

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПРИ ПОДОЛАННІ СТРЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТКАМИ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА

Ольга Шльонська¹, Ольга Борисова¹, Валентина Воронова¹,
Юлія Якушева², Світлана Федорчук¹

¹ Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

² Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова, Вінниця, Україна

Анотація. Організація психологічного супроводу підготовки спортсменів, з урахуванням необхідних для сумісності особистісних якостей гравців, особливо важлива в ігрових видах спорту, зокрема у волейболі, де командна взаємодія є запорукою успіху. У зв'язку із цим актуального значення набувають розроблення і впровадження рекомендацій щодо формування стресостійкості й адаптивних копінг-стратегій у кваліфікованих волейболісток різних ігрових амплуа.

Метою дослідження було визначення стратегій подолання стресу у кваліфікованих волейболісток різних ігрових амплуа, з урахуванням прояву їхньої передзмагальної тривожності, рівня стресу, саморегуляції та адаптивності. **Методи дослідження.** Для визначення стратегій подолання стресу був використаний «Опитувальник способів психологічного подолання» Р. Лазаруса та С. Фолкман, передзмагальної тривожності – Шкала SCAT. Рівень наявного стресу, рівень гармонійності та внутрішньої оптимальності нервово-психічного стану, рівень емоційної стійкості, а також співвідношення симпатичного і парасимпатичного домінування активності у вегетативній нервовій системі в обстежених спортсменок визначалися за тестом М. Люшера. У дослідженні брали участь 44 кваліфіковані волейболістки різних ігрових амплуа віком від 19 до 22 років (кваліфікація – 6 МСУ, 38 КМСУ).

Результати дослідження. За більшістю стратегій подолання обстежені спортсменки різних ігрових амплуа не відрізнялись одна від одної, проте серед отриманих даних варто виділити різниці між групами спортсменок за шкалою «Дистанціювання»: догравальні й центральні блокуючі продемонстрували вищі результати за цією шкалою, ніж зв'язуючі ($p < 0,05$); встановлено відповідну тенденцію стосовно діагональних і ліберо в порівнянні зі зв'язуючими, проте ці результати не досягли рівня статистичної значущості.

Висновки. У кваліфікованих волейболісток виявлено переважання суто адаптивних копінг-стратегій, як-от «Планування вирішення проблеми», «Прийняття відповідальності», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка» і «Самоконтроль». Отримані результати можуть бути корисними для розроблення і впровадження рекомендацій щодо формування стресостійкості спортсменок у волейболі у процесі психологічного забезпечення їх підготовки.

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

Olha Shlonska¹, Olga Borysova¹, Valentyna Voronova¹, Yulia Yakusheva², Svitlana Fedorchuk¹

FEATURES OF THE USE OF COPING STRATEGIES IN OVERCOMING STRESS BY FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS OF DIFFERENT GAME ROLES

Abstract. Organizing psychological support for athletes' training, taking into account the personal qualities necessary for compatibility, is especially important in team sports, particularly volleyball, where teamwork is the key to success. In this regard, the development and implementation of recommendations for the formation of stress resistance and adaptive coping strategies in qualified volleyball players of different playing positions of particular importance.

The aim of the study was to determine stress coping strategies in qualified female volleyball players of different game roles, taking into account the manifestation of their personal anxiety, stress level, self-regulation and adaptability. **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 the pre-competition anxiety. The level of existing stress, the level of harmony and internal optimality of the neuromental 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 qualified female volleyball players of different game roles aged 19 to 22 years (qualification – 6 masters of sports, 38 candidates for masters of sports) participated in the study.

The results. The surveyed female athletes of different game roles did not differ in most coping strategies, however, among the obtained data, it is worth highlighting the differences between the selected groups of athletes on the "Distancing" scale: outside hitters and middle blockers demonstrated higher results on this scale than setters ($p < 0,05$); a corresponding trend was established for opposite hitter and libero players compared to setters, however, these results did not reach the level of statistical significance.

The prevalence of exclusively adaptive coping strategies was revealed, namely "Planning a problem solution", "Accepting responsibility", "Searching for social support", "Positive reappraisal" and "Self-control", in qualified female volleyball players. The obtained results may be useful for developing and implementing recommendations for the formation of stress resistance of female athletes in this sport in the process of psychological support of their training.

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

Шльонська О., Борисова О., Воронова В., Якушева Ю., Федорчук С.
Особливості використання копінг-стратегій при подоланні стресу
волейболістками різних ігрових амплуа
Sport Science Spectrum. 2026; 1: 127-135
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2026-1-16>

Shlonska O., Borysova O., Voronova V., Yakusheva Yu., Fedorchuk S.
Features of the use of coping strategies in overcoming stress by female
volleyball players of different game roles
Sport Science Spectrum. 2026; 1: 127-135
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2026-1-16>

© Ольга Шльонська, Ольга Борисова, Валентина Воронова,
Юлія Якушева, Світлана Федорчук, 2026



Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Вступ. Систематичні тренування та спортивні змагання є частиною складного процесу підготовки у волейболі. Проте розроблення ефективних методів спортивного тренування неможливе без вивчення «психологічних закономірностей формування спортивної майстерності спортсменів і команд та якостей, необхідних для участі у змаганнях», як і без психологічного обґрунтування тренувальної та змагальної діяльності [46, с. 193]. Організація психологічного супроводу підготовки спортсменів, з урахуванням необхідних для сумісності особистісних якостей гравців, особливо важлива в ігрових видах спорту [3; 5; 29; 41], зокрема у волейболі [3; 18; 21; 35], де командна взаємодія є запорукою успіху.

Особливе місце у процесі психологічної підготовки спортсменів належить урахуванню стану психофізіологічних функцій, індивідуально-типологічних особистісних якостей [10; 29; 38], від яких залежить емоційна стабільність гравців, зокрема особливості прояву їхньої особистісної та ситуативної тривожності, що дозволяє оптимізувати тренувальний процес спортсменів [4; 6; 9; 10]. У зв'язку із цим актуального значення набувають розроблення і впровадження рекомендацій щодо формування стресостійкості й адаптивних копінг-стратегій у кваліфікованих волейболісток різних ігрових амплуа.

Дослідження стратегій подолання стресу у спорті здебільшого стосуються вивчення проблем стресостійкості, самовладання, життєстійкості, контролю емоцій, подолання передзмагальної тривожності тощо [4; 28; 37; 39]. Щодо стресостійкості, аналіз літератури показує, що значна кількість досліджень присвячена питанням впливу соціального середовища та соціальної підтримки на подолання стресу [8; 22], прояву нейродинамічного реагування у кваліфікованих спортсменів з різним рівнем стресостійкості [11], віковим особливостям стресостійкості в елітних спортсменів [12].

У своїх працях Д. Бонанно й А. Мастен дійшли висновку, що психологічна стійкість та можливості відновлення після травматичних подій, тобто резильєнтність, значною мірою залежать від особистісних ресурсів особистості (психологічної гнучкості, позитивного мислення тощо) і соціальної підтримки [30; 43]. Хоча в основному резильєнтність розглядається науковцями в контексті протидії травматичним подіям у житті особистості як її здатність відновлюватися після несприятливих життєвих подій, що допомагає регулювати інтенсивність впливу на переживання різних стресових ситуацій [7; 14]. Травматичними також можна вважати ті значні стресові навантаження, з якими стикаються спортсмени у процесі тренувальної і змагальної діяльності.

