МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗГУРТОВАНОСТІ ДИТЯЧОЇ ФУТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Кисько Катерина Вікторівна
Керівник: к. психол. наук, доцент,
завідувач кафедри психології Губа Н.О.
Рецензент: к. психол. наук, доцент
кафедри психології Скрипаченко Т.В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент, Н. О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Кисько Катерині Вікторівні

1. Тема роботи Психологічні особливості згуртованості дитячої футбольної команди

керівник роботи Губа Н. О., к.псих.н., доц.,завідувачка кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз проблеми групової згуртованості в психологічній теорії і практиці; обґрунтувати особливості міжособистісних взаємовідносин в дитячому спортивному колективі; провести емпіричне дослідження психологічних особливостей згуртованості дитячої футбольної команди; скласти програму соціально-психологічного тренінгу для підвищення групової згуртованості дитячої футбольної команди; розробити рекомендації психологам з підвищення згуртованості дитячої футбольної команди.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н. О., доцент		
Розділ 1	Губа Н. О., доцент		
Розділ 2	Губа Н. О., доцент		
Розділ 3	Губа Н. О., доцент		
Висновки	Губа Н. О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	березень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	квітень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ К. В. Кисько

Керівник роботи _____ Н. О. Губа

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 86 сторінок, 4 таблиць, 4 рисунка, 70 джерел, 3 додатка.

Об'єкт дослідження: групова згуртованість як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження : психологічні особливості згуртованості дитячої футбольної команди в умовах соціально-психологічного тренінгу.

Мета дослідження : теоретично проаналізувати та емпірично визначити психологічні особливості згуртованості дитячої футбольної команди.

Гіпотеза дослідження : згуртованість дитячої футбольної команди залежить від таких психологічних особливостей як рівні тривожності і впевненості в собі її учасників та характер міжособистісних взаємин у групі і підвищується в умовах соціально-психологічного тренінгу.

Методи дослідження : теоретичні – аналіз наукових джерел з проблеми дослідження групової згуртованості, систематизація і узагальнення результатів теоретичних та емпіричних досліджень; емпіричні – психодіагностичні методи (тести, опитувальники) для вивчення психологічних особливостей згуртованості спортивних колективів; методи математичної статистики для узагальнення та інтерпретації результатів емпіричного дослідження.

Наукова новизна полягає в емпіричному підтверджені психологічних детермінант групової згуртованості дитячої футбольної команди.

Галузь використання : заклади вищої освіти, спортивні установи.

ДИТЯЧА ФУТБОЛЬНА КОМАНДА, ГРУПОВА ВЗАЄМОДІЯ, ЗГУРТОВАНІСТЬ, МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ, СПОРТИВНИЙ КОЛЕКТИВ

SUMMARY

Kysko K. V. Psychological features of the cohesion of the children’s football team.

The qualifying work consists of Iintroduction, 3 Chapters, Conclusion, References (70 items, 14 of foreign origin), 3 appendix on 14 pages. The qualifying work volume is 107 pages long, 86 of them – main text. There are 4 tables and 4 illustrations.

The object of research: Group cohesion as a socio-psychological phenomenon.

The subject of the study: psychological characteristics of cohesion in a children's football team in the context of socio-psychological training.

The research goal: to theoretically analyse and empirically determine the psychological characteristics of cohesion in a children's football team.

The research tasks are:

- to conduct a theoretical analysis of the problem of group cohesion in psychological theory and practice;

- to substantiate the characteristics of interpersonal relationships in a children's sports team;

- to conduct an empirical study of the psychological characteristics of cohesion in a children's football team;

- to develop a programme of social and psychological training to improve group cohesion in a children's football team;

- to develop recommendations for psychologists on improving cohesion in a children's football team.

The first chapter «Theoretical Analysis of Psychological Characteristics of Group Cohesion» analyses the problem of group cohesion in psychological theory and practice and substantiates the psychological characteristics of cohesion in the works of foreign and domestic scientists.

The second chapter «Psychological Features of Increasing the Cohesion of a Children's Football Team» identifies the features of interpersonal relationships in a children's sports team and summarises psychological assistance in increasing the cohesion of a children's football team.

The third chapter «Research on the psychological characteristics of cohesion in a children's football team» is devoted to the results of empirical research.

The results of the study can be used in the training of future psychologists in higher education institutions and sports psychologists.

Keywords: children's football team, group interaction, cohesion, interpersonal relationships, sports team

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ 12

1.1 Аналіз проблеми групової згуртованості в психологічній теорії і практиці 12

1.2 Психологічні особливості згуртованості у працях зарубіжних та вітчизняних науковців 27

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ ЗГУРТОВАНОСТІ ДИТЯЧОЇ ФУТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ 38

2.1 Особливості міжособистісних взаємовідносин в дитячому спортивному колективі 38

2.2 Психологічна допомога з підвищення згуртованості дитячої футбольної команди 47

РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗГУРТОВАНОСТІ ДИТЯЧОЇ ФУТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ 56

3.1 Організація емпіричного дослідження 56

3.2 Характеристика психологічних особливостей згуртованості спортивного колективу 62

3.3 Програма соціально-психологічного тренінгу для підвищення рівня групової згуртованості дитячої футбольної команди 71

ВИСНОВКИ 84

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 87

ДОДАТКИ 94

ВСТУП

Актуальність вивчення психологічних особливостей групової згуртованості в колективі зумовлена формуванням соціальних навичок його учасників і наявністю міжособистісних відносин, що суттєво впливає на розвиток емоційної сфери, самосприйняття та моделей поведінки. Групова згуртованість виступає важливим чинником психологічного комфорту особистості, сприяє формуванню позитивного ставлення до соціуму, знижує рівень тривожності та сприяє самовираженню. Завдяки згуртованому середовищу підвищується ефективність групової взаємодії, що позитивно позначається на соціальному розвитку групи людей.

У дитячих і підліткових колективах вивчення динаміки згуртованості дає змогу вчасно виявити труднощі в комунікаціях, попередити прояви відторгнення, булінгу та соціальної ізоляції. Психологічна підтримка згуртованості формує у дітей навички співробітництва, емпатії, прийняття інших, що є основою успішної адаптації у колективах у майбутньому. Розуміння процесів згуртованості є ключовим завданням для психолога в контексті формування здорового соціального середовища.

Соціальну згуртованість як об’єкт соціально-психологічного дослідження і психологічний феномен вивчали Р. Бергер-Смітт (R. Berger-Schmitt), Дж. А. Боттоні (G. A. Bottoni), О. Дейнеко, Н. Довгань, В. Духнович, З. Сіверс, Л. Фестінгер (L. Festinger,). Питання групової взаємодії в контексті згуртованості розглядали П. Горностай, О. Плетка, Л. Чорна.

Загалом питання згуртованості колективу, груп, команд та її впливу на їхню діяльність викликають значний науковий інтерес. Відомі праці Н. Бакало, С. Голубєва, С. Стойка та інших, які детально розкривають особливості процесів формування згуртованості різних колективів. Поряд із вивченням проблем згуртованості трудових колективів особливе місце займають групи людей різного віку, що об’єднанні спортивної діяльністю.

О. Гринь, Т. Круцевич, І. Оксенюк вивчають значущість згуртованості для ефективності спортивних команд.

Актуальність розгляду проблеми згуртованості спортивних колективів, зокрема футбольних команд, недостатнє розроблення її теоретичних аспектів, а також практична значущість, зумовили вибір теми магістерського дослідження «Психологічні особливості згуртованості дитячої футбольної команди».

Об'єкт дослідження: групова згуртованість як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості згуртованості дитячої футбольної команди в умовах соціально-психологічного тренінгу.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично визначити психологічні особливості згуртованості дитячої футбольної команди.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми групової згуртованості в психологічній теорії і практиці.

2. Обґрунтувати особливості міжособистісних взаємовідносин в дитячому спортивному колективі.

3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей згуртованості дитячої футбольної команди.

4. Скласти програму соціально-психологічного тренінгу для підвищення групової згуртованості дитячої футбольної команди.

5. Розробити рекомендації психологам з підвищення згуртованості дитячої футбольної команди.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що згуртованість дитячої футбольної команди залежить від таких психологічних особливостей як рівні тривожності і впевненості в собі її учасників та характер міжособистісних взаємин у групі і підвищується в умовах соціально-психологічного тренінгу.

У дослідженні використано такі методи дослідження: теоретичні: аналіз наукових джерел (для уточнення досліджуваної проблеми групової

згуртованості), узагальнення теоретичних положень (для з'ясування стану розробленості проблеми згуртованості в психологічній теорії і практиці); емпіричні: спостереження (для обґрунтування стану згуртованості спортивних команд), використання психодіагностичних методик (для вивчення психологічних особливостей згуртованості дитячої футбольної команди); методи математичної статистики (для узагальнення результатів емпіричного дослідження).

У ході емпіричного дослідження використано психодіагностичні методики: методика «Визначення індексу групової згуртованості» (К. Е. Сішора), методика «Соціометричне дослідження групи» Дж. Морено, метод незавершених речень, «Шкала явної тривожності для дітей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS)», тест «Впевненості в собі» В. Ромека.

Базою дослідження стала футбольна школа Комунального підприємства «Спортивний клуб «Металург Запоріжжя». Кількість респондентів – 60 дітей 2014 р. народження.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше:

- уточнено психологічні детерминанти групової згуртованості дитячої футбольної команди;

- складено програму соціально-психологічного тренінгу для підвищення групової згуртованості дитячої футбольної команди.

Практична значущість дослідження полягає у розробці програми соціально-психологічного тренінгу для підвищення рівня групової згуртованості дитячої футбольної команди

Результати дослідження можуть бути використані в процесі підготовки майбутніх психологів в закладах вищої освіти, спортивних психологів.

Надійність і достовірність результатів дослідження визначається репрезентативністю вибірки респондентів, узгодженістю психодіагностичних методик і методів дослідження.

Апробація результатів дослідження відображена в 1 тезах наукової студентської конференції.

Структура кваліфікаційної роботи. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (70 джерел) та 3 додатка. Текст роботи викладено на 109 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 86 сторінок. Робота містить 4 таблиці і 4 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ

1.1 Аналіз вивчення проблеми групової згуртованості в психологічній теорії і практиці

Групова згуртованість посідає центральне місце в соціальній психології, адже охоплює широкий спектр психологічних процесів і станів, характерних для соціальних груп різного типу, масштабу та рівня розвитку. Це поняття відображає складну систему міжособистісних зв'язків, які формуються у межах спільної діяльності або спілкування. Хоча питання групової взаємодії давно досліджується як у вітчизняній, так і у зарубіжній психології, багато її аспектів усе ще потребують глибшого теоретичного та емпіричного осмислення.

Концепція групової згуртованості охоплює досить великий спектр понять і категорій. Базовими категоріями нашого дослідження є соціальна група, групова взаємодія, рівновага в групі та групова динаміка, згуртованість.

Розгляд групи як базової форми соціальної організації людської взаємодії посідає ключове місце в соціальній психології. Особистість формується й розвивається в контексті групових відносин, адже саме в групах закладаються основи її самосвідомості, ціннісних орієнтацій та уявлень про світ [27; 33; 34]. Група не лише впливає на психічний склад людини, а й визначає її соціальні ролі, статуси та систему рольових очікувань, що визначає специфіку її поведінки у взаємодії з оточенням. Розуміння психології особистості неможливе без урахування її включеності в різноманітні соціальні групи та аналізу характеру цих включень.

М. Слюсаревський відзначає, що в соціальній психології поняття «група» розуміють як «об’єднання людей, що є суб’єктом («носієм») групової психіки, а отже характеризується спільними інтересами, потребами, мотивами, настроями, ціннісними орієнтаціями, системою настановлень тощо» [34, 255]. Таке визначення дає змогу констатувати, що група розглядається як об'єднання людей, яке виступає носієм групової психіки як спільного психологічного простору учасників.

Н. Волянюк аналізує такі основні реальні ознаки і параметри, за допомогою яких науковці здійснюють соціально-психологічний аналіз групи, як композиція групи, її структура та групова динаміка [8].

У контексті вивчення соціальних груп поняття композиції групи охоплює сукупність індивідуально-соціальних характеристик її учасників, що мають значення для аналізу групи як цілісної системи. До таких характеристик належать чисельність, віковий і статевий склад, етнічна приналежність, соціальне становище тощо, причому їх добір залежить від дослідницьких цілей. Зокрема, аналіз дитячої групи передбачає врахування статевих пропорцій, соціального походження, академічної успішності та інших релевантних змінних. Структура групи розглядається як функціональний аспект, який включає розподіл ролей, ієрархію міжособистісних відносин, а також типи впливу, таких як влада, симпатії та комунікації. Особливе значення мають динамічні процеси, що відображають розвиток, згуртованість, механізми групового тиску та прийняття колективних рішень. Отже, комплексне вивчення соціальної групи передбачає аналіз її складу, структурних взаємозв’язків і динамічних змін у процесі спільної діяльності [33; 34].

Науковцями в соціальній психології група розуміється як базова форма соціальної взаємодії, в якій особистість реалізує свої інтереси, цілі та потреби, та перебуває під впливом соціально-психологічних чинників. Вона об’єднує людей, залучених до спільної діяльності, і регулюється системою спільних цілей, норм та цінностей. Структура групи визначається характером

взаємин між її членами, організацією внутрішнього життя та наявністю символічних атрибутів. Важливою ознакою є усвідомлення індивідом своєї належності до групи, що проявляється через відчуття єдності

Поняття «взаємодія» у філософії розглядається як «універсальна властивість усього існуючого світу речей і явищ в їх взаємній зміні, впливові одного на інших» [47, 77-78]. У філософському контексті взаємодія трактується як всеосяжна характеристика буття, що описує, як усі речі й явища перебувають у взаємному впливі та змінюють одне одного. Це означає, що ніщо не існує ізольовано, бо кожен об'єкт, предмет, процес чи явище впливають на інші й самі зазнає змін у цьому зв'язку. Взаємодія є фундаментальним принципом організації світу, що пояснює зв'язки, розвиток і трансформації реальної дійсності.

М. Філоненко визначила взаємодію як систему «зв'язків і взаємодій між індивідами, соціальними групами, сукупність усіх соціальних відносин» [48, 72]. Дослідниця розглядає взаємодію як складну систему зв'язків, що виникають між людьми та соціальними групами в процесі їх спільного існування. Ця система поєднує всі форми соціальних відносин, які відображають комунікацію, вплив і взаємодію у соціальному середовищі.

Питання змісту групової взаємодії вивчали українські науковці П. Горностай [6], О. Коробанова [19], О. Плетка [39; 69], Г. Циганенко та О. Кухарук [49], Л. Чорна [52; 53].

Під груповою взаємодією П. Горностай розуміє «динамічну систему взаємовпливів, інформаційний та емоційний обмін, трансформацію структури та конфігурації групових суб'єктів, що супроводжується виникненням групових психологічних феноменів» [6, 75]. Дослідник надає важливе узагальнення складної природи групової взаємодії, що охоплює як когнітивні, так і емоційні процеси між учасниками. Так динамічний характер цих взаємовпливів створює умови для постійної трансформації групової структури, формування нових ролей та емерджентних психологічних феноменів. Особливо цінним, вважаємо акцент на соціальній дистанції, як

індикаторі міжособистісної близькості або відчуження, що визначає якість комунікації та сприйняття іншого. Це дозволяє глибше зрозуміти, як групи формуються, змінюються і адаптуються.

У дослідженні О. Коробанової [19] групова взаємодія розглядається як складне багатовимірне явище, що особливо виразно спостерігається в процесі виникнення і створення нових соціальних груп. Дослідниця підходить до аналізу цього феномена з позицій методологічного системного підходу, враховує взаємодію в інтрасуб'єктному, інтерсуб'єктному та соціальному вимірах. Запропонована нею концептуальна модель охоплює три ключові аспекти:

1) статусно-позиційний (розподіл ролей і владних відносин);

2) дистанційно-емоційний (ступінь емоційної близькості та психологічної дистанції);

3) ціннісно-експектаційний (узгодженість очікувань і цінностей між учасниками групи).

Для емпіричного вивчення цих аспектів О. Коробанова [19] створила оригінальну методику піктографічного зображення простору та дистанцій у групі, що дозволяє візуалізувати психологічні процеси. Центральною ідеєю дослідження є уявлення про групову взаємодію як процес перетину внутрішніх світів індивідів, де формується спільний міжсуб'єктний простір, який дозволяє розглядати групу не лише як соціальну систему, а як психологічне поле, що має свою динаміку, напруження і потенціал розвитку. Отже, групова взаємодія постає як процес спільного творення нового психологічного простору, в якому з'являються та формуються унікальні соціально-психологічні феномени.

О. Плетка [69] проаналізувала структуру ґендерно зумовленої групової взаємодії. Дослідниця акцентувала увагу на поєднанні свідомих і несвідомих її компонентів і встановила, що характер такої взаємодії значною мірою визначається як особистісними рисами учасників, так і стереотипними соціальними уявленнями про ґендерні ролі. Погоджуємось з О. Плеткою, що

ґендерна динаміка в малих групах варіюється залежно від їхнього складу: гомогенність чи гетерогенність впливає на стиль поведінки та взаємодії. До прикладу, в жіночих групах домінують емоційна відкритість, взаємна підтримка та високий рівень довіри, що сприяє психологічній згуртованості. У чоловічих колективах частіше спостерігається свобода самовираження, орієнтація на лідерство та функціональна співпраця. У змішаних (гетерогенних) групах проявляється взаємна активність, підвищений рівень креативності, а також прагнення до відстоювання особистих позицій і пошуку взаєморозуміння. Отже, групова взаємодія супроводжується взаємною демонстрацією ґендерної ідентичності, що стає важливим психологічним ресурсом для продуктивної міжособистісної комунікації.

У своїх дослідженнях Л. Чорна [52; 53] запропонувала психологічну класифікацію чинників, які впливають на рольову взаємодію в малих групах старшокласників. Дослідниця розподілила їх за трьома вимірами: 1) об’єктивні – суб’єктивні; 2) зовнішні – внутрішні; 3) свідомі – несвідомі. Основою її концепції стала модель, у якій рольова поведінка особистості розглядається як континуум: від механічного виконання ролей до усвідомленого суб’єктного оперування ними. На вищому рівні у цій моделі людина виступає як суб’єкт ролей, який характеризує її психологічну зрілість та інтегровану ідентичність. Людина здатна зберігати власні межі, контролювати включення в рольову поведінку інших і водночас адаптивно реагувати на групові очікування. Завдяки цьому досягається гармонійне поєднання індивідуальності з груповою структурою, що забезпечує сталість і гнучкість рольових позицій. Цей підхід, на думку Л. Чорної відкриває нові можливості для розуміння внутрішньогрупової динаміки, а також для розвитку психологічної підтримки у середовищі підлітків і старшокласників.

Л. Чорна [52] також довела, що в процесі внутрішньогрупової взаємодії соціальна група стикається з різними завданнями, необхідними для її стабільного функціонування та розвитку. Важливо, щоб кожна проблема, о виникає, була б не лише поміченою членами групи, а й колективно

усвідомлена та інтегрована у спільне обговорення. На думку дослідниці, лідери відіграють ключову роль у цьому процесі: вони формулюють суть труднощів, пропонують прийнятні стратегії їх подолання та задають зразки поведінки, на які орієнтуються інші члени групи. Отже, групова взаємодія виступає простором для спільного пошуку рішень, формування норм і підтримання групової єдності.

У дослідженні Г. Циганенко та О. Кухарук [49] глибоко проаналізовано сутність різних форм конфліктної взаємодії, зокрема конкуренції, змагання та суперництва, підкреслено їхню психологічну відмінність. Авторка звертає увагу на те, що конкуренція і змагання можуть ґрунтуватися на визначених правилах і передбачають наявність контакту між учасниками, чого не спостерігається у відкритому суперництві. Важливою є диференціація особистісного та без особистісного рівнів конкурентної взаємодії. Так перший рівень стосується конкретних осіб, другий – лише узагальнених соціальних моделей. Інший вимір дає підстави виокремлювати «досконалу» конкуренцію, що заснована на рівноправності, етичності та взаємній повазі, та «недосконалу», що супроводжується пригніченням інших для досягнення егоцентричних цілей.

Г. Циганенко, О. Кухарук [49] також виокремлюють «здорову» конкуренцію, що орієнтована на особистісне зростання, чесність, творче самоствердження та співпрацю. Її антиподом виступає «невротична» конкуренція, в якій домінує деструктивне прагнення перемоги за будь-яку ціну, що часто супроводжується агресією людини та втратою нею етичних орієнтирів. Це дозволяє психологам глибше розуміти мотиваційно-емоційне підґрунтя поведінки у конкурентному середовищі, а також сприяти формуванню конструктивних моделей групової взаємодії.

Узагальнений аналіз праць сучасних українських психологів дає змогу визначити, що групова взаємодія в соціальних спільнотах є багаторівневою системою динамічних процесів, які розгортаються впродовж усього життєвого циклу групи: від її формування до завершення існування. Ці

процеси охоплюють як раціонально усвідомлювані форми взаємодії, так і неусвідомлені феномени, що глибоко вкорінені в групових комунікаціях. Особливу увагу варто приділити несвідомим груповим явищам, які, хоч і є складними для безпосереднього виявлення, суттєво впливають на якість комунікації, динаміку влади, розподіл ролей і психологічний клімат.

До таких явищ П. Горностай [11] відніс паралельні процеси: коли група, замість вирішення реального запиту, починає несвідомо транслювати та відтворювати глибинні конфлікти чи неопрацьовані емоційні стани. Ці процеси можуть сигналізувати про дисбаланс між свідомими настановами та прихованими внутрішніми напруженнями, які група не здатна адекватно інтегрувати. Попри ризики, вони можуть містити потенціал для особистісного й колективного зростання, якщо їх вчасно розпізнати та опрацювати.

Груповий аналітичний підхід дозволяє перетворити такі явища з деструктивних у конструктивні, інтегруючи несвідоме в процес розвитку групи. У підсумку, глибоке розуміння взаємозв’язку свідомого і несвідомого у груповій взаємодії є необхідним для ефективної психологічної роботи з соціальними групами.

