

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Любов ПОМИТКІНА

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**ДИПЛОМНА РОБОТА  
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ БАКАЛАВРА

ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

**Тема: «ЗВ'ЯЗОК АСПЕКТІВ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ З РІВНЕМ КОМАНДНОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ ПІДЛІТКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ»**

Виконавець: студентка групи ПС-501-Бз Голікова Катерина Олегівна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент кафедри авіаційної психології

Подкопаєва Ю.В.

Нормоконтролер: завідувач лабораторії, викладач кафедри авіаційної психології

Гордієнко К.О.

КИЇВ – 2022

# НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Любов ПОМИТКІНА

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

## ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Голікової Катерини Олегівни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Зв'язок аспектів міжособистісного спілкування з рівнем командної згуртованості підлітків, що займаються спортивно-оздоровчою діяльністю», затверджена наказом ректора № 2624/ст від 30.11.2021 р.
2. Термін виконання роботи: з 03.01.2022 по 28.02.2022 р.
3. Вихідні дані роботи: вибірку склали 50 вихованців спортивної школи; у дослідженні були використані методики:
  1. Міжособистісна залежність вивчалася за допомогою адаптованого тесту профілю відносин Борнштейна Р. (Макушина О.П., 2006).
  2. Психологічний клімат в команді визначався за методикою А.Ф. Фідлера «оцінка психологічної атмосфери в колективі».
  3. Індекс групової згуртованості ми визначали за методикою К. Е. Сішора «психометричний тест К. Е. Сішора».
  4. Форми поведінки в конфліктній ситуації визначалися за методикою К. Томаса «визначення способів регулювання конфліктів».
4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з 2-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз психологічних

особливостей міжособистісних відносин у групі та соціально-психологічні особливості спортивної групи. У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження аспектів міжособистісного спілкування з рівнем командної згуртованості.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 1 рисунок, 3 таблиці.

#### 6. Календарний план-графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Листопад	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Листопад	
3.	Оформлення теоретичної частини	Листопад	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Грудень	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Грудень	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Грудень	
7.	Оформлення дипломної роботи відповідно до ДСТУ	Січень	
8.	Попередній захист дипломної роботи	Згідно графіку	
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Лютий	
10.	Подання дипломної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	За день до захисту	
11	Захист дипломної роботи	Згідно графіку	

7. Дата видачі завдання: «\_\_» листопада 2021 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Ю.В. ПОДКОПАЄВА  
(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Катерина ГОЛІКОВА  
(підпис випускника)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок аспектів міжособистісного спілкування з рівнем командної згуртованості підлітків, що займаються спортивно-оздоровчою діяльністю»: 55 сторінок, 1 рисунок, 3 таблиці, 70 використаних джерел, 1 додаток.

Об'єкт дослідження: феномен міжособистісного спілкування.

Предмет дослідження: зв'язок аспектів міжособистісного спілкування з рівнем командної згуртованості.

Мета дослідження: встановити зв'язок аспектів міжособистісного спілкування з рівнем командної згуртованості.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні: Міжособистісна залежність вивчалася за допомогою адаптованого тесту профілю відносин Борнштейна Р. (Макушина О.П., 2006), психологічний клімат в команді визначався за методикою А.Ф. Фідлера «оцінка психологічної атмосфери в колективі», індекс групової згуртованості ми визначали за методикою К. Е. Сішора «психометричний тест К. Е. Сішора», форми поведінки в конфліктній ситуації визначалися за методикою К. Томаса «визначення способів регулювання конфліктів».

Виявлено, що психологічна готовність значно впливає на рівень успішності професійної діяльності.

Отримані результати дослідження допомогли розробити практичні рекомендації, які можуть бути використані в роботі тренерів і спортивних психологів на всіх етапах спортивної підготовки, як в командних, так і в індивідуальних видах спорту.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗКУ З РІВНЕМ КОМАНДНОЇ ЗГУРТОВАНOSTІ .....	8
1.1 Проблематика психологічних особливостей міжособистісних відносин у групі .....	8
1.2. Соціально-психологічні особливості спортивної групи .....	15
Висновки до розділу I .....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З РІВНЕМ ЗГУРТОВАНOSTІ ПІДЛІТКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ .....	32
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	32
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження та обробка даних з використанням методів математичної статистики .....	36
2.3. Рекомендації щодо підвищення рівня командної згуртованості у спортсменів .....	40
Висновки до розділу II.....	43
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	52