Вищезазначене особливо важливе з огляду на здатність спортсменів адаптуватися до психологічних і фізичних навантажень, що суттєво впливає на командний результат [9]. На думку авторів, які досліджували проблеми психологічної підготовки у спорті [6; 13; 17; 50], урахування результатів оцінювання психологічного стану спортсмена є важливим і необхідним. На це вказує багаторічний досвід досліджень у цій галузі, які доводять можливість покращення змагальних результатів шляхом використання науково обґрунтованих методів формування адаптивних копінг-стратегій і стресостійкості спортсменів [1; 5; 13; 23].

Розроблення та вдосконалення програм психологічної корекції станів спортсменів з урахуванням сучасних тенденцій тренувальної та змагальної діяльності зумовлюють необхідність зважати на специфіку психологічної підготовки до змагань у командних ігрових видах спорту, на особливості рухової активності та роль у команді гравців різних ігрових амплуа [3; 48]. Психофізіологічні складники особистості спортсменів формують те підґрунтя, від якого значною мірою залежить здатність до опору в різноманітних стресових ситуаціях гри. Це стосується прояву особистісної тривожності (прояв уродженої, усталеної індивідуально-типологічної особливості спортсменів) і ситуативної тривожності (яка проявляється в особливо напружених моментах спортивної діяльності).

Зокрема, Д. Міщук розроблені регресійні моделі, що враховують психофізіологічні особливості волейболістів різних амплуа (для діагональних нападників, крайніх нападників, розігруючих і центральних блокуючих), де виявлено, що рівень стресостійкості є значущим фактором формування функціональної організації крайніх нападників і центральних блокуючих [18].

За результатами К.А. Pulungan і співавторів, значної різниці стосовно психологічної майстерності у волейболістів залежно від позиції не виявлено [45]. За даними Д. Міщук, волейболісти-нападники різних амплуа мали приблизно однаковий рівень психофізіологічних показників, що характеризують нейродинамічні властивості [19]. За результатами інших досліджень виявлено розходження у психофізіологічних показниках не тільки у представників різних видів спорту, але й у спортсменів різних амплуа у спортивних іграх (цит. за [10]). Це дає підстави стверджувати, що у процесі вдосконалення спортивної діяльності, під час переходу на більш високі щаблі майстерності, у складі команди залишаються тільки ті спортсмени, чий психофізіологічний та психологічний особливості сумісні щодо можливостей ефективного їх поєднання у грі.

Проте, незважаючи на високий рівень розвитку фізичних і психічних функцій, що вказує на професіоналізм гравців у командних ігрових видах спорту, зокрема у волейболі, постійно актуальною залишається проблема протидії різноманітним неочікуваним ситуаціям змагання, що можуть різко миттєво змінити перебіг гри. Особливо важливим дане питання є для гравців командних ігрових видів спорту високої кваліфікації, де результат гри залежить не стільки від рівня сформованості техніко-тактичних навичок, скільки від здатності протидіяти власній особистісній і ситуативній тривожності в напружений момент змагання. У цьому зв'язку вивчення особливостей переживання стресових ситуацій, адаптації до них і стратегій протидії є надзвичайно актуальним.

Такі стратегії, що дістали назву «копінг» (від англ. *coping* – долати), є багатоскладним утворенням, куди входять когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які використовуються, щоб впоратися з тими емоційно напруженими викликами, що повсякденно оточують людей, зокрема спортсменів, як у звичайному, так і у спортивному житті.

Відомі дослідники копінг-стратегій F. Cohen і R.S. Lazarus вивчили наявні дослідження із цієї проблеми та дійшли висновку, що копінг забезпечує вирішення

таких важливих завдань, як: зменшення впливів негативних чинників і можливість підвищення відновлення; пристосування або перетворення негативних впливів собі на користь; підтримка власної позиції та впевненості свого «Я»; збереження емоційної рівноваги та соціальних контактів з оточенням [32].

Забезпечується вирішення зазначених завдань застосуванням когнітивного (оцінка стресу, регулювання емоцій, позитивне мислення і адаптація), емоційного (саморегуляція емоцій, розвиток емоційної стійкості, соціальної підтримки й емоційної гнучкості) та поведінкового (вивчення стресових ситуацій і реакцій на них, вибір і тренування копінг-стратегій) компонентів [32]. Наслідок застосування копіngu визначається рівнем ефективності отриманого результату, відповідно до градацій, може бути ефективним, відносно ефективним і неефективним.

З огляду на кількість та вплив стресогенних ситуацій, пов'язаних із тренувальною і змагальною діяльністю, вивчення особливостей застосування волейболістками копінг-стратегій сприятиме підвищенню рівня їхньої емоційної стійкості, отже, ефективності техніко-тактичних дій.

Метою статті є визначення стратегій подолання стресу у кваліфікованих волейболісток різних ігрових амплуа, з урахуванням прояву їхньої передзмагальної тривожності, рівня стресу, саморегуляції та адаптивності.

Зв'язок дослідження з науковими планами, темами. Робота виконана в Науково-дослідному інституті НУФВСУ відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою 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 р. за темою «Моніторинг ефективності фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та спортсменів засобами функціональної діагностики» (номер державної реєстрації 0125U002066).

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ. У дослідженні 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». Обстежені спортсменки були розподілені на групи відповідно до ігрових амплуа: I група – догравальний (n = 14), II група – діагональний (n = 7), III група – центральний блокуючий (n = 9), IV група – зв'язуючий (n = 9), V група – ліберо (n = 5).

Для визначення стратегій подолання стресу був використаний «Опитувальник способів психологічного подолання» Р. Лазаруса та С. Фолкман [40], передзмагальної тривожності (далі – ПТ) – тест на тривожність у спортивних змаганнях, Шкала SCAT (Sport Competition Anxiety Test) [27]. Рівень наявного стресу (далі – РНС), рівень гармонійності й внутрішньої оптимальності нервово-психічного стану за коефіцієнтом Вальнефера (далі – КВ), рівень емоційної стійкості (далі – РЕС), а також співвідношення симпатичного і парасимпатичного домінування активності у вегетативній нервовій системі за коефіцієнтом Шипоша (далі – КШ) в обстежених спортсменок визначалися за тестом М. Люшера (цит. за [24]).

«Опитувальник способів психологічного подолання» (WCQ, The Ways of Coping Questionnaire, R. Lazarus, S. Folkman), адаптований Т. Крюковою, Е. Куфтяк та іншими, або копінг-тест [40], складається з 50 тверджень, які об'єднані у 8 шкал: «Конфронтативний копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Втеча – уникнення», «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка» (цит. за [23]). Статистичну обробку даних виконували за допомогою методів непараметричної статистики.

У проведенні комплексних психологічних і біологічних 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 [26].