Сучасна психологічна наука пропонує різноманітні підходи до розуміння механізмів взаємодії у групах, проте значного інтересу набуває модель групової психіки. Ця модель дозволяє охопити не лише свідомі компоненти взаємодії, а й ті, що формуються на рівні колективного несвідомого. Саме завдяки такому підходу психолог отримує можливість глибше аналізувати приховані мотиви, емоційні резонанси та динаміку впливу групи на індивіда. Вивчення цих чинників є необхідним для формування здорового соціального середовища, профілактики конфліктів і розвитку ефективної командної взаємодії.

У психології групи, як узагальнює П. Горностай [11], прийнято розрізняти кілька рівнів групової взаємодії, кожен з яких має свою специфіку впливу на динаміку відносин.

Перший рівень характеризує міжособистісну взаємодію, що відбувається між окремими індивідами всередині однієї групи, й охоплює обмін досвідом, емоціями та очікуваннями. Внутрішньо-групова взаємодія характеризує стосунки між мікрогрупами або підструктурами всередині ширшого соціального об'єднання (між різними підгрупами одного класу або відділу). Особистісно-групова взаємодія стосується зв'язків між окремою особою та групою загалом, що особливо помітно у випадку лідерства, коли індивід впливає на групову свідомість або відчуває її тиск. Між групова взаємодія може мати місце як між групами одного рівня організації (наприклад, між двома колективами), так і між групами різних рівнів (наприклад, між командою та вищим керівництвом організації). Окремо варто виокремити змішану взаємодію, що охоплює одночасну комунікацію кількох суб'єктів різного організаційного рівня, що ускладнює процеси координації та прийняття рішень [11, 75-76].

Розуміння та усвідомлення цих рівнів є надзвичайно важливим для аналізу психологом групової динаміки, ефективного управління колективом і вирішення виникаючих в ньому конфліктних ситуацій і конфліктів.

Групова взаємодія як окремий вид соціальної взаємодії (В. Москаленко [27], Л. Орбан-Лембрик [33], І. Попович [38]) має низку специфічних характеристик, що водночас є типовими для всієї системи соціальних зв'язків. Серед них психологи виокремлюють:

1) предметність, яка передбачає орієнтацію учасників на досягнення спільної мети;

2) ситуативність, яка вказує на регламентованість взаємодії між учасниками обставинами, часовими межами, інтенсивністю і дією соціальних норм і стереотипів;

3) рефлексивність, яка визначає багатозначність сприйняття ситуації учасниками;

4) експлікованість, яка дає змогу спостерігати поведінку і певні дії учасників у процесі взаємодії.

Відтак, групова взаємодія вирізняється сукупністю ознак, які відображають як загальні закономірності соціального функціонування, так і специфіку міжособистісного співіснування учасників у спільноті. Її перераховані особливості формують цілісну динамічну систему комунікації й спільної діяльності учасників.

Колектив українських науковців у посібнику «Оптимізація групової взаємодії в малих групах» [32, 8] виокремлює такі види групової взаємодії:

1) міжособистісна (взаємодія між окремими індивідами, які входять до складу однієї соціальної групи);

2) внутрішньогрупова (комунікація між мікрогрупами або іншими внутрішніми структурними утвореннями в межах однієї групи);

3) особистісно-групова (процес взаємозв'язку між окремим учасником і всією групою, що включає, зокрема, взаємодію між лідером і колективом);

4) міжгрупова одного рівня (взаємодія між соціальними групами, що функціонують на однаковому рівні організаційної ієрархії);

5) міжгрупова різнорівнева (зв'язки між групами, що належать до різних рівнів однієї організації);

6) змішана форма (складна взаємодія, що охоплює щонайменше три суб'єкти, що належать до різних організаційних рівнів).

Групова взаємодія проявляється в різноманітних формах, які відображають характер комунікації між окремими учасниками, підгрупами та соціальними спільнотами різного рівня організації.

Групову взаємодію в будь якій соціальній групі доцільно аналізувати як багатокомпонентну систему, о охоплює п'ять послідовних складників. По-перше, особистісно-суб'єктний компонент репрезентує учасників та їх об'єднання як носіїв особистісних і соціально-психологічних характеристик. По-друге, мотиваційний вимір взаємодії відображає сукупність потреб, мотивів, інтересів, установок і цілей учасників. По-третє, організаційно-діяльнісний компонент стосується способів організації спільних дій, що включає форми, методи, засоби і техніки групової взаємодії. По-четверте,

ситуативний аспект охоплює соціальний контекст, ролі та норми, у межах яких реалізується взаємодія. Нарешті, п’ятий результативний компонент передбачає оцінку взаємних реакцій та змін, що відбуваються в учасниках під груповим впливом.

У підсумку зазначимо, що основними механізмами побудови ефективної групової взаємодії виступають взаєморозуміння, координація дій та узгодження позицій між партнерами. Ці механізми розгортаються в межах трьох взаємодоповнюючих сфер: когнітивної (поінформованість про учасників взаємодії), інструментальної (володіння учасниками навичками та стратегіями взаємодії) та мотиваційно-потребнісної (взаємна зацікавленість учасників один в одному в процесі взаємодії).

У психології поняття рівноваги в групі має принципове значення для розуміння як її функціонування, так і тенденцій розвитку. Згідно з результатами досліджень українських учених (І. Бех [4], Т. Титаренко [46], Н. Чепелєва [50]), рівновага в групі постає як форма внутрішньої організації, що забезпечує ефективність соціальної взаємодії.

У контексті вивчення психології груп ці науковці виділяють дві основні форми рівноваги – динамічну та статичну. Ці форми відображають специфіку внутрішньої регуляції групових процесів та здатність учасників групи адаптуватися до змін у середовищі або у власній структурі.

Динамічна рівновага передбачає відкритість учасників групи до змін, активну рефлексію власної участі у груповому процесі, а також ефективну взаємодію, що охоплює як раціональний, так і емоційний аспекти спілкування. У такому стані група демонструє високий рівень свідомого контролю над комунікацією, де інформаційний та афективний обмін є регульованим, змістовним та продуктивним [32].

І. Бех [4] зазначає, що динамічність проявляється в тому, що група не є застиглою системою, а постійно трансформується під впливом взаємодії її членів, зміни лідерства, емоційних пріоритетів чи цілей. Така рівновага на думку вченого, є ознакою психологічно здорової групи, в якій допускаються

різні точки зору, емоції та навіть конфлікти як елемент конструктивного розвитку. Якщо ж деякі форми емоційної чи поведінкової взаємодії блокуються, то група поступово переходить до іншої форми рівноваги – статичної.

Статична рівновага, як зазначає Т. Титаренко [46] є умовною стабільною, діяльність якої ґрунтується не на розвитку, а на придушенні динаміки. У такому випадку група демонструє зовнішню злагодженість, проте водночас втрачає здатність до саморегуляції.

Група з динамічною рівновагою характеризується гнучкістю у функціонуванні, здатністю адаптуватися до нових завдань, мобілізувати ресурси для вирішення актуальних проблем та підтримувати позитивний соціально-психологічний клімат. Ця гнучкість виявляється у зміні поведінкових і комунікативних стратегій учасників залежно від інтенсивності зовнішніх та внутрішніх стимулів. Учасники групи усвідомлюють динаміку взаємодії, що дає їм змогу модифікувати свою участь, адаптувати емоційне реагування, коригувати позиції та ролі. Зазначений механізм підтримання рівноваги є запорукою збереження внутрішньої цілісності колективу в умовах постійних змін [32].

Натомість статична рівновага є наслідком обмеженості у варіантах міжособистісної взаємодії, що часто супроводжується непроговореними емоціями, фіксацією на стабільності та ілюзії гармонії. У такій групі можуть бути табуйовані певні емоційні реакції, наприклад, гнів, фрустрація або незгода, що обмежує енергетичний потенціал групової взаємодії. Часто спостерігається прихована або відкрита опозиція нововведенням, яка проявляється через формальний консенсус або пасивний спротив. Статична рівновага, з одного боку, створює ілюзорне відчуття стабільності, однак, з іншого – сприяє накопиченню внутрішнього напруження [43].

Психологами досліджено, що процес переходу від статичної до динамічної рівноваги є можливим за умови свідомої фасилітації групових процесів, зокрема, завдяки роботі психолога або фасилітатора, який

допомагає членам групи усвідомити приховані конфлікти та відновити ефективну комунікацію.

Дослідження українських психологів П. Горностая [11], І. Слободянюк [43], Н. Чепелєвої [50], Л. Чорної [52] підкреслюють важливість упровадження інтерактивних методів групової роботи для досягнення конструктивного діалогу та подолання стагнації.

Як висновок, можна відзначити, що групова динаміка виступає як процесуальний вимір трансформації групової взаємодії і відображає зміни у внутрішній структурі групи. Будь-яке порушення наявної конфігурації або структури групи спричиняє дестабілізацію її ідентифікаційної основи.

У відповідь, як зазначає П. Горностай, на це запускаються механізми групової динаміки, що спрямовані на компенсацію порушеної рівноваги шляхом або її відновлення, або шляхом побудови нової моделі групової взаємодії та переосмислення внутрішньої структури міжособистісних зв’язків у групі [11].

У підсумку зазначимо, що динамічна рівновага є основою ефективного функціонування і розвитку соціальної групи, в той час як статична рівновага слугує попередженням про необхідність психологічного втручання. Саме завдяки цьому група здатна не лише адаптуватися до нових умов, а й зберігати внутрішню цілісність, розвивати індивідуальні та колективні ресурси. Таке розуміння групової рівноваги дозволяє глибше аналізувати причини ефективності або дисфункцій групової згуртованості в різних соціальних контекстах.

Проаналізуємо групову згуртованість.

В. Духневич [15] зазначає, що групову згуртованість слід розуміти як процес утворення та розвитку міжособистісних зв’язків, які формують з зовнішньо заданої структури справжню психологічну спільність. Йдеться про трансформацію групи в цілісну психологічну систему, що функціонує за внутрішніми нормами, правилами і цінностями. Саме формування такої спільності, на думку науковця, є підґрунтям для виникнення справжньої

групової згуртованості. Дослідник доводить, що без розвитку внутрішньої взаємозалежності та усвідомлення спільної мети діяльності, згуртованість у групі неможлива.

Аналогічні процеси, на думку Н. Бакало [3], О. Дейнеко [13], характерні і для соціальної згуртованості, хоч вони й охоплюють значно ширші спільноти: великі соціальні групи або суспільство загалом. Це дозволяє визначити, що згуртованість виступає ключовим критерієм інтеграції, взаємопідтримки та функціональної єдності як у малих групах, так і в соціумі. Так О. Дейнеко [13] стверджує, що модель формування соціальної згуртованості ґрунтується на принципі об'єднання «довкола чогось або когось», що веде до виникнення так званої термінальної згуртованості. У центрі цієї моделі, на думку дослідниці, спільна соціальна цінність чи ідея, що публічно визнається та підтримується членами певної спільноти. Така цінність інтеріоризується особистістю, стає частиною її внутрішнього світу та регулює соціальну поведінку. У результаті активізуються колективні дії, що відбуваються в межах усталених інституційних норм і правил. Ці дії не лише закріплюють приналежність до спільноти, а й підтримують сталість соціальної єдності. Отже, соціальна згуртованість згідно О. Дейнеко, розглядається як стабільна характеристика соціальної системи, що забезпечується спільним смислом та практикою.

Водночас, за результатами досліджень зарубіжних науковців Р. Бергер-Смітт [57], Дж. А. Боттоні [58], дослідниця доводить, що в деяких соціальних спільнотах початкове об'єднання навколо спільної цінності може еволюціонувати або доповнюватися формуванням спільної мети. До прикладу, група футбольних ентузіастів, яка об'єднана інтересом до гри, поступово переходить до участі в змаганнях, що задає новий напрям спільної діяльності. Така трансформація відображає іншу модель згуртованості – «задля чогось/когось», яка передбачає не лише єдність навколо ідеї, а й спільне прагнення до досягнення конкретного результату.

У межах цієї моделі формується так звана позитивно інструментальна згуртованість, яка заснована на орієнтації учасників спільноти на спільне благо. Це благо стає продуктом колективної взаємодії, зусиль і узгоджених дій учасників [13]. Відтак, така згуртованість не лише консолідує групу, а й слугує механізмом досягнення спільної користі.

За Л. Балабанової та О. Сардака [2], згуртованість у колективі підвищує ефективність взаємодії завдяки єдності цілей, цінностей, довірі та взаєморозумінню серед його членів. Автори виокремлюють низку характерних ознак згуртованого колективу, серед яких є низька плинність кадрів і стабільний кадровий склад працівників. Важливими є також раціональний розподіл обов'язків, ефективне використання робочого часу та висока трудова дисципліна. Окрім цього, згуртований колектив вирізняється зацікавленістю учасників у спільному позитивному результаті та мінімізацією конфліктів.

Н. Пилат [37] підкреслює, що згуртованість трудового колективу тісно пов'язана з ціннісноорієнтаційною єдністю та рівнем емоційного комфорту. Дослідниця також вказує на важливість сприятливого психологічного клімату, прагнення до адаптації, самоповаги, вольової мобілізації та взаємного визнання. Значну роль у формуванні згуртованості відіграють і внутрішні такі мотиваційні чинники як потреба в соціальному статусі, так і прагнення до лідерства.

Аналіз соціологічних (О. Дейнеко [13], С. Стойко [44]) і психологічних (Н. Довгань [14], В. Духневич [15], З. Сіверс [42]) досліджень дає можливість визначити, що групова згуртованість є складним соціально-психологічним явищем, яке поєднує поведінку, цінності та спільне бачення цілей усіма учасниками групи. Вона виступає важливою характеристикою соціального розвитку групи, що визначає якість її внутрішньої взаємодії. Подібно до того, як продуктивність є показником ефективності праці, згуртованість відображає ефективність соціального функціонування групи.

У структурі групи можлива як конструктивна, так і деструктивна згуртованість: перша сприяє досягненню спільних професійних цілей, друга ставить на перше місце внутрішню гармонію, навіть ціною ігнорування завдань організації [27; 42]. Глибока внутрішня єдність і спільна відповідальність за спільну справу є ознаками дійсно згуртованої групи.

Групова згуртованість за С. Голубєвим, також залежить від низки соціально-психологічних чинників, серед яких важливе місце посідають наступні. По-перше, це інтегрованість, яка відображає єдність і конформізм членів групи, та мікроклімат, який впливає на емоційне самопочуття і комфорт учасників. По-друге, це референтність, яка демонструє рівень прийняття групових норм, а також лідерство як вплив окремих осіб на реалізацію спільних цілей в групі [10]. До цього ще слід додати інтрагрупову активність як внутрішню взаємодію, та інтергрупову активність – як вплив групи на зовнішнє середовище. На створення згуртованої групи може впливати присутність в її учасників певних особистісних властивостей, які узагальнено в табл. 1.1.

Таблиця 1.1 – Переваги згуртованості групи

Переваги	**Зміст**
Загальні цінності, спільна точка зору з членами групи	Формується єдність поглядів, узгодженість у прийнятті рішень та цілей.
Готовність допомогати іншим	Учасники підтримують одне одного, проявляють емпатію та взаємодопомогу.
Уникання появи конфліктів	Знижується рівень напруження та непорозумінь, виникає атмосфера довіри.

Створення згуртованої групи з психологічних засад передбачає наявність певних позицій її учасників:

- при вирішенні поставлених завдань повинні брати участь лише фахівці та експерти;

- загальний досвід і вміння учасників групи (команди), повинні бути вище навичок і здібностей окремих людей;

- велика частина учасників може деяким чином впливати на розробку завдань і прийняття рішень, що робить спільну справу більш цікавою для них;

- всі члени групи повинні бути творчими й активними особистостями, і постійно використовувати це в груповій (командній) роботі.

Отже, можна відзначити, що виступаючи як згуртована група, команда має досить великі можливості в забезпеченні ефективності своєї професійної діяльності. При виконанні багатьох завдань, особливо підвищеної складності, необхідна велика кількість учасників, які володіють різноманітними знаннями і навичками.

Аналіз наукових досліджень засвідчує, що групова згуртованість у психологічній теорії й практиці розглядається як складне багатовимірне явище, що формується в поєднанні спільних цінностей, цілей, емоційного комфорту та ефективної міжособистісної взаємодії учасників. Вона виступає ключовим чинником стабільності, продуктивності й психологічного благополуччя як у малих соціальних групах, так і в колективах. У наступному підрозділі проаналізуємо психологічні особливості згуртованості.

1.2 Психологічні особливості згуртованості у працях зарубіжних та вітчизняних науковців

Перші дослідження з проблематики згуртованості були виконані в 40-х рр. минулого століття під керівництвом Л. Фестінгера (L. Festinger) [63]. Американський науковець визначав групову згуртованість як «суму всіх сил (мотивів), що діють на членів групи з метою, щоб вони залишилися в ній, тобто сили – це привабливість групи для індивіда або як задоволення від членства в ній» [63, 164]. Групова згуртованість є прагненням індивідів

підтримувати свою приналежність до певної групи. Вона залежить від ініціативності та компетентності особистості у виконанні групових завдань і зумовлена наявними у групі симпатіями та антипатіями між учасниками.

У науковому дослідженні Л. Фестінгера (L. Festinger), С. Шахтера (S. Schachter) та К. Бека (K. Back) «Соціальний тиск у неформальних групах» [63] концептуальну основу становить теорія «динамічного поля» К. Левіна, згідно якої згуртованість трактується як сукупність психологічних сил, що утримують індивідів у межах групи. Саме поняття згуртованості є центральним у теорії групової динаміки К. Левіна, що акцентує увагу на внутрішніх процесах взаємодії та впливу в груповому середовищі.

У другій половині XX ст. (1950–1970-х рр.) науковий інтерес до цієї проблематики був зосереджений переважно на емпіричному вивченні окремих чинників і психологічних особливостей, які детермінують згуртованість. У цей період переважали експериментальні дослідження, що були спрямовані на виявлення структурних і психологічних характеристик груп. Зокрема, А. Лотт (A. Lott) та Б. Лотт (B. Lott) [65] визначали згуртованість як інтегральну властивість групи, що залежить від сили й кількості взаємно позитивних емоційних ставлень між її учасниками. Основу згуртованості, на думку науковців, становлять міжособистісна привабливість, симпатія та доброзичливе ставлення між членами групи. Отже, згуртованість постає не лише як структурний показник, а й як емоційно забарвлене соціально-психологічне явище.

Дж. Морено (J. Moreno) та Г. Дженнінгс (H. Jennings) [67] розглядали згуртованість як показник високого рівня міжособистісних взаємин у групі, що виявляється через значну кількість взаємних виборів між її членами. Науковці згуртованість трактували як результат складної системи соціально-психологічних процесів, до яких належать ступінь психологічної спільності, інтегрованість та єдність групи. Особливу увагу Дж. Морено приділяв тісноті та стабільності міжособистісних зв’язків, які є основою ефективної взаємодії в межах групової структури. На його думку, згуртованість визначається

двома ключовими факторами: рівнем взаємної симпатії між членами групи та емоційною привабливістю групи як цілого для кожного з них. Отже, згуртованість постає як інтегральна характеристика соціальної групи, що відображає глибину емоційного залучення її учасників.

К. Е. Сішор (C. E. Seashore) [70] розглядав групову згуртованість як соціально-психологічне явище, що проявляється через симпатію між членами групи та їхню стійкість до виходу з неї. На думку науковця, згуртовані групи демонстрували вищу продуктивність, оскільки емоційна близькість сприяла ефективнішій взаємодії. Члени таких груп не лише відчували взаємну симпатію, а й сприймали один одного як однакових за цінностями, мотивами та орієнтаціями. У колективах з високим рівнем згуртованості спостерігалася менша кількість міжособистісних конфліктів, нижчий рівень напруженості, а також вищий рівень довіри та підтримки. Це, своєю чергою, сприяло успішному подоланню труднощів, згуртованій спільній діяльності та створенню сприятливих умов для особистісного розвитку кожного учасника. Погоджуємось з дослідником, що такі групи здатні зберігати єдність навіть в умовах зовнішнього тиску або несприятливих обставин. Отже, ґрунтовний аналіз напрацювань К. Е. Сішора дає змогу трактувати згуртованість як багатоаспектну характеристику групи, що визначається емоційною привабливістю, позитивним ставленням та стабільністю міжособистісних зв’язків між її членами.

Д. Картрайт (D. Cartwright) та А. Зандер (A. Zander) [60] зосереджували увагу на мотиваційних детермінантах тяжіння індивіда до групи, розглядаючи згуртованість як результат дії внутрішніх сил і мотивів, що зумовлюють бажання залишатися її членом. На їх думку, привабливість групи визначається ступенем, у якому вона здатна задовольнити базові потреби особистості. Серед таких потреб автор виокремлює потребу в спілкуванні, безпеці, соціальному визнанні, винагороді та духовному розвитку. Відтак, згуртованість постає як функція мотиваційної значущості групи для її учасників.

У теоретичній моделі науковцями виокремлено чотири ключові особливості, що впливають на формування групової згуртованості. Перша стосується мотиваційного підґрунтя тяжіння особистості до групи й охоплює сукупність потреб та цінностей, які спонукають її прагнути до включення в певну соціальну спільноту. Друга особливість представлена спонукальними характеристиками самої групи: її цілями, програмами діяльності, складом учасників, способами взаємодії та рівнем престижності. Третя особливість характеризує індивідуальні очікування, тобто суб'єктивну оцінку ймовірності позитивних або негативних наслідків від участі особистості в групі. Четверта пов'язана з індивідуальним рівнем порівняння: особистість оцінює власне становище і роль у певній соціальній групі в співвідношенні з можливими альтернативами в інших соціальних спільнотах [60].