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний спорт можна розглядати не тільки як тренувальну і змагальну діяльність, а й як спільну колективну діяльність, яка включає в себе психологічні та педагогічні проблеми спілкування, вплив членів спортивної команди один на одного, формальне і неформальне лідерство, а також стилі керівництва колективом. Взаємовідносини, що виникають між членами спортивної команди, відіграють значну роль у досягненні високих спортивних результатів. І для того, щоб тренерський штаб зміг реалізовувати завдання тренувального процесу, необхідно знати суть взаємин, які виникають серед членів команди.

Питанням формування сприятливого психологічного клімату присвячено велику кількість досліджень, однак, більшість з них відносяться до ігрових командних видів спорту (футбол – А. В. Неретін; баскетбол – С.Н. Чернякова, С. Н. Горшеніна, А. Г. Миронов; волейбол – І. В. Манжелей, О. В. Жилкіна; хокей з м'ячем – Р. В. Прокоф'єва, С. Ю. Козлова та ін.). Досліджень, присвячених індивідуальним видам спорту, таким як лижні гонки, в програму змагань якого включена естафета, яка має на увазі командну роботу, нами не було виявлено.

**Об'єкт дослідження:** феномен міжособистісного спілкування.

**Предмет дослідження:** зв'язок аспектів міжособистісного спілкування з рівнем командної згуртованості.

**Мета дослідження:** встановити зв'язок аспектів міжособистісного спілкування з рівнем командної згуртованості.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз літературних джерел з проблеми дослідження.
2. Емпірично дослідити соціально-психологічний клімат, визначити індекс групової згуртованості і типи міжособистісного спілкування.
3. Встановити взаємозв'язок між рівнем командної згуртованості та міжособистісними відносинами.

4. Розробити практичні рекомендації щодо формування сприятливого соціально-педагогічного клімату в команді.

**Практична значимість** полягає в розробці та обґрунтуванні соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування сприятливого психологічного клімату на підготовчому етапі спортивного тренування, які можуть застосовуватися для роботи ДЮСШ і СДЮСШОР.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗКУ З РІВНЕМ КОМАНДНОЇ ЗГУРТОВАНOSTI

## 1.1 Проблематика психологічних особливостей міжособистісних відносин у групі

Міжособистісні стосунки - це об'єктивно пережиті відносини між людьми.

Взаємовідносини людей досить різноманітні, відображають багатогранні мотиви діяльності людей у різних сферах виробництва, науки, освіти, політики, влади, а також стосунки в родині, з друзями та товаришами. У той же час деякі з цих відносин залежать від об'єктивних факторів діяльності, ці відносини мають соціальну основу, можуть бути прораховані значною мірою, не залежать від волі та свідомості людей, які беруть участь у цих відносинах (незважаючи на те, що люди беруть у них участь).

Наступна частина багато в чому визначається симпатіями та антипатіями, вона має емоційне «забарвлення», в якому індивід має іншу цінність. Можна бути чудовим спеціалістом із виробництва, але можна бути поганим другом. Навпаки, особиста чарівність вміння спілкуватися часто допомагає вирішувати політичні, дипломатичні, адміністративні проблеми. У зв'язку з вищевикладеним у психології прийнято розрізняти об'єктивні, безособові відносини і суб'єктивні, міжособистісні відносини. Об'єктивні відносини (політичні, державні, виробничі) є основними, вирішальними і міжособистісними є ом, вони полегшують або ускладнюють перебіг безособових відносин, рідко виникають там, де немає об'єктивної потреби. Можна сказати, що міжособистісні відносини існують всередині соціальних відносин, щоб реалізувати ці відносини в діяльності конкретних індивідів (у їх спілкуванні, взаємодії) [28].

Міжособистісні відносини в групі можна розглядати в статиці, у тому вигляді, в якому вони склалися в даний момент часу, і в динаміці, тобто в



процесі розвитку. У першому випадку аналізуються властивості існуючої системи відносин, у другому – закономірності їх перетворення та розвитку. Ці два підходи часто є суміжними, взаємодоповнювальними.

