

2. Методика і техніка навчального фізичного експерименту у старшій школі : підручник для студентів вищих навчальних закладів / П. С. Атаманчук, О. І. Ляшенко, В. В. Мендерецький, О. М. Ніколаєв. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. 420 с.
3. М'ястковська М. О. Використання інформаційно-комунікаційних технологій для реалізації комп'ютерного експерименту з молекулярної фізики. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Огієнка. Фізико-математичні науки.* – Кам'янець Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2015. Вип. 8. С. 72–75.

*Григорій Хомяк*

### **СПОРТИВНІ КОМАНДИ ЯК МОДЕЛЬ ВКЛЮЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ІНДИВІДУАЛЬНУ ТА КОМАНДНУ КОПІНГ-ПОВЕДІНКУ**

Проблема дослідження особливостей подолання людиною стресу є актуальною протягом тривалого часу. Один із аспектів дослідження полягає в аналізі особливостей поведінки особистості у важкій ситуації, вивченні застосовуваних нею копінг-стратегій та копінг-ресурсів.

Усвідомлення важливості більш детального дослідження цієї проблеми детерміновано тим, що особистість у межах спільної діяльності може включатися у процес подолання стресу як і індивідуальність, як і суб'єкт командного копінгу. При впливові на групового суб'єкта (малої групи) стресових чинників використання членами лише індивідуальних копінгів стає малоефективним і потребує включення особистості до командної копінг-поведінки.

На наш погляд, показовою моделлю включення особистості у процес подолання стресу як індивідуальності та як суб'єкта командної діяльності, що дозволяє розкрити специфіку регулювання копінг-механізмів у такій ситуації, є копінг-активність юних спортсменів, які виступають у командних видах спорту.

Як групові суб'єкти розглядаються малі групи [2, с. 97]. У рамках нашого дослідження – це спортивні команди.

Дослідження спортивних команд може бути продуктивним, якщо в основі лежить концепція спільної діяльності [5, с. 34]. Саме тому до певного моменту малі групи, зокрема спортивні команди, досліджувалися переважно з погляду лідерства та міжособистісних відносин команди [3, с. 132]. Проте не приділялося належної уваги вивченню групових емоцій. Дослідження малих груп, зокрема і спортивних команд, під новим кутом

огляду актуально у зв'язку з тим, що у групі можуть посилюватись емоції та переживання. Під груповими емоціями розглядаємо емоційні процеси, які відображають суб'єктивне ставлення суб'єктів у межах цієї групи до різних ситуацій і передаються шляхом емоційного ефекту від розповсюджувача емоції до інших членів колективу. До групових емоцій належать афекти, групові фобії, масові психози, групову паніку [6, с. 215].

Спортивні команди підпадають під визначення групового суб'єкта як представники одного із видів малих груп. Як у групових, так і у індивідуальних видах спорту основна мета – досягнення високих результатів на змаганнях.

У командному спорті процес досягнення мети значно ускладнюється тим, що результат гри залежить не тільки від конкретного спортсмена та його тактичних, технічних та психологічних умінь, а й від грамотної, ефективної взаємодії та злагодженої роботи всіх членів команди. Як один із видів «малої» соціальної групи, спортивна команда має всі соціально-психологічні характеристики, які їй притаманні. Її успішність як цілісного психосоціального об'єкта, або, іншими словами, як суб'єкта групової діяльності, залежить від двох векторів розвитку: з одного боку, від психологічних та особистісних особливостей окремих членів команди, з іншого – від особливостей та структури інтерпсихічних внутрішньогрупових зв'язків та взаємин між її членами.

Зупинимося докладніше на особливостях інтерпсихічного вектора, що відображає соціально-психологічні характеристики групи. Інтерпсихічний вектор групового суб'єкта з погляду міжособистісних взаємин є складним структурним утворенням, що складається з безлічі різних компонентів: рангового, рольового компонента, або амплуа, комунікаційного, компонента міжособистісних відносин у команді по вертикалі (тренер – спортсмен), компонента міжособистісних відносин по горизонталі (спортсмен – спортсмен), згуртованості, співпідпорядкування та узгодження дій її членів, психологічної атмосфери, групової мотивації, рівня соціально-психологічного розвитку групи. Кожен з означених компонентів перебуває у постійної взаємозв'язку один з одним [4, с. 111].

Передбачається, що ресурсами, що запускають механізми групового копіngu, є згуртованість та ідентифікація себе з групою. Крім цього, виділяємо особистісні (індивідуальні) ресурси командного копіngu.