Серед усіх зазначених чинників Д. Картрайт та А. Зандер [60] приділяли особливу увагу саме спонукальним властивостям групи як центральному механізму згуртування. До них належать привабливість окремих членів групи, схожість між ними за цінностями та мотивами, зміст і характер групових цілей. Важливе значення мають також особливості взаємозв'язків у групі, зокрема, перевага кооперативної поведінки над конкурентною як джерела позитивних результатів групової взаємодії. Крім того, суттєвою психологічною особливістю згуртованості виступає задоволеність особистості груповою діяльністю як ознакою її включеності в соціальну взаємодію.

Р. Бергер-Смітт [57] підкреслювала складну й багатовимірну природу згуртованості та її неоднозначність. Водночас дослідниця її вважала ключовою соціальною характеристикою, що відображає якість взаємодії між соціальними одиницями (індивідами, групами, організаціями та територіальними спільнотами). Незважаючи на існування багатьох чинників, які впливають на ефективність процесів згуртування, вона акцентувала увагу на важливості структурної оцінки цього явища.

Р. Бергер-Шмітт запропонувала спрощену модель вимірювання ступеня згуртованості. Дослідниця виокремила два основні виміри (оцінка розподілу добробуту в суспільстві та вимір соціального капіталу), що , на її думку, дозволяють найточніше описати рівень згуртованості в суспільстві. Така думка дає змогу зосередитися на найбільш значущих аспектах цього складного соціально-психологічного явища [57].

Погоджуємось з дослідницею, що наслідком ефективної групової взаємодії стає формування сприятливого психологічного клімату, що ґрунтується на взаємній підтримці та емпатії членів групи. У такому середовищі домінує доброзичливе ставлення, готовність до співпереживання та чуйність до потреб інших. Це, у свою чергу, сприяє зростанню мотивації, розвитку навичок самостійного й толерантного вирішення спільних завдань. Колективна згуртованість також стимулює взаємодопомогу та підвищує загальну ефективність діяльності групи.

Сучасні зарубіжні науковці характеризують особливості згуртованості на трьох рівнях: на рівні особистості, громади та інституцій. Рівень особистості характеризує компетентність у виконанні завдань, ступінь симпатії-антипатії, ініціативність, почуття приналежності, включення в групові процеси, визнання та легітимність. На рівні громади групова згуртованість виявляється через спільну лояльність, взаємну моральну підтримку, високий рівень довіри та сформовану систему формального й неформального соціального контролю. Вона ґрунтується на міцних соціальних зв’язках, узгодженості моральних норм, спільних цінностях і цілях, що забезпечують стабільність соціального середовища та активне функціонування громадянського суспільства. Сукупність таких характеристик, зокрема соціальний капітал, солідарність, дружні контакти та орієнтація на взаємну турботу, сприяє ефективності колективної взаємодії та досягненню суспільно значущих результатів. Рівень інституцій включає відсутність соціальних конфліктів, задоволеність життям, соціальну поведінку, довіру та мультикультуралізм, а також зменшення нерівності та соціальної ізоляції [64].

Д. Дж. Пакер (D. J. Packer) та Н. Д. Унгсон (N. D. Ungson) [68] при вивченні психологічної і соціальної згуртованості дійшли висновку, що психологічною особливістю згуртованості є групова ідентичність. Дослідники обґрунтували, що негативним наслідком цієї особливості є готовність членів групи до агресії та насильства, коли для їхньої групи буде потрібен захист.

Цікавими для нашого дослідження є результати дослідно-експериментальної роботи колективу науковців університету Гонконгу «Згуртованість команди та колективна ефективність пояснюють результати міжпрофесійної освіти» [62].

У контексті психологічних особливостей згуртованості колективу, одним із ключових її проявів є наявність колективної ефективності як здатності команди до скоординованої, результативної діяльності на основі спільних зусиль. Згуртований колектив, як правило, демонструє вищий рівень задоволеності спільною працею, що свідчить про позитивне емоційне сприйняття командної взаємодії та узгодженість у досягненні цілей. Колективна ефективність, на думку дослідників, виступає психологічним механізмом, який опосередковує вплив згуртованості на задоволення роботою в команді. Завдяки ефективній взаємодії згуртованість трансформується у позитивне переживання спільної діяльності. Аналогічно, відчуття колективної ефективності посилює загальне задоволення від командного досвіду, оскільки успіхи та досягнення є джерелом підкріплення позитивного соціального зв’язку. У згуртованій команді створюються умови для узгодження цінностей, ролей і дій, що дозволяє досягати поставлених цілей з більшою ефективністю. Це особливо помітно у випадку реалізації завдань спільної (колективної) діяльності, де важливою є не лише індивідуальна компетентність, а й здатність учасників колективно діяти. Отже, згуртованість колективу не є самоціллю, а виступає важливою психологічною передумовою формування колективної ефективності, яка, у свою чергу, визначає рівень задоволеності членів колективу та досягнення ними цілей спільної діяльності [62].

Науковці узагальнили модель взаємозв'язків між згуртованістю, колективною ефективністю та результатами співпраці (рис. 1.1).

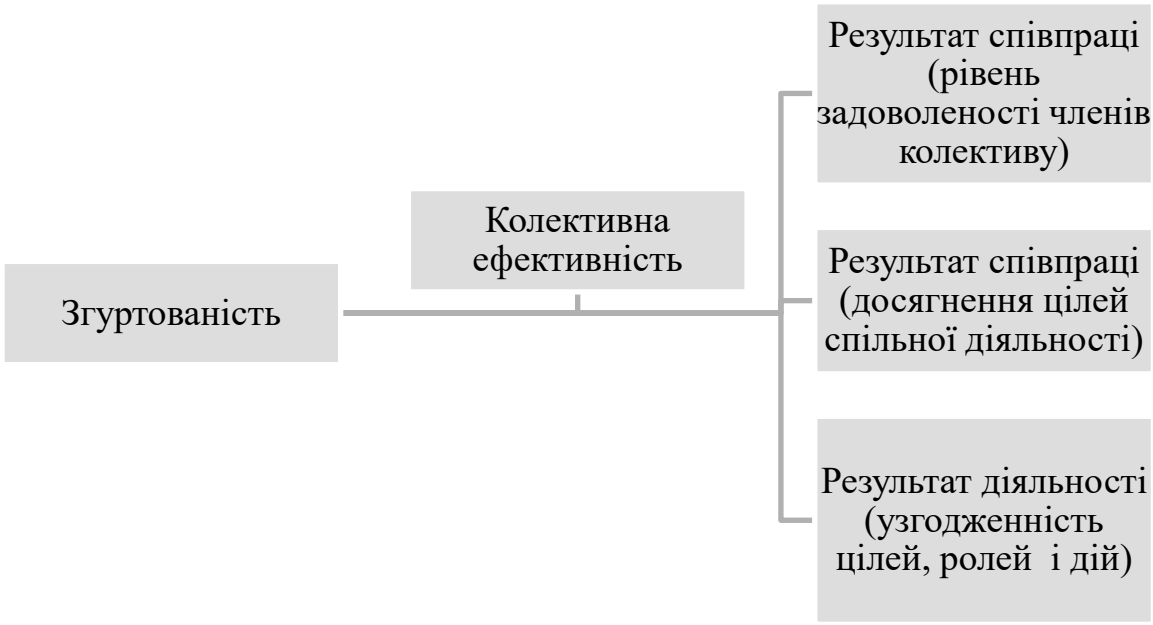


Рисунок 1.1 – Модель взаємозв'язків між згуртованістю, колективною ефективністю та результатами співпраці за [62]

Зміст рис. 1.1 ілюструє узагальнену модель взаємозв’язків між згуртованістю команди, колективною ефективністю та результатами співпраці, що базується на дослідженнях науковців гонконгівського університету. У моделі згуртованість розглядається як первинний чинник, який впливає на формування колективної ефективності як психологічного переконання членів команди у здатності досягати спільних цілей. Колективна ефективність, у свою чергу, виступає медіатором, через який згуртованість впливає на ключові результати спільної діяльності, такі як задоволення командною роботою, позитивний досвід взаємодії та досягнення цілей. Отже, модель підкреслює багаторівневий характер впливу згуртованості, де емоційно-мотиваційні чинники опосередковують поведінкові та результативні показники. Це дає змогу розглядати згуртованість не лише як соціальний феномен, а як важливу психологічну передумову успішної взаємодії членів команди.

Узагальнимо результати напрацювань зарубіжних науковців щодо психологічних особливостей згуртованості як соціально-психологічного феномену. Першою особливістю є соціальні відносини, що відображають якість і міцність взаємодії між індивідами та групами. Ці особливості характеризують рівень участі, довіри, толерантності та наявність соціальних мереж. Друга особливість – це почуття ідентифікації (групова ідентифікація), що охоплює емоційну прив'язаність до групи та відчуття приналежності, що є основою внутрішньої інтеграції. Третя особливість стосується орієнтації на спільне благо, яка визначає відповідальності за груповий добробут та дотриманні соціального порядку. Спільні цінності як наступні особливості фокусуються на консенсусі щодо базових цінностей, що підтримують згуртованість, і включають надання пріоритету таким цінностям, як взаємоповага та солідарність. Наступна особливість пов'язана з якістю життям, що враховує як об'єктивні умови життя, так і суб'єктивне психосоціальне благополуччя, включно з фізичним здоров'ям. У сукупності ці особливості розкривають багатовимірну природу згуртованості та її взаємозв'язок з емоційно-мотиваційною сферою, соціальними зв'язками і загальним життєвим контекстом особистості.

Проблему групової згуртованості також вивчали й аналізували українські психологи, які зробили вагомий внесок у розвиток соціальної та вікової психології, психології групової динаміки та організаційної психології. Серед них варто відзначити Л. Орбан-Лембрик [33] (приділяла увагу взаємозв'язку між згуртованістю групи та стилем спілкування, міжособистісними відносинами й психологічним кліматом у групі), В. Панка [36] (у своїх працях аналізує згуртованість як чинник соціального розвитку особистості в груповому середовищі, а також у контексті освітнього простору), І. Шастко [54] (займається питаннями психології колективу, де згуртованість виступає важливою характеристикою ефективного функціонування соціальних груп і організацій).

Зазначені науковці розглядали згуртованість як багатовимірне явище, що пов’язане з емоційною єдністю, мотиваційною спрямованістю, ціннісною узгодженістю та ефективністю соціальної взаємодії в межах малої групи.

І. Кравченко та М. Тихоненко [20] досліджували соціально-психологічні механізми, методи формування групової згуртованості, зокрема в учнівських колективах. Дослідники довели, що колектив має визначальний вплив на становлення особистості дитини шкільного віку, бо є ключовим соціальним середовищем її розвитку. У спільній діяльності формуються індивідуальні потреби, розвиваються здібності та розкриваються потенційні можливості дитини. Саме колектив сприяє цілісному особистісному зростанню, соціалізації та самореалізації. В освітньому контексті він також забезпечує підготовку дітей і підлітків до активної участі в суспільному житті.

А. Черкаський [51] визначає основні критерії згуртованості як командної роботи: компетентність кожного члена; наявність позитивно-конструктивної міжособистісної взаємодії; орієнтація на успіх спільної діяльності членів колективу; здатність членів колективу до узгоджених дій, спрямованих на результативність.

Психологічні особливості групової згуртованості виявляються через низку чинників, що відображають рівень її внутрішньої єдності та ефективної взаємодії. Зокрема, важливими маркерами на етапі становлення групи є спільна ціннісна орієнтація, узгодженість мотивації, здатність до організованої діяльності та комунікативна взаємодія учасників, яка охоплює когнітивний, емоційний і вольовий рівні. Стійкість до стресів також є критичною умовою підтримання згуртованості в сучасних умовах.

О. Дейнеко [13] виокремлює три ключові дискурси, що пов’язані з психологічними особливостями згуртованості: дискурс солідарності (ідентичність, спільність, культура), дискурс матеріального забезпечення (відчуття безпеки, добробут) та дискурс рівності (доступ до прав і соціального капіталу). Згуртований колектив, як зазначає дослідниця, функціонує як єдина система, в якій взаємна довіра та підтримка стають

основою стабільних міжособистісних зв’язків. У результаті, згуртованість виступає не лише емоційною чи мотиваційною характеристикою, а й важливим психологічним ресурсом ефективної соціальної взаємодії.

У підсумку, психологічні особливості згуртованості колективу, на думку українських науковців, проявляються через низку соціально-психологічних механізмів, які забезпечують єдність та ефективність взаємодії між його членами. До таких механізмів належать спільність ціннісних орієнтацій, наявність довіри, участь у спільній діяльності, добровільність, соціальна підтримка та взаємна мобілізація. Важливою умовою згуртованості є також дотримання членами колективу чи групи норм етичної коректності, що знижує рівень конфліктності та сприяє формуванню безпечного середовища.

Висновки до першого розділу.

У сучасному українському психологічному дискурсі наголошується на потребі підтримки динамічної рівноваги як умовно оптимального стану, що забезпечує розвиток особистості в межах групи, збереження цінностей колективу та гнучке реагування на зміни.

З’ясовано, що в психологічній теорії та практиці групова згуртованість розуміється як складне соціально-психологічне явище, що характеризується єдністю поведінки членів групи на основі спільних інтересів, цінностей. Вона формується завдяки взаємному прийняттю, підтримці, солідарності та узгодженості дій у процесі досягнення колективних цілей і завдань. Згуртованість є інтегративною характеристикою, що відображає рівень емоційної та когнітивної єдності між учасниками групи. Вона безпосередньо впливає на якість внутрішньогрупової взаємодії, ефективність спільної діяльності й стійкість групи до зовнішніх впливів. У практичному вимірі це поняття використовується для діагностики соціально-психологічного клімату та оптимізації командної роботи. Групова згуртованість виникає як поєднання ціннісної, емоційної і поведінкової єдності учасників.

Теоретичний аналіз досліджень зарубіжних науковців з другої половини минулого столітті і нині зазначеної проблеми показує, що групова згуртованість у психологічній науці визначається як багатоаспектний феномен, що характеризується наявністю між членами колективу, позитивного ставлення один до одного та емоційною привабливістю.

Проаналізовано психологічні особливості згуртованості у працях зарубіжних та вітчизняних науковців. До цих особливостей слід віднести позитивний соціально-психологічний клімат в групі, наявність референтних зв'язків, функціональне лідерство, взаємну симпвтію і толерантність, а також активну участь кожного члена в житті групи, спрямованість на спільну ефективну діяльність.

РОЗДІЛ 2
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ ЗГУРТОВАНОСТІ ДИТЯЧОЇ ФУТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ

2.1 Особливості міжособистісних взаємовідносин в дитячому спортивному колективі

Дослідження згуртованості спортивних команд є актуальним напрямом у галузі психології спорту, оскільки спортивна команда розглядається як різновид малої соціальної групи. Для неї характерні всі основні соціально-психологічні закономірності, що властиві груповій взаємодії. Згуртованість виступає одним із провідних чинників, що визначають ефективність спільної діяльності, рівень мотивації та психологічний комфорт учасників команди. Наявність позитивного соціально-психологічного мікроклімату, міжособистісних взаємовідносин, взаємної підтримки та чіткого усвідомлення командної мети значною мірою зумовлює успішність спортивних досягнень. Особливої ваги згуртованість набуває в умовах підвищеної фізичної та емоційної напруги, що супроводжує професійну спортивну діяльність дитячих команд.

Питання соціально-психологічних особливостей міжособистісних відносин спортивної групи (колективу) досліджували В. Вінс та С. Бєлякова [6], С. Одорожа [29], І. Оксенюк [30], Н. Олійник та С. Войтенко [31].

В. Вінс і С. Бєлякова зазначають, що спортивна команда – це є спортивна група. Цій групі «притаманні всі ті соціально-психологічні закономірності, які властиві малим групам» [6, 7]. Взаємини між членами у спортивній групі мають формальний та неформальний характер і поділяються на взаємини між самими спортсменами як членами команди і взаємини тренера зі спортсменами.

С. Одорожа [29] підкреслює, що спортивний колектив зазвичай характеризується поєднанням високої взаємної вимогливості та щирої поваги до кожного його учасника. У стабільно згуртованій команді особисті прагнення її членів гармонійно поєднуються із загальними цілями групи. Така єдність сприяє формуванню сильної командної ідентичності. Більшість учасників команди відчуває гордість за приналежність до колективу. Це, у свою чергу, стимулює їх до активної участі в житті команди та зміцнює згуртованість.

З психологічної точки зору, як відзначає С. Одорожа, навіть при виконанні схожих завдань члени спортивної команди залучені до діяльності по-різному: залежно від індивідуального ставлення, рівня розвитку здібностей, особистісних характеристик і закріплених ролей. Ці відмінності впливають на взаємодію в команді та сприйняття її членів один одним [29].

У нашому дослідженні дитячим спортивним колективом є дитяча футбольна команда. Її може бути охарактеризована як специфічний різновид малої соціальної групи, що формується на основі спільної спортивної діяльності. До складу такої групи входять від двох до приблизно двадцяти п’яти осіб, які об’єднані спільною метою – досягнення спортивних результатів у межах футбольних тренувань і змагань. Діяльність команди здійснюється під керівництвом дорослого наставника – тренера, що виконує функції організатора, координатора та мотиватора.

Структура дитячої футбольної команди є соціально складною та включає низку підструктур: рольову, рангову, комунікативну, інтерактивну, підпорядкування, а також структури міжособистісних стосунків і згуртованості. Взаємодія у футбольній команді відбувається як у вертикальному вимірі (тренер – гравець), так і у горизонтальному (гравець – гравець). Важливим є аналіз взаємодії у системі «тренер – гравець», оскільки саме вона формує емоційний фон команди. У процесі спільної командної роботи формується як самооцінка, так і взаємооцінка, що дозволяє дітям краще усвідомити свої сильні й слабкі характеристики. У порівняння себе з

іншими, кожен член команди визначає своє місце в її організаційній структурі команди. Це сприяє становленню психологічного статусу особистості в межах групової динаміки.

Спільна спортивна діяльність часто стає джерелом як міжособистісних конфліктів, так і згуртування колективу. Психологічна напруга або, навпаки, довіра в команді впливають на ефективність взаємодії та рівень емоційного комфорту і тривожність дітей. У цьому контексті спорт виконує не лише розвивальну функцію, а й виступає каталізатором важливих психічних новоутворень в особистості спортсмена.

О. Гринь [12] зазначає, що в процесі вивчення згуртованості спортивної команди важливо звертати увагу на психологічні аспекти спортивної діяльності, що впливають як на окремих гравців, так і на команду в цілому. Поглиблений аналіз дозволяє виявити ключові труднощі, з якими стикаються юні спортсмени та їхні наставники. Ці труднощі стосуються як оволодіння спортивними навичками, так і подальшого вдосконалення та ефективного застосування в умовах змагань. Частина проблем виникає безпосередньо в самих футболістів – зокрема труднощі саморегуляції, адаптації до командних норм чи подолання стресу. Інші пов’язані з діяльністю тренера – від стилю керівництва до особливостей комунікації з дітьми.

Формальна структура спортивної команди зумовлена організаційними вимогами навчально-тренувального процесу, нормативами спортивних федерацій та вказівками тренера. Вона забезпечує регламентованість ролей, чіткий розподіл обов’язків і дисципліну. Водночас, у процесі спільної діяльності поступово вибудовується неформальна структура, що ґрунтується на симпатіях, спільних інтересах і взаємній підтримці серед дітей-спортсменів [12]. Ця структура проявляється у встановленні неофіційних норм поведінки, впливових позицій у колективі та рівні соціальної привабливості окремих учасників. Взаємодія між формальною та неформальною структурами суттєво впливає на психологічний клімат у команді. Можна стверджувати, що дитяча футбольна команда функціонує як

цілісна система, де поєднуються соціально-психологічні механізми організованої спортивної діяльності та міжособистісної взаємодії.

У спортивних командах міжособистісні відносини значною мірою формуються під впливом тренувального процесу, що має бути не лише ефективним, а й психологічно комфортним. Як зазначає Н. Кіченок структура й організація підготовки юних спортсменів «є усталеною й узгоджується з положеннями теорії та методики юнацького спорту» [18, 28].

У системі підготовки дитячих футбольних команд важливе місце займає психологічна підготовка, що є невід'ємною складовою їхньої згуртованості. Вона спрямована на формування у гравців вмінь керувати власним психоемоційним і функціональним станом під впливом різних внутрішніх і зовнішніх чинників, які можуть знижувати ефективність гри. Психологічна допомога в цьому контексті охоплює підтримку у подоланні тривожності, емоційної напруги, невпевненості та розвитку саморегуляції. Окрім цього, психологічна підготовка включає формування особистісних рис спортсмена, розвиток, уваги, мислення, уяви, а також підтримку конструктивної міжособистісної взаємодії в команді, що сприяє підвищенню згуртованості й формуванню командного духу [21].

Дослідники [12; 16; 21; 31] підкреслюють необхідність використання методик, які комплексно впливають як на фізичний розвиток юних спортсменів, так і на формування у них певних психологічних особливостей. Однак важливо також зважати на індивідуальні особливості кожного гравця, адже рівень розвитку, тип темпераменту чи стиль спілкування можуть суттєво впливати на якість взаємодії в команді. Збалансоване поєднання фізичних навантажень із підтримкою позитивного мікроклімату в команді сприяє зміцненню довіри між гравцями. Коли індивідуальність кожного учасника визнається й підтримується, формується атмосфера поваги й психологічної безпеки. Це, у свою чергу, створює сприятливі умови для розвитку згуртованості та взаємної підтримки у спортивному колективі.

Так О. Гринь [12] доводить, що взаємодії з командою у спортивних іграх є складним і тривалим процесом, який вимагає глибокого розуміння не лише організації фізичної підготовки, а й психологічних відносин між учасниками. Команда виступає як цілісна система, де кожен гравець впливає на динаміку спільної діяльності, а отже, й на ефективність усього колективу. Особливо важливо досліджувати міжособистісні відносини між членами команди та її згуртованість, адже саме вони формують емоційний клімат і рівень злагодженості. Психологічна сумісність, лідерство, здатність до співпраці слід враховувати при формуванні згуртованого колективу. У цьому контексті важливими є такі індикатори, як тип темпераменту, особистісні риси, рівень емоційної стабільності, здатність до саморегуляції й уваги. Також слід брати до уваги соціально-психологічний статус кожного спортсмена та його рівень адаптації до групових норм і цінностей.