Відносини в групах змінюються закономірно. Спочатку, на ранніх етапах розвитку групи, вони відносно байдужі (люди, які не знають один одного або мало знають один про одного, не можуть чітко контактувати між собою), потім вони можуть вступити в конфлікт і стати колективістами за сприятливих умов. Все це зазвичай відбувається за відносно короткий проміжок часу, протягом якого особи, що входять до групи, не можуть змінитися як особистості [25]. Суспільні відносини – це офіційні, формально встановлені, об'єктивовані, дієві зв'язки. Вони є лідерами в регулюванні всіх видів відносин, у тому числі міжособистісних.

Міжособистісні стосунки - це об'єктивно переживані, по-різному сприймані відносини між людьми. Вони засновані на різних емоційних станах людей, які взаємодіють, і їх психологічних особливостях. На відміну від ділових (інструментальних) відносин, які можуть бути як офіційними, так і неформальними, міжособистісні стосунки іноді називають експресивними, підкреслюючи їх емоційний зміст. Зв'язок між офіційними та міжособистісними відносинами науково недостатньо розвинений.

Міжособистісні стосунки включають три елементи:

а) когнітивний (гностичний, інформаційний), включає усвідомлення того, що вам подобається чи не подобається в міжособистісних стосунках;

б) афективний, знаходить вираження в різному переживанні людьми стосунків між ними. Емоційна складова – лідер;

в) поведінкові (практичні, регулятивні), реалізовані в конкретній діяльності. У випадках, коли один із партнерів подобається іншому, поведінка буде дружньою, орієнтованою на допомогу та продуктивну співпрацю. Якщо об'єкт не викликає симпатію, інтерактивна сторона спілкування буде мати труднощі. Між цими полюсами поведінки існує

велика кількість форм взаємодії, реалізація яких визначається соціокультурними нормами груп, у тому числі узагальненнями [28].

Виникнення стосунків пов'язано насамперед з тим, що кожна людина має певну систему цінностей. Якщо зовнішність, слова та вчинки людини відповідають цінностям особистості її партнера, встановиться загальне позитивне ставлення до цієї людини. Якщо і зовнішній вигляд, і поведінка людини суперечать цінностям партнера по спілкуванню, то він до нього буде ставитися негативно або байдуже. Ставлення, таким чином, є постійним атрибутом спілкування, що має значний вплив не тільки на процес і результат взаємодії між партнерами, але й на процес розвитку особистості [22].

Міжособистісні відносини в практиці людської діяльності отримали багатосторонній розвиток, вони набули різноманітних форм. Спортивна діяльність часто має значні вимоги не тільки до спеціальної підготовки, а й до вміння будувати стосунки з людьми, особливо в командних видах спорту. Міжособистісні відносини багато в чому визначаються такими характеристиками:

Гендер - жінки в міжособистісних стосунках характеризуються прагненням зменшити соціальну дистанцію, побудувати довіру. Емоційна стриманість і конкретність притаманні міжособистісним стосункам чоловіків. Їм легше спілкуватися з незнайомими людьми. У міжособистісних стосунках вони намагаються зберегти свою репутацію, продемонструвати свої здібності.

Вік – з точки зору віку визначальним чинником розвитку міжособистісних стосунків є забезпечення психічного благополуччя, захищеності. Даний вид взаємодії формує передумови для тяжіння. Відкритість стосунків, власна молодість змінюється на стриманість, скритність під впливом культурно-професійних, національно-освітніх умов.

Національність - багато рис між особових стосунків пов'язані з традиційно-моральною стороною та етикою спілкування, які засвоїла нація,

національність. Дані стосунки зазвичай можуть ускладнитися відношенням до віри та релігії, приналежності до соціального класу, характерного для даної нації чи етнічної групи.

Темпераментні якості впливають на створення деяких людських стосунків. Виявлено, що холерикам і сангвінікам легше налагоджувати між людські контакти, а флегматикам і меланхолікам притаманні очевидні труднощі. Проте тривале збереження між особових стосунків мало ймовірно в групах у людей з рухомою нервовою системою (сангвінік і холерик). Навпаки, стійкі міжособистісні стосунки виникають у парах, де одну зі сторін представляють люди з інертною нервовою системою (флегматики та меланхоліки).