Результати. Отримані у процесі даного дослідження результати за показниками тесту М. Люшера (табл. 1) свідчать:

– більшість обстежених спортсменок усіх груп мали низький рівень наявного стресу, брак емоційної стійкості та середній рівень емоційної напруженості, саморегуляції та адаптивності;

– більшість центральних волейболісток-блокувальниць за коефіцієнтом Вальнефера продемонстрували деякі ознаки перевтоми, емоційної напруженості, знижений рівень саморегуляції та адаптивності;

– за коефіцієнтом Шипоша спортсменки-догравальні продемонстрували переважання активації симпатичної нервової системи, більшість зв'язуючих волейболісток продемонстрували тенденцію до нормотонії, більшість спортсменок інших ігрових амплуа (діагональні, центральні блокуючі, ліберо) мали переважання активації парасимпатичної нервової системи (табл. 1).

Дані, отримані під час дослідження за методикою R. Lazarus і S. Folkman, дозволяють говорити про схожість використання спортсменками різних ігрових амплуа копінг-стратегій подолання стресу. Проте серед отриманих даних варто виділити різниці між виділеними групами спортсменок за шкалою «Дистанціювання» (табл. 2). Встановлено, що догравальні й центральні блокуючі продемонстрували вищі результати за цією шкалою, ніж зв'язуючі ($p < 0,05$). Відповідну тенденцію зафіксовано стосовно діагональних і ліберо в порівнянні зі зв'язуючими, проте ці результати не досягли рівня статистичної значущості (табл. 2).

Отже, у зв'язуючих виявлено найнижчий рівень напруження за шкалою «Дистанціювання». Також у зв'язуючих порівняно з волейболістками інших ігрових амплуа виявлено найвищий рівень напруження за шкалами «Прийняття відповідальності», «Планування вирішення проблеми», «Втеча – уникнення», проте ці результати не досягли рівня статистичної значущості (табл. 2).

Зіставлення результатів між ігровими амплуа дало можливість встановити найменші результати за шкалою «Втеча – уникнення» у діагональних і центральних блокуючих. Ліберо вирізнялись найвищими результатами за шкалами «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки»

Таблиця 1 – Психологічні характеристики обстежених спортсменок (n = 44) за тестом М. Люшера, Me (25 %, 75 %)

Показники	Ігрові амплуа гравців				
	Догравальний, n = 14	Діагональний, n = 7	Центральний блокуючий, n = 9	Зв'язуючий, n = 9	Ліберо, n = 5
	I група	II група	III група	IV група	V група
КШ, бали	1,17 (0,78; 1,29)	0,78 (0,64; 1,27)	0,82 (0,67; 2,14)	1,00 (0,85; 1,18)	0,77 (0,63; 1,00)
PHC, бали	4,00 (1,00; 6,00)	2,00 (0,00; 8,00)	4,00 (1,00; 6,00)	1,00 (1,00; 2,00)	3,00 (2,00; 4,00)
KB, бали	18,00 (14,00; 22,00)	18,00 (14,00; 26,00)	24,00 (14,00; 24,00)	16,00 (12,00; 18,00)	18,00 (16,00; 18,00)
PEC, бали	2,00 (2,00; 2,00)	2,00 (1,00; 2,00)	2,00 (2,00; 2,00)	2,00 (2,00; 3,00)	2,00 (2,00; 2,00)

Примітка: КШ – коефіцієнт Шипоша; PHC – рівень наявного стресу; KB – коефіцієнт Вальнефера; PEC – рівень емоційної стійкості.

Таблиця 2 – Типи копінг-стратегій і передзмагальна тривожність у кваліфікованих волейболісток різних ігрових амплуа (n = 44), Me (25 %, 75 %)

Показники	Ігрові амплуа гравців				
	Догравальний, n = 14	Діагональний, n = 7	Центральний блокуючий, n = 9	Зв'язуючий, n = 9	Ліберо, n = 5
	I група	II група	III група	IV група	V група
КФК, %	50,00 (38,90; 61,10)	44,40 (33,30; 55,60)	44,40 (33,30; 55,60)	50,00 (50,00; 50,00)	38,90 (33,30; 55,60)
ДИС, %	50,00 (44,40; 55,60)*	50,00 (38,90; 55,60)	50,00 (50,00; 55,60) &	38,90 (33,30; 44,40)	50,00 (44,40; 50,00)
СК, %	66,70 (66,70; 71,40)	66,70 (57,10; 66,70)	66,70 (52,40; 76,20)	66,70 (57,10; 71,40)	71,40 (57,10; 81,00)
ПСП, %	72,20 (61,10; 72,20)	72,20 (55,60; 83,30)	66,70 (50,00; 72,20)	66,70 (61,10; 77,80)	77,80 (50,00; 94,40)
ПВ, %	70,85 (66,70; 83,30)	75,00 (66,70; 83,30)	75,00 (41,70; 83,30)	83,30 (75,00; 83,30)	66,70 (66,70; 75,00)
ВУ, %	47,90 (45,80; 58,30)	37,50 (33,30; 45,80)	41,70 (25,00; 45,80)	50,00 (45,80; 58,30)	45,80 (37,50; 54,20)
ПВП, %	77,80 (66,70; 88,90)	77,80 (61,10; 83,30)	72,20 (66,70; 83,30)	83,30 (72,20; 94,40)	72,20 (72,20; 77,80)
ПП, %	69,05 (61,90; 85,70)	61,90 (57,10; 85,70)	61,90 (52,40; 81,00)	71,40 (57,10; 76,20)	71,40 (66,70; 76,20)
ПТ, бали	17,50 (14,00; 23,00)	15,00 (14,00; 23,00)	18,00 (17,00; 18,00)	19,00 (17,00; 20,00)	18,00 (17,00; 18,00)

Примітка: КФК – показник за шкалою «Конфронтаційний копінг»; ДИС – показник за шкалою «Дистанціювання»; СК – показник за шкалою «Самоконтроль»; ПСП – показник за шкалою «Пошук соціальної підтримки»; ПВ – показник за шкалою «Прийняття відповідальності»; ВУ – показник за шкалою «Втеча – уникнення»; ПВП – показник за шкалою «Планування вирішення проблеми»; ПП – показник за шкалою «Позитивна переоцінка»; ПТ – рівень передзмагальної тривожності; * $p < 0,05$ – статистично значуща різниця між показниками для I та IV груп за критерієм Манна – Вітні; & $p < 0,05$ – статистично значуща різниця між показниками для III та IV груп за критерієм Манна – Вітні.

та найнижчими результатами за шкалами «Конфронтаційний копінг», «Прийняття відповідальності», проте ці результати не досягли рівня статистичної значущості. Також виявлено тенденцію: рівень передзмагальної тривожності був найвищим у зв'язуючих і найнижчим – у діагональних (табл. 2).

Дискусія. Отримані результати дають підстави вважати, що вони можуть бути зумовлені як особливостями фізичної і технічної підготовленості обстежених спортсменок

різних ігрових амплуа, так і функціями, які вони виконують у команді.

Догравальні гравці продемонстрували переважання активації симпатичної нервової системи, тобто спрямованість психіки на дію, витрачання сил і енерговитрати, що свідчить про активну мобілізацію організму, стан готовності до дії, підвищену залученість у зовнішні події. Зв'язуючі гравці продемонстрували тенденцію до нормотонії, тобто вегетативний баланс, рівновагу симпатичної

і парасимпатичної систем вегетативної регуляції. Для цих спортсменок були характерні відсутність енергодефіциту й емоційних порушень, середній рівень активності.