Т. Круцевич [21], Н. Олійник та С. Войтенко [31] наголошують, що в процесі формування спортивна команда поступово розвиває таку важливу якість, як згуртованість, що є основою її психологічної цілісності. Якщо ця згуртованість має позитивний вектор, тобто побудована на взаємній підтримці, довірі та спільних цінностях, то команда стає потужним ресурсом для досягнення високих результатів. Дослідження показують, що команди з високим рівнем емоційної єдності нерідко перемагають суперників, які мають вищий рівень технічної підготовки. У таких випадках успіх пояснюється не лише фізичною чи ігровою майстерністю, а й морально-психологічною єдністю спортсменів. Початкова навчально-тренувальна спортивна група є тим середовищем, у якому зароджуються перші ознаки колективної згуртованості. Якщо в ній панує атмосфера залученості, доброзичливості й взаємної поваги, це сприяє закріпленню позитивного командного образу. Без емоційної єдності, дружби й згуртованості між її членами досягнення високих спортивних результатів практично неможливе.

Низка експериментальних досліджень [1; 18; 61] підтверджує, що в процесі формування згуртованості спортивної команди ключову роль

відіграє лідер як особистість, яка здатна об’єднувати команду, впливати на динаміку внутрішньогрупових процесів і спрямовувати колектив до спільної мети. Такий спортсмен-лідер виступає інтегратором соціальної взаємодії, в якому відображається складне поєднання зовнішніх і внутрішніх чинників. Серед них, по-перше, макросередовище: політичні, культурні й соціально-економічні умови, в яких функціонує команда. По-друге, вплив має і мікросередовище, що конкретизує міжособистісні стосунки, емоційний стан і психосоціальний клімат в команді, рольові очікування членів команди.

Не менш важливими є індивідуально-психологічні характеристики самого лідера: рівень інтелекту, комунікативні здібності, схильність до організації, мотивація на досягнення. Ефективний лідер допомагає гармонізувати взаємини в команді, сприяючи взаєморозумінню та довірі між гравцями. У процесі взаємодії спортсменів часто проявляються явища конформності й нонконформності, що також впливають на командну згуртованість. Конформізм може сприяти тимчасовому збереженню єдності, але за умови тиску з боку більшості, викликати внутрішню напругу. Якщо гравець погоджується зовні, але внутрішньо не поділяє групових норм, то це породжує прихований конфлікт. У випадках, коли спортсмен погоджується лише зі страху бути відкинутим, групова згуртованість перетворюється на формальну. Водночас яскраво виражений нонконформізм, що супроводжується демонстративним запереченням групових правил, може деструктивно впливати на атмосферу в команді.

Отже, баланс між повагою до особистості та спільними командними нормами є критично важливим. Лідер має вміти розпізнати ці тонкі процеси й підтримати здорову комунікацію в колективі. Згуртованість формується не шляхом тиску, а через прийняття, взаєморозуміння та спільні цінності. Вона значною мірою залежить від настанов спортсменів на розвиток особистих якостей, які забезпечують стабільність, надійність і ефективність командної діяльності.

Специфіку футбольної команди в останні роки аналізували колективи українських дослідників О. Андрєєва та Р. Сухомлинов [1], Ю. Галан (Y. Galan) та ін. [61], С. Лісенчук, В. Лелека, С. Кокарева та ін. [22], С. Лісенчук, Я. Крайник, Ю. Тупєєв та В. Архипов [23]. Дослідники наголошують, що в спортивних іграх, зокрема у футболі, дитина не лише активно рухається, а й формує важливі міжособистісні зв'язки, які впливають на її соціальну адаптацію. Футбол створює сприятливі умови для самовираження, самоствердження та набуття досвіду командної взаємодії. Через гру дитина вчиться розуміти спільні правила й координувати власну поведінку з поведінкою товаришів. Проте нині потенціал футболу як засобу розвитку міжособистісних відносин у дитячих спортивних колективах використовується недостатньо. Увага тренера до психологічних процесів у команді дозволяє перетворити гру на потужний інструмент згуртування та емоційного зростання дітей.

Науковці зазначають, що в дитячій футбольній команді амплуа кожного гравця визначає специфічні вимоги до розвитку його фізичних якостей і міжособистих вдносин в команді. Фахівці підкреслюють, що фізична підготовка має бути диференційованою, адже різні ігрові ролі потребують різного функціонального забезпечення. Це особливо важливо при тренуванні дітей, оскільки у них ще формується моторна база та індивідуальний стиль гри.

Під час побудови тренувальної програми юних футболістів С. Лісенчук, В. Лелека, С. Кокарева та ін. [22] зазначають, що необхідно брати до уваги амплуа кожного з них, щоб уникнути перевантажень і сприяти всебічному розвитку. Ефективним інструментом у цьому є вправи, наближені до умов реального матчу, а також спеціалізовані комплекси для розвитку ігрових навичок. До прикладу, крайні півзахисники часто беруть участь як у захисних, так і в атакувальних діях, що потребує від них високої рухової активності та широкого спектра взаємодій із партнерами. Це значною мірою впливає на згуртованість команди, адже такі гравці стають своєрідними комунікаторами між лініями.

Загалом рівень підготовленості юного футболіста залежить від грамотно спланованого тренувального процесу. Тренеру важливо враховувати не лише фізичні, а й техніко-тактичні та психологічні аспекти розвитку. У дитячому віці особливого значення набуває атмосфера взаємопідтримки, що сприяє формуванню командної єдності. Сучасна спортивна наука постійно вдосконалює уявлення про компоненти фізичної підготовленості, враховуючи особливості дитячого організму та специфіку футбольної гри. Це комплексне бачення допомагає підсилити згуртованість і ефективність дитячої команди [22].

Отже, спортивна команда є різновидом малої соціальної групи, що функціонує відповідно до загальних соціально-психологічних закономірностей. У її структурі виникають складні системи міжособистісних взаємозв'язків, які впливають на емоційний клімат, ефективність спільної діяльності та згуртованість. Основу життєдіяльності команди становить групова динаміка як процес постійної взаємодії членів команди, що включає адаптацію, прийняття норм, конфлікти, лідерство та розподіл ролей. Ці процеси проходять через послідовні етапи: від формування й стабілізації до можливого згасання чи розпаду групи. На кожному етапі змінюється якість комунікації, рівень згуртованості та ступінь психологічного комфорту. Особливо важливо розуміти, що ефективне керування груповою динамікою потребує чутливого спостереження, підтримки позитивного соціального клімату та своєчасного реагування на кризові моменти.

Згуртованість спортивної команди з психологічної точки зору, значною мірою залежить від індивідуальних характеристик її учасників, зокрема наявних у них рівнів тривожності та впевненості у собі.

За даними українських і зарубіжних дослідників (І. Василенко [5], Л. Орбан-Лембрик [33], Р. Мартенса [66]), підвищений рівень тривожності у спортсменів може призводити до емоційної напруженості, уникнення комунікації та ізоляції в колективі, що знижує загальний рівень згуртованості. Згідно з дослідженнями Р. Мартенса (R. Martens) [66], низька

тривожність спортсменів пов’язана з кращими міжособистісними стосунками, конструктивною поведінкою в умовах конфлікту та здатністю до кооперації. Дослідник підкреслює роль самоефективності як чинника, що не лише знижує тривожність, а й підвищує згуртованість у команді.

У згуртованій команді гравці із нижчим рівнем тривожності краще реалізують свої функції, проявляють емоційну стабільність та лояльність до групових цілей. Водночас у групах, де переважає висока тривожність і низька впевненість у собі, частіше спостерігається суперництво, недовіра й емоційне віддалення. У підсумку, високий рівень впевненості у собі сприяє формуванню довіри між членами спортивної команди.

Натомість, упевненість у собі, як показує І. Василенко [5] сприяє ініціативності, відкритості у взаємодії, підтримці партнерів, що є важливими компонентами згуртованої групової динаміки. Дослідниця довела, що впевненість у собі стимулює особистісний розвиток, сприяє активній життєвій позиції та емоційній стійкості особистості. Вона формує здатність до конструктивної поведінки та ефективної взаємодії з соціальним оточенням. Завдяки цьому людина легше помічає позитив у собі й інших, що підсилює її соціальну адаптивність.

Б. Прядко зазначає, що впевненість як риса особистості характеризує певне її ставленням до оточуючих, а також до соціальних і ситуацій. Дослідниця доводить, що «впевненість в собі є базовою рисою особистості та основою соціальних здібностей» [40, 174]. Погоджуємось з Б. Прядко, що в психологічній теорії існують різні підходи до трактування поняття «впевненість у собі», однак більшість науковців доводять її значення для особистісного й соціального розвитку людини.

Впевненість розглядається як інтегрована характеристика особистості, що поєднує позитивне ставлення до власних можливостей, адекватну самооцінку та здатність до ефективної самореалізації. Її сутність полягає в стабільному переконанні людини у своїх силах. Впевненість у собі виявляється у поведінці, стилі спілкування, навчанні та професійній сфері, сприяючи адаптації та досягненню життєвих цілей [40].

Здійснений теоретичний аналіз психологічних джерел дозволяє трактувати цю особливість як базову компоненту особистості дитини, що формується і розвивається завдяки отриманому успішному досвіду та позитивному самосприйнятті себе в соціумі.

Тривожність і впевненість у собі є взаємопов'язаними психічними особливостями, які істотно впливають на мікроклімат та ефективність взаємодії в спортивній команді. Їх урахування є необхідною умовою для побудови згуртованого, стабільного та результативного колективу.

2.2 Психологічна допомога з підвищення згуртованості дитячої футбольної команди

Футбол є командним видом спорту, для якого необхідні різноманітні когнітивні здібності. Гравцям потрібно бути зосередженими, уважними, запам'ятовувати тактику, координувати дії та виконувати інші функції. Водночас важливо вміти керувати емоційною сферою. Гра в футбол поєднує моменти гніву, радості, люті, злості, ейфорії та розчарування. У зв'язку з цим набуває значущості психологічна допомога у підвищенні згуртованості футбольної команди.

Психологічна підтримка, розвиток емоційного інтелекту та тренінги впевненості є важливими інструментами підвищення згуртованості дитячої футбольної команди. До прикладу, діяльність психолога з тривожними гравцями повинна бути спрямована на формування навичок саморегуляції та конструктивної комунікації.

Психологічні особливості дітей мають значний вплив на розвиток їх як футбольних гравців, як на полі, так і поза ним. У статті клінічного психолога доктора С. Браун (S. Brown) [59], розглянуто деякі з найважливіших аспектів психології у футболі, обговорено емоційний контроль, тривожність і впевненість, приділено увагу розвитку позитивного ставлення гравців до помилок. За нашими спостереженнями в контексті формування згуртованості

дитячої футбольної команди особливе значення має створення емоційно безпечного середовища, в якому дитина може вільно виражати свої переживання. Важливо, щоб дорослі (тренери чи наставники) демонстрували прийняття емоцій, помилок і тимчасових невдач як природної частини навчання та розвитку гравця. Як зазначає С. Браун, діти мають отримати «дозвіл не знати», тобто право на невизначеність і пошук рішень без страху бути осудженими [59].

У взаємодії «тренер – гравці» одним з ефективних підходів є впровадження відкритого діалогу між тренером і гравцями, що заснований на щирому інтересі, емпатії та конструктивному зворотному зв’язку. Це дозволяє не лише покращити соціально-психологічний клімат у команді, а й розвивати у дітей навички самоорганізації, саморефлексії та взаємопідтримки. Залучення дітей до обговорення і прийняття командних рішень сприяє формуванню відчуття значущості кожного члена колективу. Це зменшує бар’єри між гравцями та тренером, підвищує рівень довіри та позитивно впливає на згуртованість.

Психологічна атмосфера взаємної поваги і відкритості створює умови, у яких кожна дитина почувається важливою, почутою та емоційно включеною в командне життя. Зрештою, це сприяє не згуртованості дитячої футбольної команди. Психологічний аспект міжособистісних відносин необхідно розвивати для досягнення максимальної спортивної результативності у футболі, бо він дає змогу юним поколінням досягати свого найвищого спортивного потенціалу.

Результати досліджень С. Войтенко [7], Н. Волянюк, Г. Ложкін та А. Колосов [8] дають змогу визначити, що в процесі психологічного супроводу гравців дитячої футбольної команди важливо враховувати тип темпераменту спортсменів, оскільки він впливає на вибір ігрової позиції та особливості поведінки на полі. Спостереження і дослідження показують, що форварди найчастіше мають риси сангвінічного або флегматичного темпераменту, тоді як захисники демонструють більш рівномірний розподіл

між різними типами. Півзахисники здебільшого є флегматиками, а воротарі найчастіше виявляють сангвінічні риси.

Окрему увагу, як наголошують Н. Волянюк, Г. Ложкін та А. Колосов [8] варто приділяти гравцям з універсальними якостями, що можуть адаптуватися до кількох позицій. Це свідчить про їхню психологічну гнучкість та розвинену адаптивність. У процесі формування команди доцільно враховувати індивідуальні характеристики нервової системи гравців, яка впливає на стратегію їх використання під час матчу. Крім того, ефективна підготовка потребує аналізу тривожності футболістів, яка включає мотиваційні, емоційні, вольові та професійні складові. Виявлено також відмінності у рівнях самоефективності та мотивації залежно від ігрової позиції, що має важливе значення для психологічного тренінгу.

У сфері психологічної підтримки гравців дитячої футбольної команди важливо розрізняти кілька типів стресу, що притаманні спортивному середовищу. Зокрема, Н. Волянюк, Г. Ложкін та А. Колосов [8] виокремлюють змагальний, фізичний та організаційний стрес, кожен із яких має специфічну природу виникнення. Так змагальний стрес формується як відповідь на напружену ситуацію суперництва та потребу демонструвати високі результати. Стрес, який викликаний фізичними навантаженнями, зазвичай пов’язаний із перевтомою, виснаженням і недостатнім відновленням гравців.

Організаційний стрес, своєю чергою, виникає внаслідок міжособистісних напружень, нестабільності в команді або неефективного стилю керівництва. Особливого значення він набуває у дитячому спорті, де психоемоційна незрілість спортсменів підвищує їхню вразливість до негативного впливу соціального середовища. Науковці довели, що організаційний стрес супроводжується тривожністю, втратою мотивації, а іноді – й виходом дитини з команди [8]. З метою попередження подібних ситуацій психологічна допомога має бути спрямована на гармонізацію взаємин у колективі, розвиток емоційної стійкості та підтримку безпечного

психологічного клімату. Розуміння багатофакторної природи організаційного стресу є основою для створення цілісної системи психопрофілактики емоційних станів гравців у спортивній команді.

Відтак, диференційований підхід до підготовки з урахуванням типу темпераменту сприятиме підвищенню індивідуальної ефективності та командної згуртованості.

Аналіз праць українських дослідників (Н. Волянюк та ін. [8], О. Шинкарук та ін. [55]), дає змогу узагальнити напрями підвищення згуртованості дитячої футбольної команди в роботі психолога (рис. 2.1).



Рисунок 2.1 – Напрями підвищення згуртованості дитячої футбольної команди в роботі психолога

Зміст рис. 2.1 узагальнює ключові напрями діяльності психолога, що спрямовані на підвищення згуртованості дитячої футбольної команди. У його центрі розміщується ціль як формування згуртованої команди, навколо якої згруповані основні психолого-педагогічні впливи. Один із напрямів – це розвиток міжособистісної взаємодії, що включає формування довіри, підтримки, емпатії та конструктивного спілкування (комунікабельності) між гравцями. Наступний блок характеризує психоемоційну регуляцію дитини, де йдеться про навчання технікам релаксації, дихальним вправам,

візуалізації, що допомагають знижувати тривожність і напругу у юних гравців та підвищити їх упевненість.

Також виокремлено роль сприятливого соціально-психологічного клімату під час тренувального процесу. Такий клімат є підґрунтям для позитивнох міжособистісних відносин в групі. Окремо виділено мотиваційний аспект як здатність гравців демонструвати прагнення до спортивних результатів, що об'єднує команду навколо спільної мети.

Отже, рису. 2.1 ілюструє комплексний, багатовекторний підхід до формування згуртованості дитячої футбольної команди в практиці психологічної допомоги, підтримки і супроводу.

Психологічна допомога гравцям дитячих футбольних команд має враховувати широкий спектр особистісних особливостей, що впливають на якість їхньої взаємодії з тренером. Так О. Гринь [12] наголошує, що серед ключових чинників успішної взаємодії в команді слід виокремити соціальний статус тренера і гравця в команді, індивідуальні психологічні настанови, вікові та гендерні характеристики, моральні цінності, рівень інтелектуального розвитку, мотиваційні орієнтації, комунікативні здібності та навіюваність. Звернення тренера до юних гравців значною мірою залежать від статусної позиції кожного у команді: зазвичай, лідери отримують найбільше уваги, тоді як аутсайдери – найменше. Під час змагань ця тенденція посилюється, і тренер все більше фокусується саме на ключових фігурах команди. У цьому контексті роль психолога полягає у підтримці всіх гравців, зокрема тих, хто перебуває на периферії комунікації, з метою гармонізації внутрішньокомандних стосунків і забезпечення психологічного комфорту для кожного спортсмена.

Окремо варто описати роль соціально-психологічного тренінгу як виду психологічної допомоги в підвищенні згуртованості дитячої футбольної команди.

Соціально-психологічний тренінг у роботі з футбольними командами має ключову мету, що полягає в формування згуртованого, цілісного

спортивного колективу, що здатен ефективно взаємодіяти. Основними завданнями такого тренінгу є розвиток навичок конструктивної комунікації між гравцями та підвищення командної взаємодії, що забезпечує спільне досягнення спортивних цілей. Під час тренінгу, як зазначають Г. Лісенчук та ін. [22; 23], гравці навчаються сприйняттю зниження ролі помилок у грі, що часто виникають через непорозуміння чи відсутність узгодженості між учасниками. Тренінгова психологічна робота акцентує увагу на підвищенні особистої відповідальності кожного футболіста за результат не лише власної діяльності, а й команди в цілому.

Тренінгова діяльність психолога з членами дитячої футбольної команди спрямована на трансформацію ставлення дітей від індивідуальної конкуренції до колективної співпраці, що допомагає створити атмосферу «ми», а не «я». Формування міцної групової і професійної ідентичності юних гравців забезпечує стабільність у командній структурі та мотивацію до спільної роботи [16; 35].

Водночас, тренінгова діяльність підвищує готовність учасників до ризику і прийняття викликів у спортивних змаганнях. Психологічний ефект усвідомлення підтримки колективу є важливим ресурсом у профілактиці стресових реакцій і конфліктів. Створення атмосфери довіри, взаємоповаги та турботи між членами команди сприяє підвищенню командного духу.

Підкреслимо, що тренінгові заняття організовуються у форматі інтенсивної роботи впродовж дня з чітко спланованими перервами, що дозволяє зберігати високу мотивацію та концентрацію учасників. Психологи та тренери виступають фасилітаторами процесу, уникають авторитарних позицій, демонструють відкритість і партнерство, що забезпечує довірливу атмосферу та ефективне засвоєння дітьми командно-ігрових навичок.

О. Гринь [12], Т. Круцевич [21], І. Остополець та Л. Лисенко [35] установили, що соціально-психологічний тренінг для футбольних команд базується на принципах проблемного навчання, що передбачає активне залучення гравців до пошуку рішень у складних спортивних ситуаціях.

Кожна тренінгова вправа спеціально ускладняється, аби викликати труднощі, що неможливо подолати без врахування індивідуальних особливостей кожного гравця команди. Психолог завжди акцентує увагу на отриманих невдачах та організовує групове обговорення, що спонукає учасників до рефлексії та глибшого розуміння себе і членів команді. Це сприяє виробленню колективної стратегії, що враховує особливості кожного гравця футбольної команди для подальшого успішного виконання завдань.

Специфіка спортивної діяльності впливає на формування правил тренінгової роботи. Під час тренінгових занять слід дотримуватися низки важливих принципів, що забезпечують ефективність психологічного впливу. Пояснимо ці принципи.

Принцип активності учасників передбачає постійну їхню залученість до дій: обговорення, участь у рольових іграх, запропонованих як тренером чи психологом, так і самими гравцями, виконання письмових і спеціальних вправ, а також спостереження за поведінкою інших.

Принцип дослідницької позиції реалізується через створення психологом умов, де учасники самостійно аналізують і знаходять рішення проблем, формулюють закономірності командної взаємодії.

Важливим є принцип об’єктивації поведінки, що передбачає перехід від імпульсивних реакцій учасників до їхньої усвідомленої поведінки з подальшою підтримкою психологом таких змін.

Принцип партнерського спілкування акцентує увагу членів команди на визнанні цінності кожного гравця, його поглядів, досвіду та потреб, а також прагненні до рішень, які враховують інтереси всієї групи.

У ході тренінгу між його учасниками створюється атмосфера діалогу, довіри та психологічної безпеки, що сприяє особистісному зростанню та згуртуваності команди. Такі методологічні засади формують не лише навички комунікації, а й основи командної єдності у спортивному середовищі.

Висновки до другого розділу.

Установлено, що в спортивній команді міжособистісні взаємини поділяються на горизонтальні (між спортсменами) та вертикальні (між спортсменами і тренером). Команда функціонує як замкнута система, в якій важливу роль відіграє механізм самоврядування. Ефективність цього процесу значною мірою забезпечується наявністю сприятливого соціально-психологічного клімату і неформального лідерства. Лідер виникає в результаті міжособистісної взаємодії та виконує регулятивну функцію в процесі досягнення спільної мети. Отже, лідерство виступає ключовим елементом організації та внутрішнього управління спортивною командою.

Доведено, що значна увага повинна приділятися тому, щоб усі діти з футбольної команди відчували себе частиною єдиного колективу. Це зміцнює почуття згуртованості та відповідальності один за одного. Психологічний підхід до організації підготовки дозволяє враховувати індивідуальні можливості юних футболістів та потреби команди в цілому. Розуміння ролі кожного гравця формує в дітей відчуття значущості для команди, що є важливим чинником підвищення її згуртованості.