Як зазначає Т. Ткачук [7, с. 185], особистісний розвиток спортсмена як суб'єкта діяльності завжди пов'язаний з колективом, частиною якого він є, і з взаємовідносинами, які він вибудовує у процесі включення до діяльності. Автор зазначає, що спортсмен, включаючись у процес спільної діяльності, бере участь в організації та регулюванні спільних дій, а також у формуванні програми дій команди.

Як зазначає В. Боснюк [1, с. 73], залежно від виду спорту та умов змагальної діяльності взаємини спортсменів носять або характер взаємодії,

або співробітництва. Взаємодія, своєю чергою, залежить від рівня організованості команди. Автор пише про те, що існує низка характеристик, які необхідно враховувати в роботі зі спортивною командою: рівень домагань спортсменів, їх потреба у досягненні успіху, групова згуртованість, потреба у спілкуванні, стійкість складу команди та її чисельність, внутрішньогрупове та міжгрупове суперництво, фізична взаємодія.

Ще одним аргументом на користь дослідження командного спорту з погляду включення суб'єкта в індивідуальний та командний спосіб подолання стресу виступає та обставина, що у спортивних командах, крім звичних стресорів у вигляді виснажливих тренувань, виступів на публіці, багатоетапних кубкових змагань, є проблеми, пов'язані із особливостями спільної діяльності. З одного боку, це створює додаткові психологічні навантаження, з іншого – є певним ресурсом боротьби з труднощами шляхом системного протистояння суб'єктів командної діяльності негативному джерелу як ззовні, так і усередині групи. Важливим є те, що професійний спорт орієнтований на досягнення максимально високих результатів, що також є ґрунтом виникнення стресів.

Більше того, стрес має властивість накопичуватися, порушувати психологічний добробут і, як наслідок, викликати депресивний стан, від якого залежить реакція суб'єкта на подальші труднощі і вибір тих чи інших копінгів.

Отже, аналіз наукової літератури підтвердив, що спортивні команди через високу стресогенність умов діяльності, що характеризуються міжособистісною взаємодією, є вдалим прикладом малих груп або групових суб'єктів, в яких особистість включається в подолання стресу як суб'єкт індивідуального та командного копінгу. У своєму дослідженні як суб'єкти командної чи спільної діяльності ми розглядаємо окремих членів групи (окремих спортсменів команди).

Спираючись на вищенаведені наукові погляди, ми дійшли висновку, що вміння встановлювати контакти, правильно сприймати та інтерпретувати поведінку, емоції, прогнозувати наслідки майбутніх дій, бачити в собі причини успіху і невдач, гнучко адаптуватися до умов, що змінюються, вміння проявляти до співрозмовника співчуття і розуміння, здатність зберігати комфортну психологічну атмосферу для успіху спільної діяльності можна розглядати як можливі ресурси ефективної копінг-поведінки суб'єктів командної діяльності.

#### **Список використаних джерел**

1. Боснюк В. Ф., Олефір В. О., Перелигіна Л. А. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника : монографія. Харків : ХНАДУ, 2016. 195 с.
2. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-

- стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; За ред. С. Д. Максименка. Т. XI, Ч. 7. К., 2009. С. 95–107.
3. Дідух М. М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ. *Проблеми сучасної психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка* : зб. наук. праць, 2014. №26. С. 129–143.
  4. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки : Тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2011. № 9. С. 110–113.
  5. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія / Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Склень О. І., Тімченко О. В. Х. : Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.
  6. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2012. 504 с.
  7. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь, 2011. 284 с.

*Катерина Хриун*

### **ДЕЯКІ АСПЕКТИ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

В умовах, коли нові кризові ситуації (коронавірус COVID-19, відкритий військовий напад росії на Україну) породжують невизначеність та хаос, важливим стає той факт, що за будь-якою серйозною кризою в будь-якій сфері життя суспільства слідує такий же стрімкий процес адаптації та піднесення. Прикладом подібного виступає галузь освіти, а саме перехід звичного очного навчання на дистанційне. Говорячи про дистанційне навчання, насамперед слід розуміти, що його поява не є раптовою подією – це не банальна відповідь на кризові події, а новий, повноцінний спосіб здобуття освіти, який набув нових етапів у розвитку за рахунок зовнішніх факторів.

Вивченням питання дистанційної освіти в останні роки займалися різні вітчизняні та зарубіжні вчені. Можна виділити основних з них: Р. Шевчук, Л. Полякова, Н. Тіхомірова, В. Тіхоміров, И. Айноутдинова, А. Благовещенская та багато інших.

При цьому, як показав огляд літературних та інтернет-джерел, недостатньо повно вивчено питання ставлення до цієї форми навчання безпосередніх учасників цього процесу – студентів, від активності та сумлінності яких залежить успішність освітнього процесу. Фактично