Більшість спортсменок інших ігрових амплу (діагональні, центральні блокуючі та ліберо) продемонстрували переважання активації парасимпатичної нервової системи, тобто стан підвищеного енергодефіциту, зниженої активності, спрямованість на самозбереження; необхідність відновлення, накопичення енергетичних запасів. Це вказує на потребу у відпочинку, схильність до збереження внутрішньої рівноваги, помірну емоційність, прагнення до стабільності.

Суттєвих різниць за рівнем наявного стресу, емоційної стійкості та рівнем емоційної напруженості, саморегуляції та адаптивності між обстеженими спортсменками не виявлено. Більшість волейболісток мали низький рівень наявного стресу, брак емоційної стійкості та середній рівень емоційної напруженості, саморегуляції та адаптивності.

Проте центральні блокуючі продемонстрували деякі ознаки перевтоми, емоційної перенапруги, знижений рівень саморегуляції та адаптивності. Це узгоджується з даними про основну функцію центрального блокуючого під час гри – блокування атаки з боку суперника, яка накладає на гравчинь даного амплу додаткове емоційне навантаження [20; 44; 49]. Порівнянням копінг-стратегій різних груп обстежених спортсменок саме у представниць цього амплу виявлено один із найнижчих результатів за шкалою «Втеча – уникнення».

Волейболістками високої швидкості реакції вважаються діагональні гравчині, чиє основне завдання на ігровому майданчику – атака із країв сітки, і до 60 % атаки всієї команди припадає саме на спортсменок даного амплу, оскільки в більшості волейбольних комбінацій використовуються саме діагональні удари [20; 21]. Порівнянням між групами в діагональних гравчинь виявлено найнижчі результати за шкалою «Втеча – уникнення» (неконструктивна копінг-стратегія) та найнижчий рівень передзмагальної тривожності.

Догравальник – універсальний гравець, який бере участь у прийомі, атаці та захисті команди. Складність цього амплу в тому, що догравальник має відпрацювати всі елементи гри [20; 21]. Порівнянням копінг-стратегій різних груп обстежених спортсменок виявило, що для гравчинь догравального амплу були характерними один із найвищих результатів за шкалою «Втеча – уникнення» та один із найнижчих результатів за шкалою «Прийняття відповідальності».

Гравці, які виконують функції ліберо, мають володіти вибуховою реакцією, приймати потужні подачі й атакуючі удари, вони виконують великий обсяг захисних дій [20]. У нашому дослідженні ліберо вирізнялись найвищими результатами за шкалами «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки» та найнижчими результатами за шкалами «Конфронтаційний копінг», «Прийняття відповідальності».

Зв'язуючий гравець – одне з найскладніших амплу. Від ведення гри зв'язуючим великою мірою залежить загальний результат команди, тому що головна його мета – організувати атаку на суперника [15; 20]. За результатами нашого дослідження саме у зв'язуючих

виявлено найнижчий рівень напруження за шкалою «Дистанціювання», найвищий рівень напруження за шкалами «Прийняття відповідальності», «Планування вирішення проблеми», «Втеча – уникнення» та найвищий рівень передзмагальної тривожності.

Варто зазначити, що використання конструктивних копінг-стратегій у подоланні стресових ситуацій багато в чому визначає здатність спортсмена зберігати необхідну працездатність з високою ефективністю, що, безумовно, має сприяти досягненню високих спортивних результатів [25; 33; 34; 42]. Загалом в обстежених спортсменок виявлено переважання саме конструктивних копінг-стратегій, як-от «Планування вирішення проблеми», «Прийняття відповідальності», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка», «Самоконтроль».

Окрім того, стресостійкість тісно пов'язана із властивостями нервової системи спортсменів [5; 16]. Сильна, врівноважена й рухлива нервова система сангвініка зазвичай забезпечує вищу стресостійкість, дозволяє швидше адаптуватися до змін і краще витримувати стресові ситуації, тоді як слабка нервова система меланхоліка менш стійка до тривалих навантажень та потребує спеціальних технік для керування стресом [5]. Тому у визначенні стресостійкості волейболісток із різним амплу бажано враховувати генетично зумовлені властивості нервової системи, які визначають темперамент спортсменок, а саме: силу нервової системи, функціональну рухливість та врівноваженість нервових процесів.

Здатність протистояти вимогам навколишнього середовища або адаптуватися до них є невід'ємним аспектом спортивних досягнень [1; 12; 25; 36]. На найвищому рівні змагань психологічна стійкість особливо необхідна для досягнення та підтримки успіху, що підтверджено результатами аналізу досвіду стійкості спортсменів елітного спорту з особливим акцентом на комбінованому впливі психологічних (особистість, мотивація, упевненість, зосередженість) і екологічних (виклик, підтримка) чинників, які лежать в основі їхньої підвищеної здатності протистояти вимогам навколишнього середовища або адаптуватися до них [36].

У роботі Y. Song і співавторів доведено, що спортсмени, які ефективно використовують когнітивні навички для управління стресом, зазвичай демонструють вищу результативність під час змагань [47].

У підсумку варто зазначити доказовість отриманих результатів стосовно того, що визначення ігрових амплу має базуватися на науковій основі з урахуванням не тільки антропометричних і функціональних особливостей волейболісток. Важливо також використовувати результати психофізіологічних і психологічних досліджень, що підтверджується наявними літературними даними [2; 18; 20].

Висновки:

1. У спортивному контексті управління стресом сприяє розвитку стійкості спортсмена, що з огляду на постійне підвищення конкуренції в командних ігрових видах спорту, зокрема й волейболі, може значною мірою впливати на спортивні досягнення. Копінг-стратегії є фундаментальними психологічними факторами розвитку стресостійкості, що забезпечує формування поведінки кваліфікованих спортсменок у конкретних ігрових ситуаціях і командної

сумісності, як основного критерію успішності групових тактичних дій. За результатами дослідження доведено, що стратегії подолання стресу волейболісток різних ігрових амплуа зумовлені особливостями фізичної і технічної підготовленості спортсменок і функціями, які вони виконують у команді.

2. У кваліфікованих волейболісток (кандидатів у майстри спорту та майстрів спорту) виявлено переважання суто адаптивних копінг-стратегій, як-от «Планування вирішення проблеми», «Прийняття відповідальності», «Пошук соціальної підтримки», «Позитивна переоцінка» і «Самоконтроль».

3. За більшістю стратегій подолання обстежені спортсменки різних ігрових амплуа не відрізнялись одна від одної, проте серед отриманих даних варто виділити різниці між виділеними групами спортсменок за шкалою «Дистанціювання»: догравальні й центральні блокуючі продемонстрували вищі результати за цією шкалою, ніж зв'язуючі ($p < 0,05$); встановлено відповідну тенденцію стосовно діагональних і ліберо в порівнянні зі зв'язуючими, проте ці результати не досягли рівня статистичної значущості.