Стан здоров'я – хронічні захворювання часто мають чіткі зовнішні ознаки, певною мірою можуть впливати на міжособистісні стосунки, попереджають партнерів по спілкуванню, викликають почуття жалю, співчуття. Фізіологічні вади здоров'я можуть знизити рівень само ставлення і, як наслідок, ускладнюють формування міжособистісних стосунків.

Професії та певні особливості особистості (міжособистісний потяг, здібності, домагання), спільна діяльність сприяють створенню стійких міжособистісних стосунків у всіх сферах, у тому числі в спорті та фізкультурі. Спортивні контакти в процесі набуття досвіду служать створенню багатограних і глибоких міжособистісних стосунків.

Досвід спілкування в спорті сприяє підвищенню комунікативної компетентності в інших сферах.

Міжособистісний потяг — це складна риса людини, заснована на її чарівності, здатності викликати симпатію, володінні «привабливою силою». Причини потягу найчастіше залишаються неусвідомленими залежно від індивідуальності кожного з людей, які приймають участь у між особових зв'язках. Привабливість пов'язана із зовнішнім виглядом і суспільним виглядом, здатністю до співпереживання. Термін «притягнення» можна

вважати синонімом людської привабливості, котра підкреслює взаємний (не односторонній) потяг, симпатію різною мірою (дружба, любов, симпатія).

Міжособистісна сумісність – термін, який використовується для позначення ситуації оптимального злиття психофізіологічних характеристик партнерів, які сприяють успішності їх спілкування та діяльності. Особливості та критерії між особової сумісності пов'язані з різним ступенем задоволеності процесом і результатом взаємодії. Взаємні симпатії, або їх протилежна якість (антипатія), значною мірою залежать від ступеня ефективності цієї взаємодії.

Притягнення - характеристика ставлення сприймання, переживання симпатії один до одного. Міжособистісні відносини - суб'єктивно переживані відносини між людьми, об'єктивно виявляються характером і шляхами міжособистісного впливу, котрі люди чинять на оточуючих в ході спільної діяльності та комунікації. Міжособистісне спілкування — це ієрархія установок, орієнтацій, очікувань, стереотипів та інших диспозицій, за допомогою яких люди сприймають і оцінюють один одного [26].

Перераховані вище психологічні фактори спілкування характеризують міжособистісні стосунки з позиції самостійного суб'єкта, конкретної людини, що, однак, проявляється у спільній діяльності. Очевидно, що спілкування, міжособистісні стосунки в групі знайомих відрізняються, ніж у групі абсолютно чужих людей. Те ж саме можна сказати і про кількість груп: спілкування з групою від 100 осіб і спілкування з трьома людьми також відрізняються. Нарешті, є й інша сторона спілкування. Порівняйте спілкування з директором і спілкування з другом, спілкування в спортивній команді і спілкування в родині. Розглянемо основні критерії, які використовують психологи для характеристики міжособистісних факторів у різних групах.

Розрізняють умовні та дійсні групи:

Умовні групи іноді називають статистичними, оскільки приписування людей до групи часто здійснюється за допомогою деяких дослідницьких,

описових завдань, і люди, призначені до цих груп, можуть нічого не знати про себе. Це, наприклад, групи за демографічними, національними та етнічними ознаками.

Фактичні групи створюються у зв'язку з тимчасовими або постійними спільними діями, характеризуються наявністю спільних цілей цих дій, ступенем внеску кожного члена групи в продукт спільних дій і спілкування в цьому плані. У реальній групі завжди є спілкування, оцінка, «спільна мова», що забезпечує взаємодоповнювальні компетенції: інтелектуальну, емоційну, вольову тощо. Якщо комунікаційні механізми не відповідають цілям групи, то можлива криза або її розпад [28].

Розмір групи. Досвід показав, що принципова відмінність у кількості груп дозволяє виділити дві категорії: великі та малі групи. Великі та малі групи можуть бути випадковими (фанати стадіону, глядачі) і не випадковими (спеціально організованими).

У більшості випадків оптимальною кількістю для спільних заходів вважається група з 5-9 осіб. Тут найкраще використовувати можливості для прояву групової та індивідуальної психіки. У більшості випадків спортивні команди налічують від 2 до 15 осіб.