Теоретично обґрунтовано, що на згуртованість дитячої футбольної команди впливають такі психологічні особливості її учасників як рівень тривожності, впевненість та характер міжособистісних взаємин у групі. Передбачається, що високий рівень тривожності може ускладнювати процес командної взаємодії, сприяти зниженню емоційної відкритості, довіри та готовності до співпраці, що негативно позначається на згуртованості. Натомість позитивні міжособистісні стосунки, які характеризуються взаємопідтримкою, прийняттям та емоційною включеністю, сприяють зменшенню тривожності та підвищують рівень згуртованості команди.

До психологічних особливостей згуртованості дитячої футбольної команди віднесено наявні рівні тривожності і впевненості гравців, характер міжособистісних взаємин у групі.

Обґрунтовано, що ефективність функціонування дитячої футбольної команди зумовлена не лише фізичною підготовленістю її гравців, а й рівнем розвитку соціально-психологічної взаємодії всередині колективу. Позитивний соціально-психологічний клімат, що характеризується довірою, взаємопідтримкою та згуртованістю, є підґрунтям стабільної та результативної командної діяльності. Формування психологом такої атмосфери створює передумови для ефективної взаємодії, колективної відповідальності та спільного прагнення до досягнення мети.

З’ясовано, що психологічна допомога у футболі є ключем до розуміння ігрового середовища. Футболіст як командний гравець із добре розвиненими психологічними якостями використовує труднощі як можливості для зростання.

РОЗДІЛ 3
ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗГУРТОВАНОСТІ ДИТЯЧОЇ ФУТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ

3.1 Організація емпіричного дослідження

Аналіз емпіричних досліджень у міжособистісних відносин і групової згуртованості, проведених В. Вінс і С. Бєлякова [6], О. Гріньовою і Л. Терещенко [9], Л. Карамушка, О. Креденцер та К. Терещенко [17], Б. Прядко [40], М. Романюк [41] дав змогу сформувати методологічні засади дослідження психологічних особливостей згуртованості дитячої футбольної команди.

Дослідно-експериментальна робота тривала впродовж травня – вересня 2025 р. Дослідження проводилося з дотриманням принципів доступності, конфіденційності, системності, добровільної участі та отримання інформованої згоди батьків респондентів, що забезпечило високу якість зібраних емпіричних даних**.**

Метою емпіричного дослідження було ґрунтовне вивчення психологічних особливостей, що впливають на згуртованість гравців дитячої футбольної команди.

Завдання емпіричного дослідження:

1) виокремити й обґрунтувати психологічні особливості згуртованості дитячої футбольної команди;

2) забезпечити методичне підґрунтя дослідження (відбір стандартизованих психодіагностичних методик);

3) емпірично дослідити виокремлені психологічні особливості згуртованості дитячої футбольної команди;

4) розробити зміст соціально-психологічного тренінгу й скласти рекомендації з підвищення згуртованості дитячої футбольної команди.

Дослідження також включало розробку соціально-психологічного тренінгу за отриманими даними діагностування респондентів, який був спрямований на підвищення згуртованості юних гравців.

Емпіричне дослідження містило такі етапи:

1) підготовчо-організаційний, метою якого був відбір респондентів і складання комплексу психодіагностичних методик.

2) діагностичний, метою якого було проведення спостереження за поведінкою і діагностування гравців трьох складів дитячої футбольної команди, а також збір, обробка та інтерпретація отриманих емпіричних даних;

3) результативний, метою якого була обробка та інтерпретація даних діагностування й розробка змісту соціально-психологічного тренінгу з підвищення згуртованості дитячої футбольної команди;

4) підсумковий, метою якого було узагальнення отриманих результатів і складання рекомендацій для психологів дитячих футбольних команд.

У психологічному дослідженні, як зазначили дослідники С. Максименко, Е. Носенко [24], метод спостереження виступає важливим інструментом для вивчення поведінкових проявів учасників у природному або лабораторному середовищі. Його застосування дозволяє фіксувати як вербальні, так і невербальні реакції, що розкривають глибинні аспекти міжособистісної взаємодії та емоційного стану. Особливу цінність має варіант включеного або структурованого спостереження, який поєднує елементи експериментальної ситуації та дає змогу більш точно інтерпретувати поведінку учасників. Це забезпечує психологу можливість не лише фіксувати поведінку респондентів, а й виявляти контекстуальні чинники, які на неї впливають. У результаті спостереження створюється цілісна картина міжособистісної взаємодії, що підсилює валідність емпіричних висновків.

До складу методичного комплексу увійшли відібрані психодіагностичні методики:

1. Методика «Соціометричне дослідження групи» Дж. Морено [67]. Метою цієї методики є виявлення особливостей міжособистісних відносин у групі, визначення рівня згуртованості, соціального статусу кожного члена та структури взаємодії в колективі. Під соціограмою розуміємо візуальну схему, о відображає соціометричні вибори гравців команди. Вона слугує інструментом для графічного представлення взаємин, що дозволяє виявити структуру міжособистісних відносин у футбольній команді.

Методика також дає змогу дослідити й узагальнити симпатії, антипатії, вибіркові переваги й ізоляцію окремих учасників у групі. У процесі дослідження респондентам пропонується здійснити вибір серед членів групи за певними критеріями, що пов’язані з їхньою основною діяльністю (додаток А). Отримані дані фіксуються у вигляді соціоматриці та візуалізуються у формі соціограми. Аналіз результатів дозволяє психологу визначити лідерів, ізольованих осіб, підгрупи та загальну динаміку міжособистісних зв’язків у колективі.

У нашому випадку в ході проведення методики соціометрії з юними гравцями футбольної команди учасникам було запропоновано письмове завдання з чіткою інструкцією. Діти отримали бланки, в яких їм потрібно було зазначити прізвища та імена трьох товаришів по команді, з якими вони найбільше хотіли б грати у футбол, проводити вільний час та займатися цікавими спільними справами. Формулювання завдання було адаптоване до вікових особливостей учасників (11 років), щоб створити доброзичливу атмосферу й забезпечити щирість відповідей. Усі відповіді фіксувалися індивідуально, що дало можливість виявити симпатії, переваги та рівень емоційної залученості кожного гравця у внутрішньокомандну взаємодію. Отримані дані стали основою для побудови соціоматриці та подальшого аналізу міжособистісних стосунків у команді.

2. Методика «Визначення індексу групової згуртованості» (К. Сішора) [70]. Бланк надано в додатку А.

Обрана методика складається із п’яти запитань з декількома варіантами відповідей на кожен. Дітям потрібно визначити правильну відповідь, яка найбільш точно характеризує їх відносини в спортивній команді.

Методика спрямована на дослідження рівня згуртованості, залученості та емоційного ставлення гравців до своєї футбольної команди (див. додаток А). Відповіді на перше запитання дають можливість оцінити ступінь ідентифікації кожного респондента з колективом, що дозволяє зрозуміти, наскільки він почувається його повноцінним членом. Друге запитання вивчає готовність до зміни команди як показник емоційної прив’язаності та задоволеності участю в групі. Третє і четверте запитання стосуються міжособистісного клімату: характеризують якість взаємин між гравцями та з тренером. П’яте запитання дає змогу оцінити мотиваційний клімат команди, зокрема ставлення до змагальної діяльності. Узагальнено, що відповіді на запитання формують комплексне уявлення про внутрішньогрупову атмосферу та рівень інтеграції гравців у в команду.

Бали підсумовуються по кожному респонденту і визначається рівень згуртованості від високого, вище за середній, середній, нижчий за середній та до низького. Отримані дані є основою для подальшої психологічної корекції й розвитку позитивної взаємодії всередині футбольної команди.

3. «Шкала явної тривожності для дітей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS)» [56]. Методика призначена для дітей віко від 7 до 12 років. містить 53 питань, на кожне з яких потрібно відповісти «вірно» чи «невірно». Методика CMAS передбачає лише позитивні відповіді, що може спричинити змішування тривожності зі схильністю до стереотипії у хлопців. Для підвищення достовірності результатів рекомендується використання шкали соціальної бажаності та додаткова перевірка за альтернативними методами. У нашому досліджені ця методика була проведена з респондентами в груповій формі в онлайн-форматі.

Характеристика визначених рівнів тривожності охоплює п’ять основних градацій. Найнижчий рівень (1–2 бали) свідчить про відсутність

тривожності, що може мати як адаптивний, так і захисний характер. Нормальний рівень (3–6 балів) вважається оптимальним для ефективної адаптації та діяльності. Трохи підвищена тривожність (7–8 балів) зазвичай проявляється у певних сферах життя або конкретних ситуаціях респондентів. Високий (9 балів) та дуже високий рівень (10 балів) тривожності мають генералізований характер і свідчать про психологічний ризик, потребуючи додаткової уваги [56].

4. Тест «Впевненість у собі» В. Ромека [9; 26]. Упевненість у собі, як зазначає С. Мельничук [26], у когнітивно-психологічному аспекті є розуміння особистістю власних можливостей і готовність самостійно і відповідально реагувати на виклики.

Отримані результати за ключом розподіляють на три шкали: впевненість у собі, соціальна сміливість та ініціатива у контактах. Бали переводять в стени від 1 до 10. Стени 8–10 свідчать про високий рівень за кожною шкалою.

5. Метод незавершених речень у роботі з дитячою футбольною командою має на меті виявлення цінностей, норм і уявлень, що домінують у мікросоціальному середовищі групи. Через завершення спеціально сформульованих фраз юні гравці висловлюють власне бачення позитивних і негативних аспектів командного життя, відображають свої емоції, мотиви й уявлення про групову взаємодію. Цей метод дає змогу психологу делікатно отримати доступ до внутрішньої картини світу дитини [9; 20].

Нами запропоновано дітям завершити шість речень (див. додаток А).

Завдяки відкритості формулювань діти мають можливість спонтанно й вільно висловити свої думки про атмосферу симпатії в команді, характер взаємодії з членами команди та тренером. Отримані відповіді підлягають якісному аналізу з метою виявлення провідних цінностей, норм поведінки, а також типових моделей реагування на конфлікти. Важливим є також виявлення «антицінностей», тобто явищ, які викликають осуд або дискомфорт у гравців. Результати методики дають змогу краще зрозуміти внутрішню структуру групової взаємодії та ступінь згуртованості команди.

Математично-статистичний аналіз отриманих даних полягав у визначенні середніх арифметичних вибірок. Статистична обробка емпіричних даних включала в себе визначення середніх арифметичних величин та аналізу результатів діагностування згідно встановлених норм.

Для визначення середнього значення обчислюється середнє значення за формулою 3.1:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^{n} x_i}{n} \qquad (3.1)$$

де, $\bar{x}$ – середня арифметична; Σ – знак суми; і – одержані у дослідженні значення; n – кількість значень.

Отже, у межах емпіричного дослідження було застосовано низку стандартизованих психодіагностичних методик, які дали змогу не лише виявити психологічні особливості згуртованості, але й простежити зміни в її динаміці в дитячій футбольній команді. Емпіричні результати стали підґрунтям для формулювання цілісних підходів до психологічної допомоги юним гравцям та консультування їх з питань згуртованості команди. Валідність отриманих даних була забезпечена методологічною відповідністю інструментарію до тематики, цілей і завдань емпіричного дослідження.

Вибіркова сукупність респондентів відповідала критеріям репрезентативності завдяки чіткому дотриманню вимог до формування вибірки. Характеристика вибірки дітей, які входять до трьох складів футбольної команди: хлопці 2014 р. народження (молодший підлітковий вік), їх три склади (К1, К2 та К3 у нашому дослідженні) по 20 хлопців. Разом 60 осіб. Усі вони взяли участь в дослідно-експериментальній роботі.

Застосування як кількісних, так і якісних методів аналізу надало можливість комплексного осмислення отриманих результатів. Це також дало змогу уникнути однобічності в інтерпретаціях та виявити приховані тенденції і скласти рекомендації з підвищення згуртованості дитячої футбольної команди. Для підвищення об’єктивності та наукової точності висновків були використані унаочнені (графічні) засоби подання інформації

та відповідні статистичні процедури. У сукупності це забезпечило високий рівень достовірності й практичної значущості дослідження.

3.2 Характеристика психологічних особливостей згуртованості спортивного колективу

1. Результати діагностування трьох дитячих футбольних команд за методикою Дж. Морено. Опішимо результати команди 1 за даними таблиці Б.1 додатку Б.

У дослідженні взяли участь 20 футболістів (група К1), кожен з яких мав можливість обрати інших членів команди за критерієм особистої симпатії чи бажання взаємодіяти. Сумарна кількість виборів у групі склала 66, що в середньому становить 3,3 вибори на особу. Загальна кількість взаємних виборів склала 25, середнє значення яких дорівнює 1,25 взаємовибору на людину. Отримані дані свідчать про середній рівень згуртованості команди, при цьому простежується наявність окремих підгруп з вищим рівнем взаємного прийняття. Найбільшу кількість виборів отримали два (10 %) учасники по 6 виборів, що свідчить про їхню високу соціометричну популярність в дитячій футбольній команді. Водночас троє учасників (15 %) отримали по 0 взаємних виборів, що може свідчити про їхню ізоляцію в групі або низький рівень їх прийняття. У групі переважають односторонні вибори, що вказує на недостатню емоційну контактність між деякими гравцями. Присутні також окремі учасники, які зробили 1 або 2 вибори, що може вказувати на низьку їхню активність у соціальній взаємодії. Найвища кількість взаємовиборів зафіксована у кількох учасників: по 2, що демонструє формування локальних мікрогруп. Є учасники, які хоч і отримали 4–5 виборів, проте мали лише 1 взаємовибір, що свідчить про асиметрію соціального прийняття.

Деякі учасники, які мали незначну кількість виборів, отримали більше взаємовиборів (як приклад, 1 вибір – 2 взаємовибори), що свідчить про вибіркову цінність їх особистості для інших.

Проаналізована структура виборів свідчить про наявність лідерів неформального спілкування та водночас наявність кількості гравців, які потребують додаткового залучення до групової взаємодії. Загальний розподіл соціометричних показників вказує на неповну стабільність міжособистісних зв'язків у команді.

Другий склад дитячої футбольної команди має дещо іншу картину за результатами діагностики (див. табл. Б.2 додатку Б). Так У дослідженні взяли участь 20 дітей, кожен з яких здійснив вибори серед членів команди для визначення міжособистісних симпатій. Загальна кількість виборів становила 64, що в середньому складає 3,2 вибори на одного учасника. Кількість взаємних виборів – 34, а це в середньому 1,7 взаємовибору на дитину, що свідчить про помірний рівень емоційних симпатій у групі. Двоє учасників (10 %) отримали по 6 виборів, четверо (20 %) – по 5 виборів, що говорить про високий рівень їх популярності та прийняття в групі. Натомість є гравці , які здійснили або отримали лише 1–2 вибори, що може вказувати на нижчу включеність у групову взаємодію. Показово, що більшість учасників мають 1–2 взаємовибори, що свідчить про наявність стійких емоційних зв'язків у підгрупах. Лише один учасник (5 %) не отримав жодного взаємного вибору, що може свідчити про ізоляцію або труднощі у спілкуванні. У підсумку спостерігається відносна рівномірність розподілу виборів, що вказує на відсутність жорсткої ієрархії в групі.

Присутність значної кількості учасників із 2 або більше взаємовиборами свідчить про сформовані позитивні стосунки між частиною дітей. Загалом група демонструє достатній рівень згуртованості, але є потенціал для зміцнення взаємоповаги та групової підтримки. Доцільним у другому складі гравців футбольної команди буде проведення командотворчих тренінгів або ігрових вправ на розвиток взаємної довіри й емоційного прийняття в команді.

У третьому складі футбольної команди також 20 хлопців (див. табл. Б.3. Додатку Б), кожен з яких мав змогу обрати товаришів, з якими йому комфортно взаємодіяти і грати. Загальна кількість виборів становила 66, що в середньому дорівнює 3,3 вибори на одну дитину, тобто активність у виборах була досить високою. Кількість взаємних виборів склала 25 і дає середній показник 1,25 взаємовибору, що вказує на обмежений рівень емоційної взаємності в команді. Двоє учасників (10 %) отримали по 6 виборів, що свідчить про наявність лідерів неформального спілкування в групі. Водночас троє учасників (15 %) не отримали жодного взаємного вибору, що може сигналізувати про ізоляцію або слабке включення в соціальну взаємодію. Значна частина учасників отримали 1 або 2 взаємовибори, що демонструє низький рівень емоційного резонансу між членами команди. Деякі діти отримали достатню кількість виборів, але при цьому майже не мали взаємних, що вказує на асиметрію між бажаними й реальними зв’язками. Двоє учасників (10 %) мають по 2 взаємовибори, що може свідчити про формування стійких позитивних зв’язків на індивідуальному рівні.

У структурі групи простежується наявність окремих мікрогруп, які утворили взаємовибори, але загальна згуртованість залишається невисокою. Вибори розподілені відносно нерівномірно, що вказує на різний ступінь прийняття учасників групою. Загальний емоційний фон у групі можна охарактеризувати як помірно позитивний, але неоднорідний. Для підвищення згуртованості команди доцільно використовувати психологічні вправи на розвиток співпраці, емпатії та підтримки. Також рекомендовано проводити додаткову роботу з менш прийнятими дітьми з метою покращення їхньої соціальної інтеграції в команду.

Узагальнимо результати діагностування трьох складів футбольної команди (табл 3.1).

Таблиця 3.1 – Узагальнені середні показники виборів і взаємовиборів гравців трьох складів дитячої футбольної команди

Команда	**Соціометричне дослідження групи**	
	Усього виборів	**Усього взаємовиборів**
Команда 1	2,95 ≈ 3	1,05 ≈ 1
Команда 2	3,2≈ 3	1,7≈2
Команда 3	3,3≈ 3	1,25≈1

Перший склад показав середній рівень виборів округлено до 3, та невисокий рівень взаємних виборів (округлено до 1), що свідчить про обмежену емоційну взаємність у групі. Другий склад мав вищу кількість виборів (3,2), а також помітно більшу кількість взаємовиборів – 2, що свідчить про кращий рівень згуртованості та взаємного прийняття. Третій склад виявив найвищу середню кількість виборів – 3,3, однак взаємовиборів було лише 1,25, що вказує на переважання односторонніх симпатій.

У підсумку всі три склади мають схожий рівень соціометричної активності, але різняться ступенем емоційних симпатій. Найвищий рівень згуртованості спостерігається у другого складу команди. Показники першого та третього складів вказують на потребу в активізації взаємної взаємодії між гравцями. Отримані дані можуть бути використані для цілеспрямованої психологічної роботи з кожною групою.

Отже, для підвищення згуртованості усіх складів команди доцільно проводити цілеспрямовану психологічну роботу, що спрямована на розвиток взаємодовіри, підтримки та ефективної комунікації між усіма гравцями футбольної команди.

2. Результати діагностування трьох складів гравців дитячої футбольної команди щодо визначення згуртованості представлено в табл. Б.1 – Б.3 додатку Б. За середніми показниками отримано, що бали згуртованості такі в командах: К1 – 10,97; К2 – 10,43 та К3 – 10,08. Спостерігаємо, що перший склад має найвищий показник згуртованості.

На нашу думку, це пов’язано з тим, що перший склад має стабільний склад учасників та триваліший досвід спільних тренувань та участі в змаганнях. Командна взаємодія в них вже сформована, що сприяє кращій емоційній підтримці, розумінню ролей і взаємодовірі. Крім того, вища згуртованість може бути результатом ефективної роботи тренера, який налагодив позитивний мікроклімат і сприяв формуванню єдності групи.

У підсумку встановлено за середніми показниками середній рівень згуртованості.

Унаочнимо розподіл згуртованості за рівнями у респондентів (рис. 3.1).

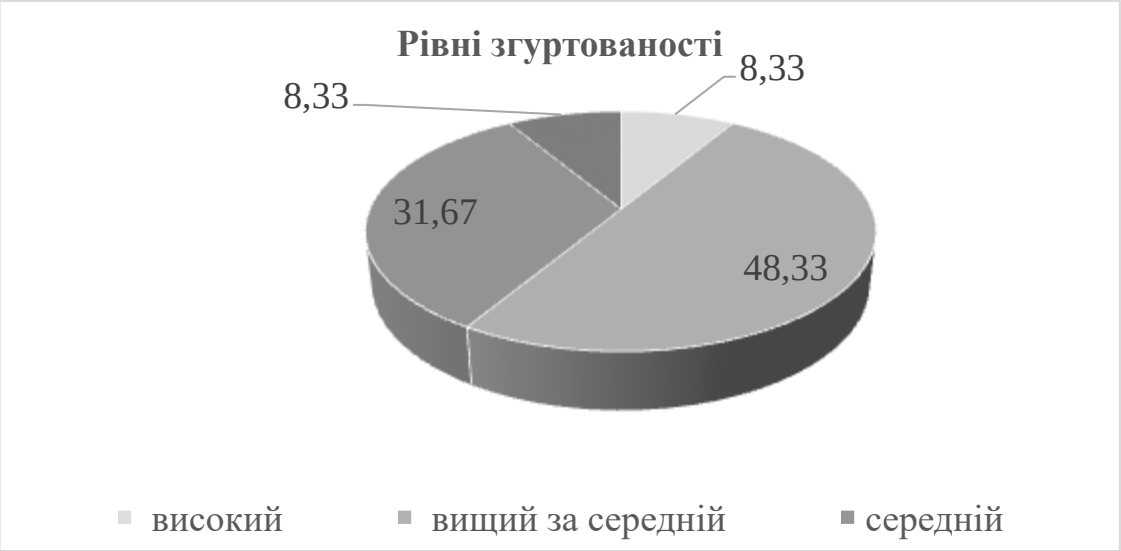


Рисунок 3.1 – Рівні згуртованості гравців дитячої футбольної команди (у %)

Встановлено, що по 5 (8, 33 %) респондентів мають високий і нижчий за середній рівні згуртованості. Найбільша кількість гравців 29 (48,33 %) мають рівень вищий за середній, 19 (31,67 %) хлопців відзначили середній рівень згуртованості команди, тоді лише 2 (3,33%) респондентів її вважають низькою. Згуртованість вища за середню в дитячій футбольній команді означає, що більшість гравців відчувають сильне почуття єдності, підтримки та командного духу. Такі діти охоче взаємодіють, довіряють одне одному та спільно досягають цілей. Це позитивно впливає на ефективність командної роботи. Також це свідчить про сформовані позитивні міжособистісні відносини, групову взаємодію та добре налагоджену комунікацію між учасниками команди.