4. Більшість волейболісток мали низький рівень наявного стресу, брак емоційної стійкості та середній рівень

емоційної напруженості, саморегуляції та адаптивності. Водночас центральні блокуючі продемонстрували деякі ознаки переваги, емоційної напруженості, знижений рівень саморегуляції та адаптивності, що може бути пов'язано з основною функцією гравчинь даного амплуа – блокування атаки з боку суперника, яка накладає на них додаткове емоційне навантаження і безпосередньо визначає загальнокомандний результат.

5. Отримані результати можуть бути корисними для розроблення і впровадження рекомендацій щодо формування стресостійкості гравців у командних ігрових видах спорту у процесі психологічного забезпечення їх підготовки.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі вбачаються у проведенні комплексних досліджень стратегій подолання стресу у волейболісток різних ігрових амплуа чоловічих команд і визначенні гендерних особливостей стресостійкості та стрес-уразливості спортсменів у даному виді спорту.

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 Л., Петровська Т., Федорчук С., Куценко Т., Петрушевський Є. Стратегії подолання стресу та точність сенсомоторного реагування у кваліфікованих гандболісток. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 3–9. DOI: 10.32652/spmed.2023.2.3-9
2. Бойчук Р., Шанковський А., Захаркевич Т. Особливості вдосконалення психічних процесів юних волейболісток. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2021. Вип. 3К (131). С. 49–52. DOI: 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3K(131).10
3. Височіна Н. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ, 2017. 384 с.
4. Воронова В. Прикладні аспекти психологічного забезпечення у спортивній діяльності. *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації*: колективна монографія / за заг. ред. В. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 86–101.
5. Воронова В. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2019. 298 с.
6. Воронова В., Петровська Т., Ковальчук В., Смоляр І. Психологічне дослідження особистості як суб'єкта спортивної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 116–123. DOI: 10.32652/tmfv.2020.2.116-123
7. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 20. С. 67–74. DOI: 10.30970/PS.2024.20.10
8. Когут О. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Кривий Ріг: ДЮ МВС України, 2021. 435 с.
9. Козіна Ж., Коломієць Н., Волков Е., Яловенко А. Результати застосування психофізіологічних методів дослідження в ситуаційних видах спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2006. № 9. С. 80–86.
10. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2013. 312 с.
11. Коробейніков Г., Коробейнікова Л., Дудник О., Івашенко О., Міщенко В., Воронцов А. Прояв нейродинамічного реагування у кваліфікованих спортсменів з різним рівнем стресостійкості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт»*. 2017. Т. I. С. 141–144. URL: <http://rep.btsau.edu.ua/handle/BNAU/694>
12. Коробейнікова Л., Коробейніков Г., Дакал Н. Особливості стресостійкості в елітних спортсменів різного віку. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2012. № 2. С. 121–125.
13. Костюкевич В., Дорошенко Е., Сушко Р., Тищенко В., Мітова О. Концепція програмування тренувального процесу спортсменів (на прикладі хокею на траві). *Physical culture sports and health of the nation*. 2023. Вип. 15 (34). С. 279–292. URL: <https://dspace.mphu.edu.ua/bitstream/123456789/22258/1/00.pdf>
14. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14 (3). С. 26–64.
15. Ляхова Т. Особливості ігрових функцій зв'язуючого в сучасному класичному волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у вищих навчальних закладах*. 2021. № 1. С. 51–54.
16. Макаренко М., Лизогуб В. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. Черкаси: Вертикаль; ПП Кандич С.Г., 2011. 256 с.
17. Мітова О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки: монографія. Дніпро: ТОВ «Дріант», 2022. 396 с.
18. Міщук Д. Критерії визначення ігрового амплуа на основі психофізіологічних особливостей волейболісток: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2015. 22 с.
19. Міщук Д. Особливості нейродинамічних станів волейболісток-нападаючих різних амплуа. *Фізична культура, спорту та здоров'я нації*. 2012. № 14. С. 370–375.
20. Мельник А. Особливості гравців різних амплуа у волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2023. № 1. С. 84–86.
21. Мельник А., Ляхова Т. Психологічні особливості нападаючих гравців у волейболі. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*: збірка тез доповідей III Науково-практичної конференції, 1–2 грудня 2023 р. Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2023. С. 151–155.
22. Спіріна І., Слакка А. Психологічні механізми подолання стресу: роль резильєнтності, копінг-стратегій та соціальної підтримки. *Scientific achievements of contemporary society: proceedings of the 7th International scientific and practical conference, February 6–8, 2025*. London, United Kingdom: Cognium Publishing House, 2025. P. 341–347.
23. Федорчук С., Іваскевич Д., Борисова О., Когут І., Маринич В., Тукаєв С., Петрушевський Є. Копінг-стратегії у зв'язку із психофізіологічними характеристиками кваліфікованих спортсменок-гандболісток. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2020. № 2. С. 3–10. DOI: 10.32652/spmed.2020.2.3-10

