-3100, svetles@ukr.net