Отже, у гравців переважає вищий за середній рівень згуртованості.

3. Результати діагностування тривожності гравців дитячої футбольної команди. За даними таблиць Б.1 – Б.3 додатку Б визначено середні значення тривожності в трьох складах дитячої команди: К1 має 4,4 бала, К2 – 5,3 та 3 – 4,15. Ці середні показники відповідають нормальному рівню тривожності. Нормальний рівень тривожності у межах 4–5,3 балів за методикою CMAS для дітей 11–12 років свідчить про емоційну врівноваженість та здатність адекватно реагувати на звичайні життєві і спортивні труднощі. Такий рівень тривожності допомогає гравцям дитині бути уважними, обережними й відповідальними. Загалом це показник не потребує психологічної корекції, але вимагає періодичного спостереження в умовах спортивного навантаження. За даними табл. Б.1 – Б.3 нами підрахована кількість респондентів за рівнями тривожності (рис. 3.2).

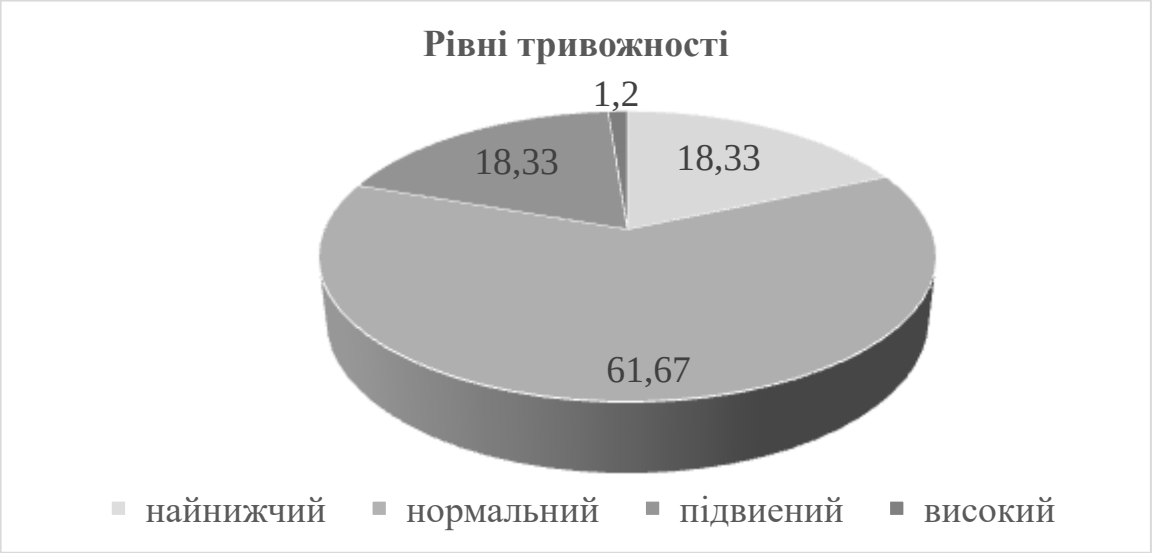


Рисунок 3.2 – Рівні тривожності гравців дитячої футбольної команди (у %)

У результаті діагностування рівнів тривожності у гравців дитячої футбольної команди було проаналізовано розподіл респондентів за п’ятьма рівнями. Найбільша частка учасників – 37 осіб (61,67 %) продемонстрували нормальний рівень тривожності, що свідчить про їхню емоційну стабільність. Низький рівень виявлено у 11 респондентів (18,33 %), що може свідчити як про адаптованість, так і про ймовірні захисні механізми. Також 11 осіб (18,33

%) мали підвищений рівень тривожності, що може бути реакцією на стресові ситуації або ситуацію змагання. Високий рівень виявлено лише в одного учасника (1,67 %), а дуже високий рівень серед гравців не зафіксовано.

Отже, переважна більшість респондентів має нормальний рівень тривожності.

4. Результати діагностування гравців дитячої футбольної команди за методикою В. Ромека «Впевненість у собі». Середні значення впевненості у собі гравців кожного складу дитячої футбольної команди (таблиці Б.1 – Б.3 додатку Б) склали 3,2; 3,9 та 6,16 стенів відповідно, що свідчить про недостатній і достатній рівні. У першому складі впевненість у середньому нижча, ніж у другому і третьому складах гравців.

Середні значення впевненості у собі вказують на те, що всі три склади гравців демонструють впевненість, проте її вираженість різниться. У гравців першого складу впевненість у собі є нижчою (3,2 стени), що може свідчити про недостатній вік або меншу психологічну зрілість. Недостатній рівень впевненості у собі свідчить про те, що гравець має труднощі з оцінкою власних можливостей і часто сумнівається у правильності своїх дій. Такі діти можуть відчувати страх перед помилками, соціальне напруження й невпевненість у спілкуванні з однолітками або дорослими. Це може впливати як на їхню участь у командній діяльності, так і на загальний психологічний комфорт у середовищі однолітків.

Натомість у другому (3,9) і особливо в третьому складі (6,16) спостерігається вища впевненість, що, ймовірно, пов’язано з кращою соціалізацією та сформованішими комунікативними навичками.

Узагальнені результати представлено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2 – Результати діагностування гравців за тестом «Впевненість у собі»

Шкала	**Рівень**	**Показники**	
		кількість	**У %**
Впевненість у собі	Недостатній	42	70,00
	Достатній	16	26,67

Продовження таблиці 3.2

	Занадто високий	2	3,33
Соціальна сміливість	Недостатній	38	63,33
	Достатній	17	28,34
	Занадто високий	5	8,33
Ініціатива в контактах	Недостатній	27	45,00
	Достатній	27	45,00
	Занадто високий	6	10,00

Результати діагностування свідчать про наявність певних труднощів у розвитку впевненості та соціальної активності у частини гравців дитячої футбольної команди. Зокрема, за шкалою «Впевненість у собі» 70 % гравців (42 особи) мають недостатній рівень, що вказує на схильність до невпевненості та низької самооцінки. Лише 26,67 % (16 осіб) досягли достатнього рівня впевненості, а ще 2 респонденти (3,33 %) мають надмірно високий рівень. За шкалою «Соціальна сміливість» також переважає недостатній рівень: визначено в 63,33 % опитаних (38 осіб), що свідчить про стриманість або тривожність у взаємодії з іншими членами команди. Достатній рівень мають 28,34 % (17 осіб), а 5 гравців (8,33 %) демонструють занадто високий рівень соціальної сміливості. Щодо ініціативи в контактах, то показники виявилися більш збалансованими: по 27 осіб (45 %) мають як недостатній, так і достатній рівні. При цьому 10 % (6 осіб) характеризуються надмірною ініціативністю.

Упевнені в собі гравці демонструють здатність приймати обґрунтовані рішення в складних тренувальних чи змагальних ситуаціях, відповідально ставитися до власної поведінки та її наслідків. Вони емоційно позитивно налаштовані під час вибору дій, проявляють ініціативу й відкритість у взаємодії з членами команди, не бояться висловлювати власну думку та пропонувати шляхи розв’язання проблем. Такі гравці зацікавлені в ефективності комунікації й орієнтовані на досягнення спільного результату. Проте для невпевнених гравців характерні сором’язливість, уникнення

активної участі в спортивній діяльності та недостатня впевненість у власних силах. Загалом результати вказують на потребу в психологічній підтримці для розвитку впевненості та соціальної активності.

5. Наведемо зміст таблиці 3.3 з узагальненням типових відповідей членів дитячої футбольної команди на незавершені речення.

Таблиці 3.3 – Узагальнення відповідей респондентів щодо речень

Речення	Зміст
У моїй команді мені найбільш подобається	Дружня атмосфера, підтримка один одного, веселі тренування, коли всі разом радіють перемозі
У нашій команді більше за все цінується	Взаємоповага, командна гра, наполегливість, слухняність тренеру, бажання перемагати
У нашій команді більше за все засуджується	Егоїзм, зухвалість, запізнення на тренування, небажання грати в команді, лінь
Яке б гасло я запропонував би для життя своєї команди	Разом – ми сила!, Грай серцем!, Один за всіх і всі за одного!, Ніколи не здавайся!, Ліга майбутніх Зірок!, Козаки йдуть!
Коли в нашій команді виникає конфлікт, то	Ми говоримо про це, намагаємося вирішити з тренером, просимо вибачення, миримося
На тренуваннях мені не подобається	Коли хтось порушує дисципліну, коли бувають занадто складні вправи, коли не дають грати в улюбленій позиції

Зміст табл. 3.4 ілюструє ключові психологічні чинники, що впливають на згуртованість дитячої футбольної команди. Хлопці-гравці акцентують увагу на позитивному емоційному кліматі, взаємопідтримці та почутті єдності, що свідчить про високу значущість міжособистісних відносин. У відповідях відзначається цінність командної гри, взаємоповаги та слухняності, що вказує на сформовані соціальні норми всередині колективу. Водночас встановлено засудження егоїзму, запізнень і небажання взаємодіяти, що свідчить про наявність спільного морального простору підтримання спортивної дисципліни.

Запропоновані гасла виявляють орієнтацію дітей на спільні зусилля, мотивацію до перемоги та готовність долати труднощі разом. Важливо, що при виникненні конфліктів учасники команди обирають діалог і прагнуть до порозуміння, що є показником емоційної готовності та довіри. Незадоволення тренуваннями пов’язане переважно з порушенням правил іншими або надмірними фізичними навантаженнями, а не з негативним ставленням до самої тренувальної діяльності.

Загалом, зміст незавершених речень демонструє, що згуртованість дитячої футбольної команди формується на основі емоційної підтримки, дотримання спільних цінностей і конструктивного вирішення конфліктів.

В емпіричному дослідження нами було застосовано також спостереження за діями гравців трьох складів футбольної команди. Досвід власного спостереження за поведінкою і діями юних спортсменів свідчить про те, що в них є недостатній рівень емоційного контролю, різниця в стилях спілкування учасників команди. Це нерідко стає джерелом напруженості, взаємного непорозуміння та міжособистісних конфліктів. У свою чергу, це ускладнює для гравців продуктивну взаємодію у процесі спільної ігрової діяльності, знижує ефективність командної роботи та заважає досягненню спортивних цілей.

Психологічна несумісність членів команди може також посилювати відчуття ізоляції окремих гравців, що впливає на їх емоційний стан і мотивацію до участі в командному житті. Тому своєчасна діагностика міжособистісних бар'єрів і розвиток навичок ефективної комунікації є важливими завданнями психолога в роботі з членами дитячої футбольної команди.

3.3 Програма соціально-психологічного тренінгу для підвищення рівня групової згуртованості дитячої футбольної команди

З метою складання змісту соціально-психологічного тренінгу для підвищення рівня групової згуртованості гравців дитячої футбольної

команди було проаналізовано праці О. Андрєєвої та Р. Сухомлинова [1], О. Гринь [12], І. Іваній та В. Сергієнко [16], О. Мальцевої [25], В. Москалець [28], І. Оксенюк [30], Н. Олійник та С. Войтенко [31], О. Плетки [39; 69], М. Романюк [41], О. Столяренко [45].

Організація соціально-психологічного тренінгу для гравців дитячої футбольної команди є доцільною та необхідною складовою цілісної системи психологічного супроводу команди. Використання такого тренінгу дає змогу психологу не лише діагностувати внутрішні процеси групової взаємодії, а й цілеспрямовано формувати згуртованість команди через спеціальні психологічні техніки. Тренінг містить декілька блоків: діагностичний; змістовий; супроводжувальний.

В умовах першого діагностичного блоку психолог отримує важливу інформацію про індивідуальні особливості гравців, рівень їхньої мотивації, психологічну сумісність, групову динаміку та потенційні проблеми. Це дає змогу обґрунтовано планувати тренінгові втручання і вправи, ураховувати потреби як окремих спортсменів, так і команди в цілому.

Другим блоком є власне змістовий, у процесі якого моделюються ситуації командної взаємодії, формуються ефективні комунікативні та рольові навички, закладається основа командної ідентичності. Тренінгові заняття створюють умови для підвищення рівня довіри, емоційного залучення та спільної відповідальності за результат. Особливу увагу слід приділити відпрацюванню у гравців адаптаційних механізмів, управлінню конфліктами та нормуванню поведінки в умовах емоційної напруги. Успішне проходження змістового блоку значно покращує емоційний клімат і сприяє зменшенню внутрішньогрупової напруги в команді.

На завершальному етапі – супроводжувальному – фокус зміщується на підтримку готовності команди до змагань, стабілізацію психологічного стану гравців та закріплення командної єдності. Важливим завданням тут стає формування конструктивної мотивації на досягнення мети та підкріплення позитивного досвіду ігрової футбольної діяльності.

Отже, соціально-психологічний тренінг є не лише інструментом формування згуртованості, а й ефективним засобом профілактики дисфункцій командної взаємодії.

Проаналізуємо програму соціально-психологічного тренінгу. Авторський тренінг розрахований на 10 занять по 45 хвилин кожне. Заняття проводяться 2 рази на тиждень впродовж 1,5 місяців. Цільова група діти 11–12 років.

Мета тренінгу: сприяти гармонійним міжособистісним відносинам у дитячій футбольній команді і розвитку згуртованості гравців в умовах спортивної діяльності.

Завдання тренінгу

1) створити механізми конструктивних взаємовідносин у футбольній команді;

2) сприяти профілактиці негативних поведінкових дій у міжособистісних відносинах членів команди;

3) розвивати у членів команди комунікативні й емпатійні навички;

4) навчити методами психологічної релаксації з метою зменшення тривожності в емоційно травмуючих ігрових ситуаціях:

Очікувані результати:

1) зниження тривожності і підвищення впевненості у гравців дитячої футбольної команди;

2) формування культури міжособистісних комунікацій і емпатії;

3) розвиток згуртованості дитячої футбольної команди.

Детальний опис змісту тренінгових занять представлено в додатку В1 додатку В.

І. Діагностичний блок тренінгу.

Мета: виявлення соціометричної структури дитячої футбольної команди з метою оцінки рівня її згуртованості, міжособистісної сумісності, неформального лідерства та потенційних джерел напруги для подальшого формування сприятливого соціально- психологічного клімату.

Завдання:

1) проведення соціометрії для визначення відносин у команді;

2) виявлення емоційних переваг, симпатії, антипатії, неформальної структури стосунків між членами спортивної команди;

3) з'ясування джерел емоційної напруги гравців;

4) ознайомлення членів команди зі структурою міжособистісних відносин у футбольній команді.

Тривалість тренінгу: 1,5 години

Заняття 1–2 «Діагностика нашої команди».

Привітання. Обговорення правил роботи на тренінгу.

Метою цих занять є виявлення структури міжособистісних відносин у футбольній команді та визначення рівня її згуртованості. Після короткої ознайомчої розминки учасникам пояснюється мета соціометричного дослідження в доступній формі. Кожен гравець отримує анкету з простими запитаннями, наприклад: «З ким ти хотів би грати в одній команді?», «Кого ти вважаєш надійним товаришем?». Результати заносяться в соціоматрицю та аналізуються психологом.

Візуалізація у вигляді соціограми допомагає побачити ядро групи, ізольованих учасників та неформальних лідерів. Після цього проходить обговорення у формі гри: «Як зробити так, щоб кожен у команді почувався потрібним?» Завершення заняття – вправа «Коло довіри», у якій учасники обмінюються приємними характеристиками. Це створює позитивний емоційний фон. Психолог робить короткий висновок, наголошуючи на важливості підтримки та взаєморозуміння.

Вправа «Діагностика нашої команди: сприйняття і взаємодія» з метою вивчення розуміння учасниками своїх ролей у команді. Далі проводиться вправи «Я в очах інших» та «Ситуації вибору», де обговорюють поведінку в типових командних ситуаціях (наприклад, помилка товариша, програш матчу). Після цього психолог організовує рольову гру «Невидимий гравець», яка дає змогу прожити ситуації ізоляції й обговорити емоції, що виникають.

Заняття завершується створенням спільного колажу «Наша команда – одна сила», де учасники фіксують сильні сторони один одного. Ці перші заняття сприяють емоційному зближенню, зміцненню довіри й формуванню позитивного командного клімату.

II. Змістовий блок тренінгу.

Мета: пояснити основні чинники, що викликають тривожність у футбольних гравців.

Завдання:

1) сприяти формуванню навичок ефективної профілактики тривожності та попередження стресових станів у дітей;

2) надати практичні інструменти для зниження тривожності і підвищення впевненості дитини як командного гравця;

3) формувати практичні навички опанування дитиною себе в стресових ситуаціях та сприяти оволодінню прийомами релаксації та аутотренінгу.

Тривалість тренінгу: 3 години.

Заняття 3–6.

Заняття 3 «Стрес в житті футболістів та прийоми його регуляції»

Метою є ознайомлення учасників із поняттям стресу, його проявами та навчання ефективним прийомам саморегуляції. Заняття розпочинається з активної гри «Один до одного», яка сприяє емоційному розігріву та створенню довірливої атмосфери. Через вправу-інтерв'ю у парах учасники навчаються усвідомлювати власні джерела стресу та ділитися своїми переживаннями. Наступний етап – творча вправа «Ліплення», у якій діти символічно виражають свої емоції, трансформуючи внутрішні стани у форму. Обговорення й рефлексія наприкінці заняття сприяють розвитку самопізнання та емоційної відкритості.

Завершується тренінгове заняття ритуалом прощання, що підкреслює завершеність групової роботи та формує позитивний емоційний фон в учасників.

Заняття 4 «Релаксація та емоційне розвантаження» спрямоване на розвиток навичок саморегуляції та емоційного розвантаження у гравців дитячої футбольної команди. Учасники опановують вправи на глибоке дихання, що допомагає знижувати напругу та зосереджуватися перед тренуваннями і змаганнями. Вправа на прогресивну м'язову релаксацію надає змогу дитині краще відчувати своє тіло й позбавлятися м'язового напруження. Візуалізація уявного безпечного місця сприяє внутрішньому заспокоєнню та психологічному відновленню. Прогулянка на свіжому повітрі активізує увагу дитини до навколишнього середовища й допомагає розвантажити думки. Завершується заняття емоційним написанням тексту, що дозволяє дітям висловити свої почуття та краще зрозуміти себе.

Заняття 5 – 6. «Боремось зі стресом і тривожністю».

Під час цих занять діти навчаються дихальним, тілесним та уявним технікам, які допомагають знижувати тривожність. До прикладу, вправа «Повітряна кулька» заспокоює через дихання, а «Скляна банка з тривогами» дозволяє візуалізувати й відпустити тривожні думки. Малюнкова техніка «Тривожне і ресурсне дерево» допомагає дітям розпізнати джерела тривоги й знайти внутрішні ресурси. Завдяки таким вправам юні гравці навчаються краще розуміти себе, впевненіше діяти в складних ситуаціях і підтримувати емоційний баланс у команді.

III. Супроводжувальний блок тренінгу.

Мета: сприяти підтримці психологічних умов щодо підвищення командної згуртованості, розвитку міжособистісної взаємодії та формуванню навичок ефективної комунікації серед юних футболістів.

Завдання:

1) попереджувати появу потенційних конфліктних ситуацій у команді;

2) підтримувати в учасників навички активного слухання, емпатії та конструктивного спілкування для покращення взаєморозуміння;

3) консультувати лідерів футбольної команди.

Тривалість тренінгу: 3 години.

Заняття 7–9. «Підтримка міжособистісних стосунків та командної структури» спрямовані на підтримку сформованих міжособистісних стосунків у команді, спілкування з лідерами та попередження можливих конфліктів. Починаються вони з гри-розминки «Знайди пару», яка активізує взаємодію і створює позитивний настрій. Вправа «Активне слухання» допомагає учасникам навчитися уважно слухати один одного та розуміти почуття співрозмовника. Вправа «Я-повідомлення» сприяє тому, що діти навчаються виражати власні емоції без звинувачень і конфліктів.

Рольова гра «Конфлікт у команді» моделює реальні ситуації та сприяє пошуку конструктивних рішень.

Після кожної вправи відбувається обговорення, де учасники діляться враженнями і рефлексують над власним досвідом. Завершується кожне заняття підсумковим колом і ритуалом прощання, що мотивує підтримувати дружню атмосферу в команді.

Заняття 10 «До зустрічі!».

Підсумкове тренінгове заняття для юних футболістів спрямоване на закріплення навичок і підсилення командного духу. Спочатку учасники коротко згадують свої особисті внески у розвиток команди під час тренінгу. Потім у спільному колі діти обговорюють, чому навчилися і як ці знання допоможуть їм у грі та житті. Вправа «Командний ланцюг» допомагає усвідомити важливі цінності, які об’єднують команду, і підкреслити їхню значущість. Обговорення сприяє формуванню почуття довіри і взаємоповаги серед гравців.

Завершується заняття позитивним колом, де кожен висловлює свій настрій та враження від тренінгу. Такий формат допомагає зміцнити мотивацію і підтримувати дружню атмосферу в команді у подальшому.

У підсумку зазначимо, що соціально-психологічний тренінг є ефективною формою психопрофілактичної та корекційно-розвивальної роботи психолога з дитячою футбольною командою, що спрямована на розвиток у дітей комунікативної компетентності, впевненості та

конструктивної взаємодії в команді. Основною метою таких тренінгів є покращення міжособистісних взаємин, формування здатності до емпатії, управління емоційними станами та подолання виникаючих конфліктів.