24. Халаяк 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. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Проблеми регуляції фізіологічних функцій»*. 2017. Вип. 2 (23). С. 51–55.
25. Шинкарук О., Лисенко О., Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. 3 (22). С. 469–476. URL: <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/646>
26. Шинкарук О., Лисенко О., Гуніна Л., Карленко В., Земцова І., Олішевський С. та ін. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / за заг. ред. О. Шинкарук. Київ, 2009. 144 с.
27. Шкала SCAT (Sport Competition Anxiety Test). URL: https://www.eztests.yyz/tests/sport_scat/#google_vignette
28. Alincak F., Gürer B. Investigation of stress management styles of professional volleyball players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 2018. Vol. 4. № 6. P. 37–44. DOI: 10.5281/zenodo.1248961
29. Angoy R., Ma'mun H.A., Mahendra A., Abduljabar B., Calunsag B., Galendez Jr P., Diva B., Layao J.G. Personal development and athletic success: exploring the link and predictors of performance among basketball players. *Retos*. 2025. Vol. 66. P. 730–740. DOI: 10.47197/retos.v66.112448
30. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59 (1). P. 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20
31. Borysova O., Nagorna V., Pavlenko Iu., Shutova S., Mytko A., Shlonska O., Peretyatyko A., Tkachenko M., Sushko R. Psychological Readiness of Elite and Well-Trained Billiard Players for the Main Competitions of the Macrocycle. *Sport Mont*. 2021. Vol. 19 (S2). P. 101–106. DOI: 10.26773/smj.210917
32. Cohen F., Lazarus R.S. Coping with the stresses of illness. *Health Psychology: a handbook*. San Fransisco: Jossey-Bass, 1979. P. 140–168.
33. 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. Vol. 20 (3). P. 1380–1385. DOI: 10.7752/jpes.2020.03190
34. Cuba-Martínez C., Malvaceda-Espinoza E., Reyes-Bossio M. Experiences of psychosocial coping at international matches in professional volleyball players of the Peruvian national team. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2023. Vol. 23 (1). P. 89–102. DOI: 10.6018/cpd.512421
35. Ferreira L., Nascimento Junior J.R., Oliveira D., Tavares B., Batista M., Vieira J. Healthy-appropriate lifestyle as an intervening factor in perceiving stress and mood of amateur volleyball athletes. *Journal of Physical Education*. 2025. Vol. 36. Art. e-3615. DOI: 10.4025/jphyseduc.v36i1.3615
36. Fletcher D. Psychological Resilience and Sport Performance. *The Routledge International Handbook of Psychosocial Resilience*. Routledge, 2025. P. 346–365.
37. Fedorchuk S., Petrovska T., Kohut I., Hanaha O., Arnautova L. Locus of control as a personal coping resource of a sportsman. *European Psychiatry*. 2023. Vol. 66 (S1). S1016 – S1017. DOI: 10.1192/j.eurpsy.2023.2159
38. Gu S., Xue L. Relationships among sports group cohesion, psychological collectivism, mental toughness and athlete engagement in Chinese team sports athletes. *International Journal of environmental research and public health*. 2022. Vol. 19 (9). Art. 4987. DOI: 10.3390/ijerph19094987
39. Ivaskevych D., Borysova O., Fedorchuk S., Tukaiev S., Kohut I., Marynych V., Petrushevskiy Y., Ivaskevych O., Mihailă I. Gender differences in competitive anxiety and coping strategies within junior handball national team. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (2). P. 1242–1246. DOI: 10.7752/jpes.2019.02180
40. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer publishing company, 1984. 456 p.
41. Leprince C., D'Arripe-Longueville F., Doron J. Coping in teams: Exploring athletes' communal coping strategies to deal with shared stressors. *Frontiers in psychology*. 2018. Vol. 9. Art. 1908. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01908
42. Lopes Vieira J.L., Rodrigues G.T., de Souza V. de F.M., Catabriga L.M., Kravchychyn C., Carrosi Donato F., ... Ferreira L. Impacto de las estrategias de afrontamiento y el ambiente grupal en el desempeño de atletas amateurs en competencias de voleibol (Impact of coping strategies and group environment on the performance of amateur athletes in volleyball competition). *Retos*. 2024. Vol. 61. P. 878–884. DOI: 10.47197/retos.v61.109044
43. Masten A.S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56 (3). P. 227–238. DOI: 10.1037//0003-066X.56.3.227
44. Millán-Sánchez A., Morante-Rábago J.C., Espaa A.U. The middle blocker in volleyball: A systematic review. *Journal of human sport and exercise*. 2019. Vol. 14 (1). P. 24–46. DOI: 10.14198/jhse.2019.141.03
45. Pulungan K.A., Perdana S., Haryanto A.I., Haryani M., Kadir S.S. The psychological skill characteristics of Indonesian volleyball players from player positions. *Jurnal Keolahragaan*. 2023. Vol. 11 (1). P. 122–130. DOI: 10.21831/jk.v11i1.54931
46. Sayfitdinovich B.R., Ziyoevich F.Y. Psychological analysis of the athlete personality. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*. 2021. Vol. 2 (04). P. 193–199.
47. Song Y., Huang Y., Gao Y., Zhang M., Shao Y., Zhou G., ... Sun Y. Stress Management in Athletes: Predictive Effects of Sleep Deprivation-Induced Cognitive Control Changes on Competition Performance. *Journal of Neuroscience*. 2025. № 45 (16). Art. e1683242025. DOI: 10.1523/JNEUROSCI.1683-24.2025
48. Sushko R., Vysochina N., Vorobiova A., Doroshenko E., Pastuhova V., Vysochin F. Psychological selection in game sports on the basketball example. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (7). P. 1708–1714. DOI: 10.7752/jpes.2019.03250
49. Tsavdaroglou S., Sotiropoulos K., Barzouka K. Comparison and assessment of the setting zone choices by elite male and female volleyball setters in relation to opposing block organization. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18 (5). P. 2147–2152. DOI: 10.7752/jpes.2018.s5325
50. Vysochina N., Vorobiova A. The system of psychological correction of athlete's personality in Olympic sport. *Sporto mokslas*. 2017. Vol. 4 (90). P. 35–45. DOI: 10.15823/sm.2017.37

REFERENCES

1. Arnautova, L., Petrovska, T., Fedorchuk, S., Kutsenko, T., & Petrushevskiy, Ye. (2023). Stratehiyi podolannya stresu ta tochnist' sensomotornoho reahuvannya u kvalifikovanykh handbolistok [Stress coping strategies and sensorimotor response accuracy in skilled handball players]. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiya ta erhoterapiya – Sports Medicine, Physical Therapy and Occupational Therapy*, 2, 3–9 [in Ukrainian].
2. Boychuk, R.I., Shankovskiy, A.Z., & Zakharkevych, T.M. (2021). Osoblyvosti vdoshkonalennya psykichnykh protsesiv yunyk voleybolistiv [Peculiarities of improving the mental processes of young volleyball players]. *Naukovy chasopys Ukrayins'koho derzhavnogo universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura i sport) – Scientific Journal of Drahomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 3K (131), 49–52 [in Ukrainian].
3. Vysochina, N.L. (2019). Psykholohichne zabezpechennya u systemi pidhotovky sportsmeniv v olimpiys'komu sporti: monohrafiya [Psychological support in the system of training athletes in Olympic sports: monograph]. Kyiv: Tsentr uchbovoyi literatury [in Ukrainian].
4. Voronova, V.I. (2018). Prykladni aspekty psykholohichnoho zabezpechennya v sportyvnyi diyal'nosti: Teoretyko-metodychni osnovy upravlinnya protsesom pidhotovky sport-smeniv riznoyi kvalifikatsiyi: kolektyvna monohrafiya [Applied aspects of psychological support in sports activities: Theoretical and methodological foundations of managing the training process of athletes of different qualifications: collective monograph]. Edited by V.M. Kostyukevich. Vinnytsia: LLC "Planer", 86–101 [in Ukrainian].
5. Voronova, V.I. (2019). Psykholohiya sportu: navch. posibnyk [Psychology of sports: Textbook]. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
6. Voronova, V., Petrovska, T., Kovalchuk, V., & Smolyar, I. (2020). Psykholohichne doslidzhennya osobystosti yak sub'yekta sportyvnoyi diyal'nosti [Psychological study of the personality as a subject of sports activity]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu – Theory and methods of physical education and sports*, 2, 116–123 [in Ukrainian].
7. Dmytryshyn, S. (2024). Rezyl'yentnist' osobystosti: sutnist' fenomenu ta metody rozvytku [Personality resilience: the essence of the phenomenon and methods of development]. *Visnyk L'vivskoho universytetu. Seriya psykholohichni nauky – Visnyk of Lviv University. Psychological Sciences Series*, 20, 67–74 [in Ukrainian].
8. Kohut, O.O. (2021). Psykholohiya stresostykykosti osobystosti: monohrafiya [Psychology of personality stress resistance: monograph]. Kryvyi Rih: DYul MVS Ukrainy [in Ukrainian].
9. Kozina, Zh.L., Kolomiets, N.A., Volkov, Ye.P., & Yalovenko, A.O. (2006). Rezul'taty zastosuvannya psykhofiziolohichnykh metodiv doslidzhennya v sytuatsiynykh vyдах sportu [Results of the application of psychophysiological research methods in situational sports]. *Slobzhans'kyi naukovo-sportyvny visnyk – Slobzhanskyi Herald of Science and Sport*, 9, 80–86 [in Ukrainian].