Великі групи – це групи понад 40 осіб. Психологію великих груп (понад 40 осіб) вивчають порівняно недавно. Предметом дослідження є традиції, права, звичаї, психічні особливості, специфіка використання та впливу засобів масової інформації, транспорту та ін.

Малі групи – це групи від 2 до 40 осіб. Групи з двох людей вважаються особливими і не завжди включаються як об'єкти міжособистісних досліджень. Особливою стороною психічних явищ у малих групах є зв'язок малої групи з соціальним середовищем. Психологічно важливим для характеристики малої групи є наявність контакту з іншими членами групи. Складання успішної спортивної команди з двох осіб є одним із складних завдань психології спорту [23].

Формальні та неформальні групи відрізняються зміцненням стосунків. Формальні групи зазвичай документуються взаємними зобов'язаннями, списком членів тощо. Можливо, людина є частиною групи, але не підтримує її норми та цінності. Для неї ця група є лише групою учасників. А друга група, чий інтереси, норми, думки та цінності вона підтримує, є для неї орієнтиром. За ступенем організації групова діяльність поділяється на дифузори, асоціації, корпорації, команди. Дифузійні групи характеризуються наявністю цілей, які не пов'язані із спільною діяльністю, але мають можливість встановлювати контакти за збігом часу і місця.

Асоціації – це групи людей, які мають одну професію, яка має передумови для майбутньої спільної діяльності. Зазвичай такі групи формуються на початку навчання.

Корпорації - окреме об'єднання людей, побудоване на спільних інтересах кожного з його учасників. Склад групи необхідний і достатній для вирішення певних особистих інтересів кожного з них.

Колективи – це групи людей, організовані та пов'язані з метою спільної діяльності зі значущими суспільно важливими мотивами (трудовими, навчальними, спортивними, творчими, науковими тощо) і характеризуються добровільним прийняттям цих мотивів. Психологічно колектив характеризується чітким взаєморозумінням, високим ступенем згуртованості, компетентності, відповідальності, взаємодопомоги, лідерства. Формування спортивного колективу – довготривалий і цілеспрямований процес, одне з найскладніших завдань, яке включає кадрове забезпечення, забезпечення взаємної вимогливості та самокритичності, створення атмосфери високої результативності, вміння не тільки працювати, а й відпочивати, організація прихильників. соціально-психологічна підтримка та творча активність, підготовленість до подолання кризових ситуацій [3].

## 1.2. Соціально-психологічні особливості спортивної групи

На думку Є. М. Гогунова та Б. М. Мартянова [23], команда у спорті являється спортивною групою.

Такий вид групової взаємодії має певні соціально-психологічні закономірності, характерні для малих соціальних груп. Поведінкові реакції індивіда як особистості надто залежні від суспільного оточення, або ж соціального середовища.

Це певне складноорганізоване суспільство, в котрому індивіди об'єднані в різні більш-менш стійкі об'єднання - групи:

- Формальні відносини встановлюються на офіційній основі;
- Неформальні відносини - засновані на особових чи приватних відносинах [37];
- Ділові взаємини - у поєднанні зі спільною роботою;
- Особисті відносини - виникають між індивідами незалежно від їхньої діяльності;
- Раціональні стосунки стоять першочергово у пізнанні людей та об'єктивної оцінки інших.
- Емоційні стосунки відіграють головну роль у суб'єктивній оцінці на основі особистісного сприйняття індивіда;
- Управлінська установка - керування групою або її самоврядуванням зазвичай проводиться через формально призначених людей (тренерів) і через неформальних осіб, які займають високе становище в групі (лідерів);
- Взаємовідносини підпорядкування - виконання вказівок певних учасників групи шляхом керівництва лідера або керівника групи.
- Взаємовідносини в групах можуть змінюватися у відповідності з певними закономірностями. Спочатку, на ранній стадії формування, вони відносно байдужі, згодом можуть стати конструктивними і за оптимальних умов стати колективістськими.

Як різновид малої соціальної групи виступає і спортивна група. До її складу зазвичай входять щонайменше дві і не більше 25 осіб, пов'язаних

спільною метою спортивної діяльності, що супроводжується керівництвом тренера, наставника, інструктора, арбітра. Такий вид діяльності може відрізнятися особистими та суспільними фізичними зусиллями та навантаженнями, що спрямовані на досягнення успіху та найвищих індивідуальних та групових результатів, котрі регламентуються часом, статтю, віком, правилами та нормами.