У межах тренінгових занять з юними гравцями широко застосовуються рольові ігри, що дають змогу психологу відпрацювати моделі ефективної поведінки в різноманітних спортивно-ігрових ситуаціях. Оволодіння техніками релаксації та усвідомленого дихання дають змогу учасникам команди знижувати психоемоційне напруження та створювати умови для зниження тривожності. Групові дискусії сприяють розвитку критичного мислення, вміння слухати та аргументовано висловлювати свою позицію. Значну роль відіграють рефлексивні вправи та методи самоаналізу, що допомагають футбольним гравцям краще усвідомити власні емоції, потреби та дії. Моделювання поведінки через демонстрацію позитивних прикладів забезпечує формування нових навичок соціальної взаємодії в грі шляхом наслідування. Також активно психолог використовує творчі та ігрові методики, що стимулюють креативність, уяву, відкритість до нового досвіду та формують позитивне ставлення до інших. Кожне заняття завершується ритуалом прощання.

Пропануємо психологам рекомендації з підвищення згуртованості дитячої футбольної команди.

1. Психологам, які працюють із дитячими футбольними командами, доцільно будувати професійну діяльність з розвитку згуртованості на основі взаємозв’язку фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки футбольних гравців. Насамперед важливо усвідомлювати, що згуртованість команди не виникає спонтанно, вона потребує системної психологічної підтримки, системного супроводу та спрямованої взаємодії тренера і гравців. У процесі тренувань та проведення змагань психолог має звертати увагу на формування командної ідентичності, коли кожен гравець (форвард, півзахисник тощо) усвідомлює свою роль у досягненні спільного результату.

2. Одним із завдань є розвиток у дітей навичок ефективної між особистої взаємодії, що базується на довірі, підтримці, симпатії та емпатії. Рекомендуємо використовувати психологом у взаємодії з юними футболістами психологічні вправи.

Розпочинати роботу з дітьми слід із вправ, що готують їх до ігрової діяльності на полі: як ходити по стадіону, як переміщувати м'яч, як спілкуватись у ході гри з гравцями своєї команди тощо. Ось декілька вправ.

Вправи «Сліпий і поводир», «Пошук спільного», «Комплімент по колу», «Емоційне дзеркало», «Ланцюжок підтримки» (зміст цих вправ представлено у додатку В.2 додатку В).

Загалом використання вказаних психологічних вправ у процесі підготовки юних футболістів сприяє гармонізації міжособистісної взаємодії, зменшенню внутрішньо-групової напруги та створенню сприятливого соціально-психологічного клімату в команді.

3. Важливим завданням психолога є створення умов для позитивного переживання членами команди командного досвіду як у виграшах, так і у поразках. Для цього рекомендовано впроваджувати соціально-психологічні тренінги, що спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, комунікативних вмінь, саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів.

4. Психологу, що працює із дитячими футбольними командами, рекомендовано просто спостерігати за юними гравцями на тренуваннях і на змаганнях, щоб побачити можливі проблеми та попередити конфлікти. Психолог має допомагати юним спортсменам формувати стійкість до стресових подій під час тренувань і змагань, що сприятиме зниженню тривожності та зміцненню командного духу. Ефективною є психологічна робота з розвитком так званого «почуття команди», тобто здатності відчувати темп, ритм і потреби партнерів під час гри.

Психологу також рекомендовано приділяти особливу увагу впливу соціального та організаційного середовища на психоемоційний стан гравців. Важливо систематично аналізувати умови тренувань, характер взаємодії між

гравцями, наявність внутрішньої ієрархії, структури та рівень згуртованості команди. Одним із ключових напрямів є навчання спортсменів технік тілесної та емоційної саморегуляції, зокрема прогресивної м'язової релаксації, що допомагає усвідомити напруження в тілі як прояв стресу. Психолог має формувати у дітей навички тілесної уважності, щоб через розслаблення м'язів вони могли впливати на власний емоційний стан. Доцільним є також використання дихальних практик, методів самонавіювання, короткотривалих медитативних вправ і ресурсної музикотерапії.

5. В індивідуальній роботі з дітьми психолог може використовувати методики розвитку уяви, спостережливості та тактичного мислення, що впливають на командну узгодженість дій. Паралельно бажано формувати навички рефлексії, щоб гравці могли усвідомлювати свої сильні сторони та зони розвитку у контексті командної взаємодії. Рекомендовано залучати сенсорні стимули (зокрема аромати), що асоціюються в юних гравців з відчуттям спокою й впевненості, а також сприяють формуванню в них стабільних внутрішних чинників для подолання напруги та тривожності.

6. Важливою є організація тісної співпраці психолога з тренером, бо вона дозволяє узгоджувати індивідуальні завдання кожного гравця з командними цілями. Важливо, щоби тренер разом із психологом формулювали чіткі, досяжні та спільні цілі, які спрямовують команду на колективний успіх. Така взаємодія дає змогу інтегрувати індивідуальні особливості кожного спортсмена в загальну стратегію команди, що сприяє згуртованості та підвищенню результативності. Формулювання спільних, реалістичних цілей психологом і тренером забезпечує єдність мотивації, зміцнює командний дух і створює сприятливий психологічний клімат для досягнення успіху. Відтак, у спортивній психології (Духн; Кічен ; Круцевич) ефективна співпраця психолога з тренером є необхідною умовою для гармонійного розвитку як особистості гравця, так і всієї команди.

7. Цікавою рекомендацією ж підтримання згуртованості члені команди ритуалами, традиціями та стабільними емоційними контактами в групі, які може ініціювати психолог. Корисними є командні обговорення ігор, під час яких діти навчаються конструктивно оцінювати власну гру та гру інших без звинувачень. Успішне функціонування команди залежить не тільки від технічної майстерності, а й від здатності гравців довіряти одне одному й діяти як єдине ціле.

8. У процесі психологічної роботи з дитячими футбольними командами фахівці стикаються з низкою типових проблем, які негативно впливають на згуртованість команди. Однією з них є так звана «психологічна втома» гравців один від одного, що виникає внаслідок тривалого тісного контакту між дітьми з несумісними особистісними рисами. У такому випадку рекомендовано організувати тимчасову зміну мікрогруп або комунікацію через посередника.

Інша поширена проблема – це «зміна мотивів», коли в окремої дитини з’являються нові інтереси чи життєві орієнтири, що порушує гармонію групової взаємодії в команді. У цьому випадку важливо вчасно з’ясувати актуальні мотиви та здійснювати адаптацію тренувального процесу відповідно до них. Також часто спостерігаються «ревнощі до успіхів» окремих гравців, які викликають у інших членів команди заздрість та зниження мотивації. У такій ситуації рекомендовано підтримувати баланс похвали, акцентувати увагу тренерів на спільному прогресі команди.

Не менш важливою є проблема «недопохвали», коли досвідчені гравці втрачають відчуття цінності своєї участі, тому тренеру варто регулярно надавати навіть мінімальне позитивне підкріплення. Психологічно напружені ситуації часто досягають «критичного моменту», коли стримувані емоції потребують розрядки. У таких випадках доречно створити умови для емоційного вивільнення цих емоцій у безпечному середовищі.

Нарешті, у гравців дитячої футбольної команди спостерігається «ефект рутини». Він виникає через одноманітність тренувального процесу, що

призводить до зниження емоційного залучення. У цих випадках рекомендовано здійснити зміну локацій, оновлення методик і неформальних елементів у тренерській взаємодії.

Сукупно вищезазначені проблеми вимагають комплексного та гнучкого підходу з боку психолога і тренерів, який враховує як особистісні особливості дітей, так і динаміку групового процесу.

У підсумку, розвиток згуртованості команди є тривалим психологічним процесом, який потребує професійного супроводу, врахування вікових особливостей дітей та чіткого узгодження тренувальної і психологічної стратегії взаємодії з ними.

Висновки до третього розділу.

Емпіричне дослідження було побудовано за принципами добровільності, конфіденційності і містило чотири етапи, кожен із яких мав чітко визначену мету та послідовну логіку. На підготовчо-організаційному етапі було здійснено відбір учасників і сформовано діагностичний інструментарій. Діагностичний та результативний етапи забезпечили глибоке вивчення поведінки гравців, аналіз отриманих даних і розробку програми соціально-психологічного тренінгового втручання. Підсумковий етап дав змогу узагальнити результати дослідження та сформувати практичні рекомендації для фахівців у сфері психологічного супроводу дитячих спортивних команд.

Соціометричне дослідження за методикою Дж. Морено трьох складів дитячої футбольної команди засвідчило загалом середній рівень згуртованості колективів. У кожній групі виявлено лідерів із високим рівнем виборів, а також окремих учасників, які перебувають у соціальній ізоляції або мають низький рівень взаємного прийняття. Усі три склади мають потенціал до посилення емоційної симпатії, згуртованості та командної єдності через цілеспрямовану психологічну роботу. Рекомендовано впровадження командотворчих вправ, спрямованих на розвиток довіри, емпатії та співпраці між учасниками.

Отримані результати свідчать про загалом позитивний рівень згуртованості в дитячій футбольній команді. Переважна кількість гравців – 29 (48,33 %) оцінили рівень згуртованості команди як вищий за середній, що вказує на наявність тісних міжособистісних зв'язків і ефективної взаємодії. Середній рівень згуртованості виявлено у 19 респондентів (31,67 %), що також свідчить про достатню єдність, хоча й з окремими труднощами у спільній спортивній діяльності. Водночас, низький і нижчий за середній рівні відзначили лише 7 гравців (11,66 %), що може бути наслідком індивідуальних труднощів адаптації чи слабкої включеності в груповий процес. Визначено недостатній рівень впевненості у більшості гравців (70 %), наслідками якого є невпевненість у власних силах, уникнення відповідальності та ініціативи, а також труднощі в ігровій спортивній взаємодії. Отримані узагальнені дані за методом незавершених речень свідчать, що згуртованість дитячої футбольної команди базується на емоційній підтримці, взаємоповазі та спільних цінностях. Командна єдність підтримується через позитивну взаємодію, наявність чітких норм поведінки та готовність її членів до конструктивного вирішення конфліктів.

Гіпотеза дослідження підтвердилась.

Складено 10 занять по 45 хвилин кожне соціально-психологічного тренінгу з підвищення групової згуртованості дитячої футбольної команди. Тренінг складається із трьох блоків: діагностичний, змістовий, супроводжувальний. Кожне заняття має ознайомчі повідомлення, корекційно-розвивальні вправи і завдання на рефлексію.

Узагальнено рекомендації психологам з підвищення згуртованості дитячої футбольної команди.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведене теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічних особливостей згуртованості дитячої футбольної команди. Отримані результати дають можливість для формулювання наступних висновків.

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми групової згуртованості в психологічній теорії і практиці. Узагальнено, що науковці групову згуртованість розглядають як інтегровану властивість колективу, що формується на основі взаємної симпатії та тяжіння його членів. Вона передбачає спільність цінностей, поглядів, позицій і мотивації щодо значущих для групи подій, об'єктів чи явищ. Така єдність спрямовує зусилля учасників на досягнення спільної мети та підтримує цілісність групи.

З'ясовано, що рівень згуртованості буде підвищуватись у командах із низьким рівнем тривожності, високим рівнем впевненості серед учасників і позитивним фоном міжособистісних відносин. Вона є визначальним чинником, що забезпечує стійкість, ефективність діяльності та позитивний психологічний клімат як у малих групах, так і в більших колективах. Її наявність сприяє збереженню цілісності спільноти та гармонійним взаєминам між учасниками. Завдяки цьому створюються умови для високої результативності та емоційного комфорту всіх членів групи.

2. Обґрунтовано особливості міжособистісних взаємовідносин в дитячому спортивному колективі. Опрацювання наукових джерел дозволило глибше осмислити суть феномена згуртованості в спортивних колективах. Дослідники трактують її як інтегровану систему міжособистісних зв'язків, побудовану на спільному прийнятті ключових групових цінностей. Така єдність базується на емоційній та ціннісній близькості між членами команди, що формує стабільне соціальне середовище для досягнення колективних

цілей. Згуртованість виступає психологічною основою ефективного функціонування спортивної команди в умовах постійної взаємодії та змагання. На згуртованість дитячої футбольної команди впливають психологічні особливості її гравців, зокрема рівень тривожності, ступінь упевненості та якість міжособистісних стосунків. Висока тривожність і низька впевненість гравців можуть перешкоджати ефективній взаємодії та знижувати командну єдність.

3. Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей згуртованості дитячої футбольної команди. До цих особливостей згуртованості дитячої футбольної команди належать рівні тривожності та впевненості гравців, а також особливості їхніх міжособистісних стосунків. Ефективність роботи команди визначається не лише фізичною підготовкою, а й якістю соціально-психологічної взаємодії між учасниками. Сприятливий командний клімат, побудований на довірі, підтримці та єдності, забезпечує стабільність і високу результативність спільної діяльності.

Завданнями емпіричного дослідження було визначено та обґрунтовано ключових психологічних особливостей, які впливають на згуртованість дитячої футбольної команди. Забезпечено методичне підґрунтя психодіагностичної роботи шляхом відбору стандартизованих методик діагностики. Проведено емпіричне вивчення визначених особливостей і розроблено зміст соціально-психологічного тренінгу. До завдань також віднесено розробку практичних рекомендацій, що спрямовані на підвищення згуртованості та ефективності командної взаємодії.

4. Складено програму соціально-психологічного тренінгу для підвищення групової згуртованості дитячої футбольної команди. Авторський тренінг для дитячої футбольної команди складається з трьох етапів: діагностичного, змістового та супроводжувального. На діагностичному етапі вивчаються індивідуальні особливості гравців, рівень їхньої мотивації, досліджується психологічна сумісність та групова динаміка, що дозволяє психологу цілеспрямовано планувати роботу. Змістовий блок спрямований

на розвиток комунікативних і рольових навичок, зміцнення командної ідентичності, підвищення довіри та емоційної залученості, а також на відпрацювання механізмів адаптації й управління конфліктами. Супроводжувальний етап забезпечує стабільність психологічного стану гравців, підтримку готовності до змагань і закріплення командної єдності. Загалом тренінг виступає дієвим засобом підвищення згуртованості та профілактики проблем у взаємодії, створюючи умови для гармонійних стосунків і успішної спортивної діяльності.

5. Розроблено рекомендації психологам з підвищення згуртованості дитячої футбольної команди. У рекомендаціях відзначено, що важливою для психолога є співпраця з тренером, яка передбачає узгодження індивідуальних і командних цілей, формування спільної мотивації гравців та підтримку єдності в колективі. Рекомендації містять вправи на згуртованість, командне прийняття рішень і розвиток «почуття команди». Також виділено індивідуальну психологічну роботу з гравцями, метою якої є подолання бар'єрів у спілкуванні, розвиток упевненості та включеність у командний процес. Важливим є формування позитивного мікроклімату, де психолог працює над створенням атмосфери безпеки, довіри та взаємної поваги. Усі напрями взаємопов'язані та утворюють єдину систему підвищення згуртованості і розвитку групової єдності.

Отже, завдання роботи виконано, мета досягнута.

У перспективі вбачаємо дослідити роль психологічного супроводу гравців дитячих футбольних команд в контексті підвищення їхньої готовності до перемоги в змаганнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О., Сухомлинов Р. Програмно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей старшого дошкільного віку в дитячих футбольних клубах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 3. С. 47–54. DOI : https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.3.47–54

2. Балабанова Л. В., Сардак О. В. Управління персоналом: підручник. Київ, Україна : Центр учбової літератури, 2011. 468 с.

3. Бакало Н. В. Психологічні аспекти управління згуртованості трудового колективу підприємств туристичної індустрії. Business processes in tourism : coll. monograph. Poznan : Wydawnictwo Naukowe, 2019. P. 95–102.

4. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 272 с.

5. Василенко І. Психологічні особливості осіб з різним рівнем упевненості у собі. *Наука і освіта.* 2015. № 10. С. 136–140.

6. Вінс В., Бєлякова С. Психологічні аспекти формування соціально-психологічного клімату в спортивній дитячій групі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2021. Вип. 15 (62). С. 5–13. DOI : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.15(60).01

7. Войтенко С. Аналіз індивідуально-психологічних особливостей футболістів на різних ігрових позиціях. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування.* 2024. № 1. С. 76–86.

8. Волянюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Колосов А. Б. (2022). Організаційний стрес спортивної команди. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2022. № 3. С. 38–44. DOI : https://doi.org/10.32782/psy- visnyk/2021.3.8

9. Гріньова О. М., Терещенко Л. А. Дитяча психодіагностика : навчально-методичний посібник. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. 227 с.

10. Голубєв С. В. Соціально-психологічні складові згуртованості трудового колективу. URL : https://surl.li/zikelj (дата звернення: 03.08.2025)

11. Горностай П. П. Групова взаємодія як динаміка свідомого і несвідомого групи. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2018. Вип. 42 (45). С. 72–85. DOI : https://doi.org/10.33120/ssj.vi42(45).193

12. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : НУФВСУ, вид-во Олімпійська література, 2015. 276 с.

13. Дейнеко О. Моделі конструювання соціальної згуртованості: теоретичні рефлексії та емпіричні кейси. *Соціологічні студії*. 2021. №1 (18). С. 33–40. DOI : https://doi.org/10.29038/2306-3971-2021-01-33-40

14. Довгань Н. О. Пошуки вимірів згуртованості: академічний дискурс. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2024. Т. 35 (74). С. 97–103. DOI : https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.1/17.

15. Духневич В. Соціальна згуртованість як об’єкт психологічного дослідження. *Проблеми політичної психології*. 2024. № 16 (30). С. 9–23. DOI : https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-161

16. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.

17. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Методики для дослідження «mental health» персоналу організацій. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2019. Т. 1. Вип. 54. С. 15–22.

18. Кіченок Н. Сучасні методичні підходи у тренувальному процесі юних тенісистів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 3. С. 28–31. DOI : https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.3.28–31

19. Коробанова О. Л. Особливості рольової комунікації в новостворених групах. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. Вип. 39 (42). С. 145–159.

20. Кравченко І., Тихоненко М. Методи і прийоми формування згуртованого учнівського колективу в закладах професійної освіти. *Педагогічні науки*. 2021. № 78. С. 32–37.

21. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література; 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 368 с.

22. Лісенчук Г., Лелека В, Кокарева С, Родіоненко М, Бойченко С. Інноваційні фітнесметодики як засіб підвищення функціональних можливостей футболістів високої кваліфікації. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 2. С. 21–28. DOI : https://doi.org/10.32652/ tmfvs.2022.2.21-28

23. Лісенчук С. Г, Крайник Я. Б, Тупєєв Ю. В, Архипов В. В. Особливості фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футбольних воротарів 13–14 років. *Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт*. 2021. № 5(136). С. 67–72. DOI : https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2021.5(135).15

24. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія. Підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 360 с.

25. Мальцева О. Специфіка сміхової поведінки професійних спільнот і корпоративного гумору. *Вісник Львівського університету.* Серія філософ.-політолог. студії. 2018. Вип. 17. С. 48–57.

26. Мельничук С. Критерії вивчення впевненості в собі. *Габітус.* 2022. Вип. 43. С. 153–157.

27. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 624 с.

28. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.

29. Одорожа С. М. Соціально-психологічні особливості відносин спортивної групи. *Наукова конференція «Соціально-психологічний та філософський підхід до проблем сучасного суспільства»*, (м. Сєвєродонецьк, 8 лютого –1 березня 2016 р.). Сєвєродонецьк : СНУ ім. В. Даля, 2016. С. 112–113.

30. Оксенюк І. Значення факторів психологічної сумісності у взаємовідносинах між тренером та гравцями футбольної команди. *Нова педагогічна думка*. 2017. № 3(91). С. 71–73.

31. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.

32. Оптимізація групової взаємодії в малих групах : посібник / П. П. Горностай, Л. Г. Чорна, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка, Г. В. Циганенко ; за наук. ред. П. П. Горностая ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 126 с.

33. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник: У 2 кн. Кн. 2. Соціальна психологія груп. *Прикладна соціальна психологія*. Київ : Либідь, 2006. 560 с.

34. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.

35. Остополець І. Ю., Лисенко Л. Л. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. Слов'янськ : ДДПУ. 2015. 102 с.

36. Панок В. Г. Діяльність психологічної служби та українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник Національної академії педагогічних наук України.* 2022. № 4(2). С. 1-8. DOI : https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4205

37. Пилат Н. І. Психологічні чинники групової згуртованості в трудовому колективі. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2013. Т.12. Вип. 16. С. 360–367.

38. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика : навч.-метод. посіб. Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 158 с.

39. Плетка О. Психосоціальна підтримка дітей, що пережили страхіття війни : методичний посібник. Київ : Центр реадаптації ветеранів «ЯРМІЗ», 2022. 54 с.

40. Прядко Б. Впевненість у собі як передумова прагнення особистості до досягнення успіху. *Габітус*. 2024. Вип. 62. С. 173–177. DOI : https://doi.org/10.32782/2663-5208. 2024.62.31

41. Романюк М. Рівень тривожності та впевненості футболістів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15. 2024. №7(180). С. 154–157. DOI : https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).31

42. Сіверс З. Аналіз теоретичних досліджень соціальної згуртованості в зарубіжних наукових джерела. *Проблеми політичної психології*. Т. 14 (28). 2023. С. 36–61. DOI : https://doi.org/10.33120/popp-Vol14-Year2023-139

43. Слободянюк І. О. Соціально-психологічні особливості згуртованості трудового колективу. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 24. С. 251–259.

44. Стойка С. О. Проблеми та перспективи розвитку туристичної галузі України в умовах економічної нестабільності. *Інвестиції: практика та досвід*. 2015. № 21. С. 86–90.

45. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 280 с.

46. Титаренко Т. М. Життєві кризи та можливості розвитку особистості. Київ : ІППіП НАПН України, 2012. 312 с.

47. Філософський енциклопедичний словник. Київ : Арабіс, 2002. 744 с.

48. Філоненко М. М. Психологія спілкування : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 224 с.

49. Циганенко Г. В., Кухарук О. Ю. Соціально-психологічне осмислення конфліктів між цивільними і військовими у ході групової взаємодії. *Проблеми політичної психології*. 2016. № 4 (18). С. 24–39.

50. Чепелєва Н. В. Психологія малих груп: проблеми і перспективи розвитку. *Соціальна психологія*. 2006. № 4. С. 55–66.

