

розвитку.

Разом з тим, використання аналітики даних у волейболі стикається з викликами та обмеженнями. До них належать складність збору якісних і стандартизованих даних, необхідність високих технічних навичок для обробки великих масивів інформації, відсутність у тренерів практичного досвіду роботи з алгоритмами машинного навчання та необхідність інтеграції різнорідних джерел даних. Наприклад, поєднання даних відео, трекерів і статистичних показників часто потребує складних обчислювальних ресурсів та координації між різними системами збору інформації.

Таким чином, аналітика даних у волейболі сьогодні є критично важливою складовою підготовки та виступів провідних команд. Комбінація статистичного аналізу, машинного навчання, відеоаналітики, носимих технологій та історичних баз даних дозволяє створювати цілісні моделі, що охоплюють фізичний, технічний, тактичний і психологічний аспекти спортивної діяльності. Це сприяє підвищенню професійного рівня спортсменів, результативності команд та забезпечує конкурентну перевагу в умовах сучасного спортивного середовища.

This article examines the use of data analytics in volleyball, focusing on how modern technologies can enhance team performance and training efficiency. It discusses statistical analysis, video analytics, machine learning, and wearable devices as tools for evaluating technical-tactical actions, physical condition, and predicting match outcomes. Integrating these methods allows coaches to optimize training, reduce injury risk, and improve the overall competitiveness of volleyball teams.

References:

1. A Toolbox for Volleyball Data Analytics: a Case Study on the Italian Women's League — Journal of Big Data. <https://journalofbigdata.springeropen.com/articles/10.1186/s40537-025-01284-6>
2. Інновації у прогнозуванні волейболу: від статистики до аналізу даних — Volleyball.ua. <https://www.volleyball.ua/news/8834-innovatsiyi-u-prognozuvanni-voleibolu-vid-statistiki-do-analizu-danikh>
3. Парік24 — аналітика волейболу: ритм гри та сила даних — Volleyball.ua. <https://www.volleyball.ua/news/10838-parik24-analitika-voleibolu-ritm-gri-ta-sila-danikh>
4. Оцінка техніко-тактичної діяльності волейболістів — DSPACE ZSMU. <https://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/17925>
5. Big Data та аналітика у спортивній підготовці — ENPUIR UDU. <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/f2e71ea1-e496-40b9-a988-d72799b15f0d>
6. Використання носимих технологій у спортивних тренуваннях — MDPI Applied Sciences. <https://www.mdpi.com/2076-3417/13/7/4102>
7. Прогнозування результатів матчів і тактичний аналіз — ELA KPI. <https://ela.kpi.ua/items/28445be6-076b-4af3-97bc-d4451046699e>

УДК 811.111

Пашковська А.
Тішечкіна К.В.

PSYCHOLOGICAL STRATEGIES FOR OVERCOMING THE LANGUAGE BARRIER

У роботі проаналізовано психологічні стратегії подолання тривожності під час вивчення англійської мови як іноземної у сучасному освітньому середовищі. Встановлено, що тривожність у процесі вивчення іноземної мови зумовлюється як емоційними, так і контекстуальними чинниками, зокрема страхом припущення помилок, низьким рівнем упевненості в собі та особливостями організації навчального процесу. Визначено, що ефективними стратегіями зниження тривожності є розвиток упевненості в собі, застосування когнітивної реструктуризації, поетапне залучення до комунікативної

діяльності, забезпечення підтримувальної взаємодії між викладачем і студентом, організація спільного навчання, а також адаптація педагогічних впливів до індивідуальних особливостей здобувачів освіти. Обґрунтовано, що впровадження зазначених стратегій сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню рівня усного мовлення, активізації участі студентів у навчальному процесі та загальному підвищенню ефективності оволодіння іноземною мовою.

Ключові слова: тривога перед іноземною мовою, мовний бар'єр, психологічні стратегії, впевненість у собі, когнітивна реструктуризація, комунікативна компетентність, вивчення англійської як іноземної мови, підтримка однолітків, інтерактивне навчання, гендерні відмінності.

The paper examines psychological strategies for overcoming foreign language anxiety in contemporary English as a Foreign Language (EFL) classrooms. Recent studies indicate that foreign language anxiety arises from both emotional and contextual factors, including fear of making mistakes, low self-confidence, and the characteristics of the classroom environment. Effective strategies for reducing foreign language anxiety include the development of self-confidence, the application of cognitive restructuring techniques, gradual engagement in communicative tasks, supportive teacher–student interaction, collaborative learning, and the adaptation of instructional interventions to learners' individual characteristics. It is argued that the implementation of these strategies contributes to lowering anxiety levels, improving oral proficiency, increasing classroom participation, and enhancing overall effectiveness in foreign language acquisition.