Варто відрізнити фізкультурні і спортивні соціальні групи:

Діяльність гуртків фізкультури зазвичай регламентована часом тренувань, правилами, розпорядком, фізіологічними навантаженнями та контролем зверху, але не завжди має спрямованість на досягнення найвищих індивідуальних чи групових результатів у спортивній компетентності. Групи ЛФК орієнтовані на оздоровлення, зниження інтелектуальної та фізіологічної втоми, відновлення душевної рівноваги та приємного настрою.

Спортивна група — це соціально складне структурне утворення, що складається з ряду підструктур: рангу, ролі, спілкування, взаємодії, підпорядкування, міжособистісних стосунків по вертикалі (тренер-спортсмен) і горизонтальних (спортсмен-спортсмен), згуртованості та координації. Майте на увазі, що між цими підструктурами існують відносини та зв'язки.

Отже, таку систему спортивної групи можна уявити як мережу відносно розташованих і оптимально пов'язаних між собою підсистем, кожна з яких поділяється на формальні та неформальні структури за загальноприйнятими законами малих соціальних груп.

Офіційна структура формується в ході процесу тренувальної та змагальної спортивної діяльності через накази, інструкції, інструкції вищих інстанцій і через вказівки інструктора, взаємовідносини спортсменів.

Неформальна система формується в тому ж процесі за рахунок певного «ступеню свободи» у становленні взаємовідносин у групі, заснованої на симпатії, взаємній повазі, спільних інтересах і потребах. Це нерегульовані, спонтанні стандарти поведінки та дій.



Основною характеристикою офіційної системи є те, що вона забезпечує розподіл людей у групу, контролює частоту відносин та комунікацій, щільність і якість їх характеру. В даному випадку проявляється обмежувальна функція офіційної структури по відношенню до неформальної. Недотримання функції стримування характеризується погіршенням дисципліни, відповідальності за власні вчинки, неадекватністю поведінкових реакцій, порушенням субординації. Група перестає виконувати завдання, для яких вона була створена.

Тому перевагу неформальної системи діяльності над офіційною варто вважати неприйнятною.

Якщо учасники групи формують усі свої контакти та стосунки лише на основі вказівок та інструкцій, враховуючи ролі та формальності, стосунки згодом стануть дещо напруженими. Виключення із стосунків між учасниками команди емоційних контактів призводить до непорозуміння численних індивідуальних і спортивних якостей іншого, погіршення стосунків і, зрештою, до конфліктів [1, 2].

Узгодженість формальної та неформальної систем сприяє ефективному функціонуванню групи. Щоб створити більш сприятливе співвідношення цих структур, необхідно знати основу існування формальної структури:

- розроблені тренером інструкції, інсталяції, програма заходів, керівництво командою;
- стандарти та правила, які розробляються в групі в процесі основної діяльності;
- потреби та мотиви учасників групи;
- потреби та мотиви тренера;
- вимоги поточної ситуації;
- довгострокові та основні цілі діяльності.

Крім відповідності обидвох систем, є ще мотиваційні компоненти, ціннісно-сміслова система, рівень кваліфікації, відчуття обов'язку та відповідальності

Специфічним фактором соціальної психології фізичної культури є дослідження внутрішньої організації груп, яка визначається цілями спільної або індивідуальної діяльності та міжособистісними відносинами.

Дискусійним залишається питання про оптимальний розмір малих спортивних груп: за одними авторами 10-15 осіб, за іншими 25-40 осіб. Робота деяких домашніх психологів показала, що найбільш стійкою, незнищеною є група з 6-7 чоловік.

Слід зазначити, що ці дані є оптимальними для неформальних груп, оскільки дозволяють:

- (а) швидший і легший контакт;
- (б) краще познайомитися з особистими характеристиками та здібностями кожного з них;
- (с) передавати інформацію один одному якомога швидше та з мінімальними спотвореннями.

Для визначення оптимальних меж формальної групи слід враховувати наступне:

- 1) цілі та завдання;
- 2) правила змагань з цього виду спорту (в основному склад команд).