10. Korobeynikov, G., Prystupa, Ye., Korobeynikova, L., & Briskin, Yu. (2013). Otsynuyuvannya psichofiziologichnykh staniv u sporti: monohrafiya [Assessment of psychophysiological states in sports: monograph]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].
11. Korobeynikov, G.V., Korobeynikova, L.G., Dudnik, O.K., Ivashchenko, O.O., Mishchenko, V.S., & Vorontsov, A.V. (2017). Proyav neyrodynamichnoho reahuvannya u kvalifikovanykh sportsmeniv z riznym rivnem stresostiykosti [Manifestation of neurodynamic response in qualified athletes with different levels of stress resistance]. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu: Seriya Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannya ta sport – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University: Series Pedagogical Sciences. Physical Education and Sports*, 147 (1), 141–144 [in Ukrainian].
12. Korobeynikova, L.G., Korobeynikov, G.V., & Dakal, N.A. (2012). Osoblyvosti stresostiykosti u elitnykh sportsmeniv riznoho viku [Peculiarities of stress resistance in elite athletes of different ages]. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiya ta erhoterapiya – Sports medicine, physical therapy and occupational therapy*, 2, 121–125 [in Ukrainian].
13. Kostyukevich, V., Doroshenko, E., Sushko, R., Tyshchenko, V., & Mitova, O. (2023). Kontsepsiya prohramuvannya trenuval'noho protsesu sportsmeniv [Concept of programming the training process of athletes]. *Physical culture sports and health of the nation – Physical culture sports and health of the nation*, 15 (34), 280–293 [in Ukrainian].
14. Lazos, G.P. (2018). Rezyl'yentnist': kontseptualizatsiya ponyat', ohlyad suchasnykh doslidzhen' [Resilience: conceptualization of concepts, review of current research]. *Aktual'ni problemy psichoholohiyi. Konsul'tatyvna psichoholohiya i psichoterapiya – Actual problems of psychology. Counseling psychology and psychotherapy*, 14 (3), 26–64 [in Ukrainian].
15. Lyakhova, T.P. (2021). Osoblyvosti ihirovykh funktsiy zv'yazuyuchoho u suchasnomu klasychnomu voleyboli [Peculiarities of the game functions of the binder in modern classical volleyball]. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor i yedynoborstv u vyshchyykh navchal'nykh zakladakh – Problems and prospects for the development of sports games and martial arts in higher educational institutions*, 1, 51–54 [in Ukrainian].
16. Makarenko, M.V., & Lyzohub, V.S. (2011). Ontohenez psichofiziologichnykh funktsiy lyudyny [Ontogenesis of human psychophysiological functions]. Cherkasy: Vertical, PP Kandych S.G. [in Ukrainian].
17. Mitova, O.O. (2022). Teoretyko-metodychni osnovy kontrolyu v komandnykh sportyvnykh ihrakh u protsesi bahatorichnoyi pidhotovky: monohrafiya [Theoretical and methodological foundations of control in team sports games in the process of long-term preparation: monograph]. Dnipro: TOV Driant [in Ukrainian].
18. Mishchuk, D.M. (2015). Kryteriyi vyznachennya ihirovoho amplya na osnovi psichofiziologichnykh osoblyvostey voleybolistiv: avtoreferat [Criteria for determining the playing role based on the psychophysiological characteristics of volleyball players: author's abstract]. Kyiv: NUUPES [in Ukrainian].
19. Mishchuk, D. (2012). Osoblyvosti neyrodynamichnykh staniv voleybolistiv-napadayuchykh riznykh amplya [Peculiarities of neurodynamic states of volleyball players-attackers of different roles]. *Fizychna kul'tura, sportu ta zdorov'ya natsiyi – Physical culture, sports and health of the nation*, 14, 370–375 [in Ukrainian].
20. Melnyk, A. (2023). Osoblyvosti hratsiv riznykh amplya u voleyboli [Peculiarities of players of different roles in volleyball]. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoyi osvity – Problems and prospects for the development of sports games and single combats in higher education institutions*, 1, 84–86 [in Ukrainian].
21. Melnyk, A., & Lyakhova, T. (2023). Psichoholohichni osoblyvosti napadayuchykh hratsiv u voleyboli [Psychological characteristics of attacking players in volleyball]. *Fizychna kul'tura i sport. Vyklyky suchasnosti*: zbirka tez dopovidey III Naukovo-praktychnoyi konferentsiyi, 1–2 hrudnya 2023 r., Kharkiv: KHNPU im. H.S. Skovorody – Physical culture and sports. Challenges of modernity: collection of abstracts of reports of the III Scientific and practical conference, December 1–2, 2023, Kharkiv: KhNPU named after G.S. Skovoroda, 151–155 [in Ukrainian].
22. Spirina, I.D., & Slakva, A.V. (2025). Psichoholohichni mekhanizmy podolannya stresu: rol' rezyl'yentnosti, kopinh-stratehiy ta sotsial'noyi pidtrymky [Psychological mechanisms of stress coping: the role of resilience, coping strategies and social support]. *Scientific achievements of contemporary society*: Proceedings of the 7th International scientific and practical conference, February 6–8, 2025, Cognum Publishing House, London, United Kingdom, 341–347 [in Ukrainian].
23. Fedorchuk, C., Ivaskevych, D., Borisova, O., Kohut, I., Marynych, B., Tukayev, S., & Petrushevsky, E. (2020). Kopinh-stratehiy u zv'yazku z psichofiziologichnymy kharakterystykamy kvalifikovanykh sportsmenok-handbolistok [Coping strategies in connection with psychophysiological characteristics of qualified female handball athletes]. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiya ta erhoterapiya – Sports medicine, physical therapy and occupational therapy*, 2, 3–10 [in Ukrainian].
24. Khalyavka, T., Kolosova, O., & Fedorchuk, S. (2017). Efektyvnist' psichichnoyi samorehulyatsiyi, emotsiyana stiykist' i stres-urazlyvist' sportsmeniv-tenisystiv za metodykoyu vyboru kol'oriv u zv'yazku z funktsional'nym stanom nervovo-m'yazovoho aparatu [The effectiveness of mental self-regulation, emotional stability and stress vulnerability of tennis players using the color selection method in connection with the functional state of the neuromuscular apparatus]. *Visnyk Kyivivs'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Seriya: Problemy rehulyatsiyi fiziologichnykh funktsiy – Bulletin of the Taras Shevchenko National University of Kyiv. Series: Problems of regulation of physiological functions*, 2 (23), 51–55 [in Ukrainian].
25. Shynkaruk, O., Lysenko, O., & Fedorchuk, S. (2017). Stres ta yoho vplyv na zmahal'nu ta trenuval'nu diyal'nist' sportsmeniv [Stress and its impact on the competitive and training activities of athletes]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi: zb. nauk. prats' – Physical culture, sports and health of the nation: collection of scientific works*, Vinnytsia: TOV "Planer", 3 (22), 469–476 [in Ukrainian].
26. Shynkaruk, O.A., Lysenko, O.M., Gunina, L.M., Karlenko, V.P., Zemtsova, I.I., Olishevsky, S.V., et al. (2009). Medyko-biologichne zabezpechennya pidhotovky sportsmeniv zbirnykh komand Ukrayiny z olimpiys'kykh vydiv sportu [Medical and biological support for the training of athletes of national teams of Ukraine in Olympic sports]. O.A. Shynkaruk (Ed.). Kyiv: NUUPES [in Ukrainian].
27. Scale SCAT (Sport Competition Anxiety Test). https://www.eztests.xyz/tests/sport_scat/#google_vignette [in Ukrainian].
28. Alincak, F., & G rer, B. (2018). Investigation of stress management styles of professional volleyball players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4 (6), 37–44. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1248961>
29. Angoy, R., Ma'mun, H.A., Mahendra, A., Abduljabar, B., Calunsag, B., Galendez Jr, P., Diva, B., & Layao, J.G. (2025). Personal development and athletic success: exploring the link and predictors of performance among basketball players. *Retos*, 66, 730–740. <https://doi.org/10.47197/retos.v66.112448>
30. Bonanno, G.A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59 (1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
31. Borysova, O., Nagorna, V., Pavlenko, Iu., Shutova, S., Mytko, A., Shlonska, O., Peretyatyko, A., Tkachenko, M. & Sushko, R. (2021). Psychological Readiness of Elite and Well-Trained Billiard Players for the Main Competitions of the Macrocycle. *Sport Mont*, 19 (S2), 101–106. <https://doi.org/10.26773/smj.210917>
32. Cohen, F., & Lazarus, R.S. (1979). Coping with the stresses of illness. In *Health Psychology: Handbook*. San Fransisco.
33. Cosma, G., Chiracu, A., Stepan, R., Cosma, A., Nanu, C., & Păunescu, C. (2020). Impact of coping strategies on sport performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (3), 1380–1385. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03190>
34. Cuba-Martínez, C., Malvaceda-Espinoza, E., & Reyes-Bossio, M. (2023). Experiences of psychosocial coping at international matches in professional volleyball players of the Peruvian national team. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23 (1), 89–102. <https://doi.org/10.6018/cpd.512421>
35. Ferreira, L., Nascimento Junior, J.R., de Oliveira, D., Tavares, B., Batista, M., & Vieira, J. (2025). Healthy-appropriate lifestyle as an intervening factor in perceiving stress and mood of amateur volleyball athletes. *Journal of Physical Education*, 36, e-3615. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v36i1.3615>
36. Fletcher, D. (2025). Psychological Resilience and Sport Performance. *The Routledge International Handbook of Psychosocial Resilience*, Routledge, 346–365.
37. Fedorchuk, S., Petrovska, T., Kohut, I., Hanaha, O., & Arnautova, L. (2023). Locus of control as a personal coping resource of a sportsman. *European Psychiatry*, 66 (S1), S1016–S1017. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.2159>
38. Gu, S., & Xue, L. (2022). Relationships among sports group cohesion, psychological collectivism, mental toughness and athlete engagement in Chinese team sports athletes. *International journal of environmental research and public health*, 19 (9), 4987. <https://doi.org/10.3390/ijerph19094987>
39. Ivaskevych, D., Borysova, O., Fedorchuk, S., Tukaiev, S., Kohut, I., Marynych, V., ... & Mihailă, I. (2019). Gender differences in competitive anxiety and coping strategies within junior handball national team. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (2), 1242–1246. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02180>
40. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. NY: Springer publishing company.