Keywords: foreign language anxiety, language barrier, psychological strategies, self-confidence, cognitive restructuring, communicative competence, EFL learning, peer support, interactive learning, gender differences

Foreign Language Anxiety (FLA) is one of the most significant psychological barriers in second and foreign language learning. It manifests as fear of mistakes, low self-confidence, communication apprehension, and anxiety regarding negative evaluation from teachers and peers. These factors can negatively impact students' cognitive processes, including attention, memory, and decision-making, leading to reduced participation in classroom activities and lower language performance [4, p. 363–385], [5, p. 154–157]. Recent research demonstrates that FLA is multidimensional, arising not only from limited linguistic knowledge but also from emotional, cognitive, and contextual factors. Alrabai (2014) proposed a comprehensive model of FLA in the Saudi EFL context, identifying communication apprehension, fear of negative evaluation, and test anxiety as major sources of learners' stress [1, p. 82–101]. This model emphasizes that speaking activities and performance-based assessments often trigger high levels of anxiety, which may reduce classroom participation and impede language acquisition [1, p. 88]. Aydin (2016) highlighted the role of the classroom environment and teacher behavior in shaping FLA. Students reported that competitive classrooms, lack of teacher support, and excessive corrective feedback increased their anxiety levels [2, p. 632]. The study emphasized that instructors can reduce FLA by fostering a supportive and inclusive atmosphere, using positive reinforcement, and treating mistakes as learning opportunities rather than failures [2, p. 632]. Elaldı (2016) examined FLA among English language and literature students in Turkey, showing that individual characteristics such as low self-efficacy, perfectionism, and fear of social judgment interact with contextual factors such as peer pressure and classroom dynamics to exacerbate anxiety [3, p. 219–228]. The study indicated that students who developed coping strategies, including practicing speaking in safe settings, self-encouragement, and mental rehearsal, demonstrated higher confidence and participation in class activities [3, p. 224].

Gender differences in FLA were also observed. Mahmoodzadeh (2013) reported that female students generally experience higher levels of anxiety during oral presentations compared to male students, which may affect performance and class participation [7, p. 61–70]. Awareness of such individual differences is crucial for designing interventions that effectively support learners. Kruk (2018) emphasized that repeated, structured exposure to speaking tasks, collaborative work, and incremental challenges can significantly reduce FLA over time [6, p. 31–57]. Similarly, Marwan (2016) advocated for interactive teaching methods, such as role-playing, group discussions, and peer

feedback activities, as they provide safe opportunities for practicing language skills and reduce anxiety [8, p. 25–35].

Based on these findings, the following psychological strategies are recommended for overcoming FLA:

6. Developing self-confidence: Encourage learners to focus on progress rather than mistakes and provide positive reinforcement to enhance self-efficacy [1, p. 85; 6, p. 45].

7. Cognitive restructuring: Guide students to replace negative thoughts (“I will fail” or “I cannot speak”) with constructive self-talk (“Mistakes help me improve”), reducing anxiety and promoting a growth mindset [4, p. 370; 3, p. 224].

8. Gradual exposure to communicative tasks: Begin with low-pressure pair and group work, progressing to more complex speaking activities to build confidence [6, p. 33–36; 8, p. 30].

9. Supportive classroom environment: Teachers should foster a non-judgmental atmosphere, normalize mistakes, and provide constructive, encouraging feedback [2, p. 632; 5, p. 160].

10. Collaborative and interactive methods: Peer collaboration, group projects, and role-playing exercises allow students to practice communication safely and enhance engagement [8, p. 25–35].

11. Tailoring strategies to individual differences: Consider gender, self-efficacy, prior experiences, and personal motivation when implementing interventions [7, p. 61–70; 3, p. 224].

In conclusion, FLA is a multidimensional psychological phenomenon that significantly affects learners’ communication, motivation, and academic performance. A comprehensive approach combining self-confidence development, cognitive restructuring, gradual exposure to speaking activities, supportive teaching, and collaborative learning can effectively reduce anxiety, improve oral proficiency, and support successful foreign language acquisition. By addressing both emotional and cognitive factors, educators can create an optimal learning environment that enables learners to become confident and active users of a foreign language.

References:

1. Alrabai, F. (2014). A model of foreign language anxiety in the Saudi EFL context. *English Language Teaching*, 7(7), 82–101.
2. Aydin, S. (2016). A qualitative research on foreign language teaching anxiety. *The Qualitative Report*, 21(4), 629–642.
3. Elaldı, Ş. (2016). Foreign language anxiety of students studying English language and literature: A sample from Turkey. *Educational Research and Reviews*, 11(6), 219–228.
4. Eysenck, M. W. (1979). Anxiety, learning, and memory: A reconceptualization. *Journal of Research in Personality*, 13(4), 363–385.
5. Horwitz, E. K. (2010). Foreign and second language anxiety. *Language Teaching*, 43(2), 154–167.
6. Kruk, M. (2018). Changes in foreign language anxiety: A classroom perspective. *International Journal of Applied Linguistics*, 28(1), 31–57.
7. Mahmoodzadeh, M. (2013). Investigating foreign language anxiety in Iranian classrooms: The effect of gender. *International Journal of Research Studies in Language Learning*, 2(1), 61–70.
8. Marwan, A. (2016). Investigating students’ foreign language anxiety. *Malaysian Journal of ELT Research*, 3(1), 19–37.