Критерієм відокремлення малої соціальної групи від соціального цілого є тип суспільної діяльності та людські відносини, що складаються в цій групі. Спільна соціальна дія людей у сфері фізичної культури включає їх об'єднання на основі спільних завдань і цілей, їх спільне «просторово-часове існування» як передумову всього спілкування. Специфічний для кожного типу розподіл функцій між членами групи у виконанні спільного завдання створює потребу в координації діяльності, а отже, у встановленні певного спілкування та обміну інформацією. Усі ці ознаки характеризують соціальну групу, її становлення, існування та розвиток. У своїй присутності учасники групи мають певні спільні психологічні особливості (суспільство думок, інтереси, стандарти поведінки, установки, оцінки, цінності), є загальний

специфічний відтінок для членів цієї групи в ідейно-емоційній атмосфері групи.

Соціалістичний колектив — особливий різновид і вища форма внутрішньої організації малої групи.

Його основні особливості в цій сфері людської діяльності включають, зокрема:

- здійснення певного виду спільної суспільно корисної діяльності;
- спільна громадсько-політична діяльність;
- політико-ідеологічна спільнота;
- наявність спільної мети дії;
- організаційне оформлення;
- відносини взаємодопомоги та кооперації, засновані на суспільній власності на засоби виробництва;
- наявність певних загальних установок і цінностей.

Це дає підстави в соціально-психологічному плані розуміти сукупність культури свідомо організованої групи людей, створеної для їх спільної суспільно корисної діяльності у сфері цілей, суспільно-політичної свідомості, самоврядування та певної системи взаємовідносин.

А. С. Макаренко, вирішуючи проблему класифікації груп соціалістичного суспільства, виходив з характеру і тривалості контактів, що існують між їх членами, поділив групи на первинні та основні.

Основна група мала на увазі асоціацію, до складу якої входила низка субпідрядників. Такий підхід дозволяє визначити специфіку, взаємини і відносини людей у кожному з них, правильно визначити функції колективу в компанії, а також принципи його організації та управління. У сфері фізичної культури також необхідно враховувати відмінності соціальної ролі та функцій окремих груп у межах єдиного соціального організму.

Найважливішим показником у характеристиках малої групи є її структура, яка оцінюється на рівні філософської категорії. У соціально-психологічному сенсі її можна представити як модель оцінки, що являє

собою фіксовану оцінку певних відносин між індивідами. Зразкові оцінки, у свою чергу, стосуються того, як члени групи оцінювання є партнерами в групі.

Розуміння зовнішніх і внутрішніх аспектів цієї структури є фундаментальним для розуміння структури малої групи. Зовнішня сторона структури малої групи як необхідної умови її існування, функціонування та розвитку характеризує середовище проживання малої групи та визначає її місце в суспільстві. Внутрішню сторону складають численні прояви групової свідомості, а також структура соціальних ролей, спілкування всередині групи, що встановлюються через комунікацію, вивчення структури малої групи не може обмежуватися вивченням однієї з цих сторін. Це можливо лише при синтезованому підході, який враховує їх єдність та діалектичну взаємозалежність.

У динаміці групового життя, взаємин, а також взаєморозуміння і згуртованості може бути важливішою, ніж навички, вміння, здібності всіх членів групи окремо. Дезорганізованість у колективі призводить до «окостеніння» його структури, а це означає, що група не в змозі адекватно реагувати на її вимоги та швидко перебудовуватися відповідно до завдань, що вирішуються [8].

Спортивна група має деякі особливості, які характеризують малі групи:

- 1) автономність групи, її певна відокремленість від інших груп;
- 2) згуртованість, наявність почуття «ми»;
- 3) контроль за поведінкою учасників групи;
- 4) посада і роль (група призначає кожному своєму учаснику певну роль відповідно до позиції, яку він займає в групі);
- 5) ієрархія учасників групи;
- 6) конформізм (пристосованість і готовність розділити існуючі стандарти, відповідальність, груповий порядок);
- 7) добровільний вступ і вихід з групи;
- 8) прагнення підтримувати оптимальний розмір групи;

9) інтимність (учасники групи достатньо знають особисті та інтимні сторони життя кожної людини);

10) стабільність;

11) референтність, привабливість членів групи для кожного члена, бажання діяти так, як прийнято серед тих, хто симпатизує;

12) психологічний клімат групи, в якому почуття і бажання особистості отримують своє задоволення або незадоволення;

Крім того, спортивна група має ряд особливостей:

1) спрямованість на досягнення високих особистих і командних результатів;

2) специфіка ролевих часток;

3) відносно однаковий вік і рівень кваліфікації членів;

4) гендерна ідентичність (крім деяких видів спорту);

5) специфіка мотивів вступу в групу та присутності в ній;

6) спонтанність організації [23].