51. Черкаський А. В. Психологія управлінських команд. Одеса : КП ОМД, 2021. 400 с.

52. Чорна Л. Г. Когнітивні та емоційні складники процесу регуляції рольової взаємодії. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2017. № 10. С. 232–248.

53. Чорна Л. Г. Рольова ідентичність старшокласників: посібник. Київ : Міленіум, 2014. 128 с.

54. Шастко І. М. Психологія лідерства та професійної успішності: навчальнометодичний комплекс. Івано-Франківськ: ІФНТУНГ, 2021. 162 с.

55. Шинкарук О., Скалазуб А., Юхно Ю. Психологічна підготовка гравців та структура діяльності спортивного психолога в кіберспорті. *Теорія та методика фізичного виховання та спорту*. 2023. № 1. С. 84–90. DOI : https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.84-90

56. Шкала явної тривожності CMAS для дітей (за Дж. Тейлором). URL : https://vseosvita.ua/test/tekst-opytuvalnyka-shkala-iavnoi-tryvozhnosti-cmas-za-dzh-teilorom-4970429.html (дата звернення : 05.08.2025)

57. Berger-Schmitt R. Considering social cohesion in quality of life assessments: Concept and measurement. *Social Indicators Research*. 2002. Vol. 58. Pp. 403–428. DOI : https://doi.org/10.1007/0-306-47513-8_18

58. Bottoni G. A. Multilevel Measurement Model of Social Cohesion. *Social Indicators Research*. 2018. Vol. 136 (3). Pp. 835–857. DOI : https://doi.org/10.1007/s11205-016-1470-7

59. Brown S. et al. Policy recommendations for meeting the grand challenge to eradicate social isolation. *Policy Brief*. 2016. № 5. URL : https://openscholarship.wustl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1790&context=csd_research (date of application : 04.08.2025)

60. Cartwright D., Zander A. The Nature of Group Cohesiveness. Group Dynamics Research and Theory. *Harper & Row*, 1968. Pp. 91–109. URL : https://psycnet.apa.org/record/1968-12031-000 (date of application : 03.08.2025)

61. Galan Y, Yarmak O, Andrieieva O. et al. Impact of football clubs on the recreational activities of preschoolers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. № 21(2), Pp. 803–812.

62. Ganotice F. A., Chan L., Shen X. et al. Team cohesiveness and collective efficacy explain outcomes in interprofessional education. *BMC Med Educ*. 2022. № 22 (820). DOI : https://doi.org/10.1186/s12909-022-03886-7

63. Festinger L., Schachter S., Back K. Social Pressures in Informal Groups. New York : Harper and Brothers, 1950. 197 p. DOI : https://psycnet.apa.org/record/1951-02994-000 (date of application: 03.08.2025)

64. Fonseca X., Lukosch S., Brazier F. Social Cohesion Revisited: a New Definition and How to Characterize It. *Innovation: The European Journal of Social Science Research*. 2019. № 32 (2). Pp. 231–253. DOI : https://doi.org/ 10.1080/13511610.2018.1497480

65. Lott A., Lott B. Group cohesiveness as interpersonal attraction. *Psychological bulletin*. 1965. Vol. 64. № 4. Pp. 259–309. DOI : https://doi.org/10.1037/h0022386

66. Martens R. Coaches guide to sport psychology. Champaign, IL : Human Kinetics, 1987. 230 p. DOI : https://archive.org/details/coachesguidetosp0000mart (date of application : 06.08.2025)

67. Moreno J., Jennings H. Statistics of Social Configurations. *Sociometry. Published By: American Sociological Association*. 1937. P. 342–374. DOI : https://doi.org/10.2307/2785588

68. Packer D. J., Ungson N. D. Psychology and social cohesion. *Translational Issues in Psychological Science.* 2024. № 10 (1). Pp. 3–6 DOI : https://doi.org/10.1037/tps0000397

69. Pletka O. T. Femininity and masculinity in the assessment of gender roles. International Scientific Conference “Topical Issues of Science and Education” (July 17, 2017, Warsaw, Poland). 2017. Vol. 6. Pp. 36–42.

70. Seashore C. E. Group cohesiveness in the industrial work group. Ann Arbor: University of Michigan, Survey Research Center Institute for Social Research. 1954. 102 p. URL : https://surl.li/lglblh (date of application : 04.08.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Матеріали для дослідно-експериментальнох роботи

Методика Соціометричне дослідження групи (за Джейкобом Морено)

Обладнання: бланк дослідження, ручка. Під час процедури дослідження кожен член групи повинен мати можливість здійснювати всі вибори самостійно, не потрапляючи під вплив інших або не побоюючись, що його результати стануть відомі іншим.

Бланк дослідження

Прізвище та ім’я члена футбольної команди_____

Інструкція: Будь ласка, вибери трьох гравців зі своєї команди, з якими ти завжди хотів би грати у футбол, відпочивати, займатися цікавими для тебе справами. Напиши їх прізвище та ім'я.

1._____

2._____

3._____

Методика «Визначення індексу групової згуртованості К. Е. Сішора»

Інструкція. Прочитайте питання і виділіть відповідь (обведіть номер), який найбільш відповідає Вашій думці.

І. Як би Ви оцінили, свою приналежність до команди?

1. Відчуваю себе її членом, частиною колективу.

2. Беру участь у більшості видів діяльності.

3. Беру участь лише в окремих видах діяльності.

4. Не відчуваю себе членом колективу.

5. Живу і існую окремо від нього.

6. Не знаю, важко відповісти.

II. Чи перейшли би Ви в іншу команду, якщо трапилася би така можливість (без зміни інших умов)?

1. Так, дуже хотів би перейти.

2. Швидше перейшов би ніж зостався.

3. Не бачу ніякої різниці.

4. Швидше залишився б у своїй групі.

5. Дуже хотів би залишитись у своїй групі.

6. Не знаю, важко відповісти.

III. Які стосунки у членів Вашої команди?

1. Кращі ніж у більшості колективів.

2. Приблизно такі ж, як у більшості колективів.

3. Гірші ніж у більшості колективів.

4. Не знаю важко відповісти.

IV. Які у Вас стосунки з керівником (тренером)?

1. Кращі, ніж у більшості команд.

2. Приблизно такі ж, як у більшості команд

3. Гірші ніж у більшості команд

4. Не знаю.

V. Яке ставлення до праці, (спорту, гри) у Вашій команді?

1. Кращі ніж у більшості команд.

2. Приблизно такі ж, як у більшості команд.

3. Гірші ніж у більшості команд.

4. Не знаю.

Інтерпретація індексу групової згуртованості К. Е. Сішора:

15,1 бала і вище – високий рівень згуртованості;

11,6-15 балів – вище за середній рівень згуртованості;

7-11,5 балів – середній рівень згуртованості;

4-6,9 бала – нижче за середній рівень згуртованості;

4 бали і нижче – низький рівень згуртованості.

Метод незавершених речень

Інструкція: Завершіть, будь ласка, наступні речення:

1. У моїй команді мені найбільш подобається.....
2. У нашій команді більше за все цінується ...
3. У нашій команді більше за все засуджується ...
4. Яке б гасло я запропонував би для життя своєї команди
5. Коли в нашій команді виникає конфлікт, то ...
6.На тренуваннях мені не подобається....

Додаток Б

Таблиця Б.1– Узагальнення вихідних даних К1

№ гравця	Впевненість	Соціометричне дослідження групи		Рівень тривожності	Згуртованість
		Усього виборів	Усього взаємовиборів		
1	2	2	2	4	12
2	2	3	2	3	6
3	1	2	2	4	14
4	2	2	1	2	15,5
5	3	5	2	3	13,5
6	2	1	1	3	14,25
7	3	1	1	8	12
8	2	6	1	4	9,45
9	3	5	0	2	5
10	3	4	0	7	8,25
11	6	3	1	5	12,4
12	7	3	1	6	15,25
13	3	2	1	3	11,8
14	3	4	0	4	15,25
15	2	2	0	5	15
16	3	2	2	7	12,6
17	3	5	2	2	11,8
18	2	1	2	3	8
19	2	3	1	3	9,4
20	9	3	0	4	7,8
Середнє	3,2	2,95≈3	1,05≈ 1	4,4	10,97

Таблиця Б.2 – Узагальнення вихідних даних К2

№ гравця	Впевненість	Соціометричне дослідження групи		Рівень тривожності	Згуртованість
		Усього виборів	Усього взаємовиборів		
1	3	4	2	7	13
2	2	5	2	8	12,5
3	6	1	2	2	15,5
4	6	3	2	5	14
5	3	5	2	6	10,5
6	3	2	1	7	13,25
7	2	1	2	7	12,75
8	3	6	1	8	14
9	2	5	2	4	12,45
10	2	2	2	2	4,5
11	6	3	1	8	9,25
12	2	3	2	6	8,8
13	2	2	1	5	11
14	4	6	2	5	12,6
15	3	5	2	4	15,25
16	2	2	2	6	14,6
17	9	2	2	9	11,85
18	6	2	0	2	3
19	5	3	2	4	8,25
20	7	2	1	1	7,2
Середнє	3,9	3,2≈3	1,7≈2	5,3	10,43

Таблиця Б.3 – Узагальнення вихідних даних КЗ

№ гравця	Впевненість	Соціометричне дослідження групи		Рівень тривожності	Згуртованість
		Усього виборів	Усього взаємовиборів		
1	2	4	2	6	13,45
2	2	5	1	2	5,5
3	2	3	1	4	14,66
4	3	2	0	6	12,25
5	2	3	0	3	9,5
6	3	1	1	3	11,2
7	3	1	2	5	13,4
8	5	6	1	4	11,85
9	7	4	1	2	7,2
10	56	2	2	3	14,25
11	2	2	1	5	14
12		4	1	5	12
13	2	4	1	3	13,25
14	3	3	2	4	7,5
15	3	5	2	6	8,25
16	6	6	2	7	8,4
17	3	4	2	2	6,2
18	6	2	0	4	7,2
19	3	3	0	2	3
20	5	2	2	7	10
Середнє	6,16	3,3≈3	1,25≈1	4,15	10,08

Додаток В

Додаток В1.

Зміст тренінгових занять

Діагностичний блок.

Заняття 1–2 «Діагностика нашої команди»

Привітання психолога.

Обговорення правил роботи на тренінгу.

Метою занять є виявлення структури міжособистісних стосунків у футбольній команді та визначення рівня згуртованості.

Проведення методики Дж. Морено в доступній формі. Кожен гравець отримує анкету з простими запитаннями, наприклад: «З ким ти хотів би грати в одній команді?», «Кого ти вважаєш надійним товаришем?». Результати заносяться в соціоматрицю та аналізуються психологом.

Вправа «Коло довіри», у якій учасники обмінюються приємними характеристиками. Це створює позитивний емоційний фон. Психолог робить короткий висновок, наголошуючи на важливості підтримки та взаєморозуміння.

Вправа «Діагностика нашої команди: сприйняття і взаємодія»

Мета – поглибити розуміння учасниками своїх ролей у команді та сприяти кращій взаємодії.

Вправа «Я в очах інших», де кожен гравець отримує зворотний зв’язок у формі позитивних висловлювань від товаришів.

Вправа «Ситуації вибору», де обговорюють поведінку в типових командних ситуаціях (наприклад, помилка товариша, програш матчу).

Рольова гра «Невидимий гравець», яка дає змогу прожити ситуації ізоляції й обговорити емоції, що виникають.

Рефлексія – кожен ділиться, що для нього важливо у командній взаємодії.

Заняття завершується створенням спільного колажу «Наша команда – одна сила», де учасники фіксують сильні сторони один одного.

Ритуал прощання.

Змістовий блок.

Обладнання: ватман, маркер, магнітофон, газети, мультимедійний проектор, слайд-шоу із зображенням природи, компакт-диски з музикою: Моцарта, Гріга, Ф. Гойя, Бетховена, з композицією тяжкого року; а також із звуками води і птахів.

Заняття 3. Тема «Стрес в житті футболістів та прийоми його регуляції»

Мета: формування навичок саморегуляції у гравців дитячої футбольної команди для зняття негативних наслідків стресу.

Познайомити учнів з поняттям стрес і його видами. Зрозуміти значення стресу в житті людини. Гармонізувати психоемоційний стан. Розвивати у дітей сенсорно-перцептивну сферу. Познайомити підлітків із способами саморегуляції в подоланні стресу.Допомогти оволодіти навичками їх застосування. Формувати уміння до саморефлексії у підлітків.

1. Вітання ведучого і гра-активатор «Один до одного».

Дітям необхідно вільно переміщатися по аудиторії і виконати мої команди. Коли я скажу: «Друг до дружки», – ви повинні знайти собі пару. Після того, як ви знайдете пару, я дам вам завдання (гра проходить під плавну музику).

І так почали: «Один до одного!» Тепер потисніть один одному руку, доторкніться один до одного - нога до ноги, ніс до носа, голова до голови, вухо до вуха, щока до щоки і ін.

Знову рухайтеся по класі і шукайте нову пару. Гра продовжується в нових парах.

Обговорення: Які відчуття ви відчували?

Розкажіть про це за допомогою асоціацій.(передається м'яка іграшка і кожен з учасників називає предмет або явище з яким у нього асоціювалися відчуття від гри).

Вправа «Інтерв'ю». Робота в парах.

1. Що для вас стрес?

2. Хто або що вас дратує?

3. Чи відчувають стрес ваші близькі?

4. Що зазвичай ви говорите близьким, коли ви бачите що вони роздратовані?

5. На що схожий ваш стресовий стан?

6. Могли б ви взагалі не відчувати стрес?

Обговорення: - Що дратувало вас? Що заважало?

Вправа «Ліплення». А зараз спробуйте зліпити з газети (вона заздалегідь підготовлена для кожного учасника) своє відчуття від цієї вправи. Якщо це щось приємне те може бути куля, щось м'яке, а якщо неприємні, то можна навіть розірвати на шматочки. Все залежить від вашого внутрішнього стану.

Рефлексія.

Дуже добре, ви чудово попрацювали.

Що виявилося на цьому занятті цікавим і корисним для вас?

А може щось вам не сподобалося?

Ритуал прощання.

Заняття 4. Тема «Релаксація та емоційне розвантаження».

Метою заняття є навчання юних футболістів простим і ефективним технікам саморегуляції, о допоможуть знижувати напругу, краще справлятись зі стресом перед змаганнями та зосереджуватись під час тренувального процесу.

Вправи на глибоке дихання. Учасники сідають зручно, заплющують очі й фокусуються на своєму диханні. Вони вчаться повільно вдихати через ніс, затримувати дихання на мить і плавно видихати через рот, уявляючи, як з кожним видихом зникає хвилювання, втому та напруження. Вправа триває 5–7 хвилин у спокійній атмосфері.

Прогресивна м’язова релаксація. Діти по черзі напружують і розслабляють різні групи м’язів – від обличчя до ніг. Завдяки чергуванню напруження й розслаблення вони вчаться відчувати різницю між станами напруги й спокою у своєму тілі.

Візуалізація «Моє місце сили». Психолог пропонує учасникам уявити себе у затишному, приємному місці (наприклад, на лісовій галявині чи біля моря). Діти слухають аудіосупровід або розповідь тренера, занурюючись у атмосферу спокою, відчуваючи тепло, безпеку і гармонію.

Активна релаксація на природі. Команда вирушає на прогулянку: хлопці спостерігають за навколишнім середовищем, слухають звуки природи, прислухаються до ритму своїх кроків і дихання. Вправа допомагає зняти психоемоційне напруження та відновити внутрішній баланс.

Емоційне розвантаження через письмо. Наприкінці заняття діти отримують аркуші, де впродовж кількох хвилин записують, що відчувають, що їм подобається в команді, чого хочеться уникнути або змінити. Це допомагає кожному краще усвідомити свій емоційний стан і поділитись думками у безпечному форматі.

Це тренінгове заняття сприяє не лише покращенню емоційного самопочуття юних гравців, а й зміцненню командної згуртованості через спільний досвід внутрішнього спокою та взаємної підтримки.

Ритуал прощання.

Заняття 5 – 6. «Боремось зі стресом і тривожністю».

Мета: сформувати у дітей навички подолання тривожності і стресу.

Інформаційне повідомлення для гравців дитячої футбольної команди:

Стрес– це природна реакція організму на напружені ситуації, з якими часто стикаються навіть футболісти. Він може виникати перед важливою грою, через конфлікти в команді або невдачі під час тренувань. Але з будь-яким стресом можна впоратись, якщо знати прості прийоми саморегуляції. Наприклад, допомагає глибоке дихання, фізична активність, розмова з другом або тренером, а також творчі заняття, які знижують напругу. Уміння

розпізнавати свої емоції та правильно на них реагувати – це важливий крок до психологічної стійкості. Коли ти вмієш керувати своїм станом, ти краще граєш, впевненіше почуваєшся і легше долаєш труднощі.

Пам’ятай: справжній футболіст сильний не лише тілом, а й характером!

4 ефективні тренінгові вправи на подолання тривожності у молодших підлітків, які можна використовувати в психологічній роботі:

1. «Повітряна кулька» (дихальна вправа)

Мета: зниження фізіологічного прояву тривоги через нормалізацію дихання.

Попросіть учасників уявити, що в їхніх руках велика повітряна кулька. На вдиху через ніс вони уявляють, як кулька наповнюється повітрям (живіт роздувається), а на видиху через рот – як повітря повільно випускається. Повторити 5–7 разів.

Рефлексія: Що змінилося у вашому тілі після вправи?

2. «Скляна банка з тривогами» (візуалізація)

Мета: переведення тривоги з внутрішнього простору у зовнішній образ.

Діти уявляють прозору банку, в яку складають усі свої тривоги у вигляді маленьких предметів. Після цього уявно закривають банку кришкою і ставлять її на полицю або виносять за межі кімнати.

Рефлексія: Як ви себе почуваєте без цієї банки? Чи стало легше?

Мета: розпізнавання тривожних думок і активація внутрішніх ресурсів.

На аркуші учасник малює два дерева: на одному – листочки з написами, що його тривожить, на іншому – листочки з тим, що його заспокоює, підтримує, тішить.

Рефлексія: Що допомагає тобі почуватись спокійніше? Що ти можеш використати вже сьогодні?

4. «Сила в моїх руках» (тілесна вправа)

Мета: підвищення відчуття контролю та впевненості.

Учасники сильно стискають кулачки, напружують руки, ніби в них зібрана вся сила. Потім повільно розтискають руки – «відпускають» тривогу. Повторити кілька разів.

Рефлексія: Що ти відчував(-ла), коли тримав(-ла) силу в руках? А коли відпускав(-ла)?

Ритуал прощання.

Заняття 7–9. «Підтримка міжособистісних стосунків та командної структури»

Мета: визначити особливості взаємин у команді, ідентифікувати лідерів та потенційні конфлікти.

Гра-розминка «Знайди пару». Активізує командну взаємодію, створює легку атмосферу.

Вправа «Активне слухання». Партнерська робота: один розповідає про свій досвід, інший – слухає без перебивань, потім повторює почуте.

Вправа «Я-повідомлення». Навчання висловлювати власні почуття та потреби без звинувачень.

Рольова гра «Конфлікт у команді». Імітація типової конфліктної ситуації, спільний пошук рішень.

Обговорення та обмін враженнями.

Рефлексія: що було складно, що допомогло відчути себе почутим.

Заключне коло. Підбиття підсумків, мотивація підтримувати позитивну атмосферу.

Ритуал прощання.

Заняття 10. Підсумок тренінгу.

Мета: підведення підсумків тренінгу та зміцнення командного духу

Привітання, коротке нагадування мети тренінгу.

Пояснення формату заняття – підсумування пройденого та обмін враженнями.

Вправа «Мій внесок у команду». Кожен гравець по черзі називає свої сильні сторони та те, що він зробив для команди під час тренінгу.

Групове обговорення «Що я отримав». Коло, де діти діляться, які навички та знання вони отримали. Обговорення, як можна застосувати це у грі і повсякденному житті.

Вправа «Командний ланцюг». Учасники стають у коло, тримаючись за руки. Психолог або тренер називає якості, важливі для команди (наприклад, довіра, підтримка, взаємоповага), і діти піднімають руку, якщо вони відчувають, що це присутнє в їхній команді. Обговорення результатів та мотивація зберігати цей ланцюг.

Заключне коло та ритуал прощання. Кожен говорить одне слово або коротку фразу, що описує їхній настрій після тренінгу. Позитивне підбиття підсумків, подяка за участь.

Додаток В.2

Вправи для згуртованості дитячої футбольної команди

Вправа «Сліпий і поводир» має на меті формування довіри між учасниками команди. Один із гравців виконує завдання із зав'язаними очима, орієнтуючись лише на вербальні інструкції партнера, який виступає в ролі поводиря. Це сприяє розвитку навичок відповідального спілкування, взаємної підтримки та впевненості в партнері по команді.

Вправа «Пошук спільного». Група об'єднується в пари, члени якої знаходять певну кількість загальних ознак (в одязі, звичках, рисах характеру тощо), потім двійки об'єднуються в четвірки з тією ж метою і т.д. Ведучий на свій розсуд може зупинити процес на четвірках, вісімках тощо.

Вправа «Комплімент по колу» орієнтована на формування позитивного емоційного клімату в спортивній команді. Учасники по черзі висловлюють компліменти або називають сильні сторони одне одного, що сприяє зростанню симпатії, взаємоповаги та емоційної згуртованості.

Вправа «Емоційне дзеркало» передбачає невербальне відображення емоційних станів. Один із гравців демонструє певну емоцію за допомогою міміки, жестів або пози, а решта учасників намагаються її розпізнати й повторити. Це сприяє розвитку емоційної чутливості, емпатії та уважності до психоемоційного стану товаришів по команді.

Вправа «Ланцюжок підтримки» спрямована на розвиток умінь соціальної підтримки та емоційної відкритості. Учасники по черзі розповідають про ситуації, в яких вони потребували допомоги, а інші пропонують можливі способи підтримки. Це підсилює групову згуртованість, формує навички співпереживання та сприяє емоційному згуртуванню дитячого колективу.