41. Leprince, C., D'Arripe-Longueville, F., & Doron, J. (2018). Coping in teams: Exploring athletes' communal coping strategies to deal with shared stressors. *Frontiers in psychology, 9*, 1908. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01908>
42. Lopes Vieira, J.L., Rodrigues, G.T., de Souza, V. de F.M., Catabriga, L.M., Kravchychyn, C., Carrosi Donato, F., ... Ferreira, L. (2024). Impacto de las estrategias de afrontamiento y el ambiente grupal en el desempeño de atletas amateurs en competencias de voleibol (Impact of coping strategies and group environment on the performance of amateur athletes in volleyball competition). *Retos, 61*, 878–884. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109044> [Portugal].
43. Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56* (3), 227–238. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.227>
44. Millán-Sánchez, A., Morante-Rábago, J.C., & Espa, A.U. (2019). The middle blocker in volleyball: A systematic review. *Journal of human sport and exercise, 14* (1), 24–46. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.141.03>
45. Pulungan, K.A., Perdana, S., Haryanto, A.I., Haryani, M., & Kadir, S.S. (2023). The psychological skill characteristics of Indonesian volleyball players from player positions. *Jurnal Keolahragaan, 11* (1), 122–130. <https://doi.org/10.21831/jk.v11i1.54931>
46. Sayfitdinovich, B.R., & Ziyoevich, F.Y. (2021). Psychological analysis of the athlete personality. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 2* (04), 193–199.
47. Song, Y., Huang, Y., Gao, Y., Zhang, M., Shao, Y., Zhou, G., ... & Sun, Y. (2025). Stress Management in Athletes: Predictive Effects of Sleep Deprivation-Induced Cognitive Control Changes on Competition Performance. *Journal of Neuroscience, 45* (16), e1683242025. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1683-24.2025>
48. Sushko, R., Vysochina, N., Vorobiova, A., Doroshenko, E., Pastuhova, V., & Vysochin, F. (2019). Psychological selection in game sports on the basketball example. *Journal of Physical Education and Sport, 19* (7), 1708–1714. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.03250>
49. Tsavdaroglou, S., Sotiropoulos, K., & Barzouka, K. (2018). Comparison and assessment of the setting zone choices by elite male and female volleyball setters in relation to opposing block organization. *Journal of Physical Education and Sport, 18* (5), 2147–2152. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s5325>
50. Vysochina, N., & Vorobiova, A. (2017). The system of psychological correction of athlete's personality in Olympic sport. *Sporto mokslas, 4* (90), 35–45. <https://doi.org/10.15823/sm.2017.37>

Дата першого надходження статті до видання: 25.11.2025

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.01.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 02.02.2026

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Шльонська О. Л., <https://orcid.org/0000-0001-7069-777X>, shlensk_o@ukr.net

Борисова О. В., <https://orcid.org/0000-0002-2311-1921>, borisova-nupes@ukr.net

Воронова В. І., <https://orcid.org/0000-0002-5072-4184>, professor.voronova@gmail.com

Федорчук С. В., <https://orcid.org/0000-0002-2207-9253>, lanasvet778899@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна.

Якушева Ю. І., <https://orcid.org/0000-0001-8678-6128>, yuliyakyweva@gmail.com

Вінницький національний медичний університет імені М. І. Пирогова: вул. Пирогова, 56, м. Вінниця, 21018, Україна.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Shlonska O., <https://orcid.org/0000-0001-7069-777X>, shlensk_o@ukr.net

Borysova O., <https://orcid.org/0000-0002-2311-1921>, borisova-nupes@ukr.net

Voronova V., <https://orcid.org/0000-0002-5072-4184>, professor.voronova@gmail.com

Fedorchuk S., <https://orcid.org/0000-0002-2207-9253>, lanasvet778899@gmail.com

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkul'tury str. 1, Kyiv, 03150, Ukraine.

Yakusheva Yu., <https://orcid.org/0000-0001-8678-6128>, yuliyakyweva@gmail.com

National Pirogov Memorial Medical University, Vinnytsya, Pirogov str. 56, Vinnytsya, 21018, Ukraine.