Спортивна діяльність має всі особливості та змістовні характеристики спілкування людей, заснованих на руховій, психомоторній та ідеомоторній основі соціального життя. Навіть в індивідуалізованих видах спорту, таких як стрільба, стрибки з парашутом тощо, спортсмени вступають у змагальне спілкування один з одним за певними правилами.

У колективних видах спорту, таких як спортивні ігри, психологічні моделі спілкування, стосунки та психологічна атмосфера в командах, відносини між спортсменами, командою та тренером є визначальними факторами згуртованості команди, а отже, і фактором спортивного успіху. Соціально-психологічні дослідження в спорті мають на меті вивчити вплив різних форм і видів спілкування та взаємин учасників різних спортивних груп, команд, клубів, спортивних організацій на змагальний успіх спортсменів.

«Мала група» у спорті – це будь-яка спортивна команда, команда спортсменів, спортивний клас, навчальна група при ДЮСШ та інші. У малих

групах люди спілкуються віч-на-віч, що дозволяє їм безпосередньо сприймати один одного та будувати стосунки на основі емоційно пережитих міжособистісних стосунків. Соціометрія – зручний метод вивчення взаємин у спортивних командах.

Передбачається, що згуртованість гравців команди впливає на успіх її змагальної діяльності. Однак у спортивній практиці, особливо в професійних командах, є й протилежні приклади. Згуртованість команди — це соціально-психологічний груповий феномен, що об'єктивно виражається в колективній роботі, а суб'єктивно — у спільності членів команди, що позначається в мові словом «ми», а опір суперникам — словом «вони».

При цьому фахівці з згуртованості команд у галузі спортивної психології зазвичай розуміють міжособистісну привабливість гравців, взаємну симпатію, дружні стосунки між гравцями, формування психологічної атмосфери взаєморозуміння та цілісності команди як спортивного мікросуспільства [6].

Ставлення кожного члена суспільства до спорту визначається, з одного боку, системою настроїв та оцінних суджень його найближчого соціального оточення, з іншого – його особистісними особливостями та індивідуальним досвідом [39].

У спортивній психології вивчення міжособистісних стосунків зосереджується на концепціях групової динаміки, групової згуртованості, лідерства та спілкування. Практично кожне з цих понять безпосередньо пов'язане з процесом формування колективу, характеризує динаміку його організації. Формування та підтримка згуртованості є найскладнішою і важливою частиною спорту та фізичного виховання [28].

На розвиток згуртованості у спортсменів і людей, які займаються фізичною культурою, впливають 4 основні фактори:

Найбільш поширені фактори зовнішнього середовища характеризують регуляторні сили, що сприяють згуртованості групи. Це можуть бути контракти, спортивні стипендії, правила змагань, вік, національність. Для

особистісних факторів характерний високий ступінь мінливості. До особистісних факторів належать індивідуальні риси особистості спортсменів (темперамент, характер, здібності, мотивація).

Серед мотивів виділяють 3 основних: мотивація виконання завдань, мотивація приналежності та само мотивація.

Фактори команди, пов'язані з критеріями діяльності групи, бажанням досягти успіху та стабільністю команди. Команди з сильним бажанням групового успіху, як правило, демонструють вищий рівень групової згуртованості.

Факторами лідерства є стиль і поведінка тренерів і вчителів фізкультури, а також їхні стосунки з групами. Згадуються також інші фактори, що визначають згуртованість. Ці фактори також безпосередньо пов'язані зі згуртованістю.

Розглянемо деякі з них:

Задоволеність командою і згуртованість мають багато спільного. Хоча існує тісний зв'язок між згуртованістю та задоволеністю, для пояснення зв'язку між згуртованістю, задоволеністю та результатом використовуються дві різні моделі.

Підпорядкування. Результатом психологічного дослідження став висновок, що чим згуртованіша команда, тим більший вплив групи окремих її членів.

Стабільність характеризує ступінь «плинності кадрів» у колективі. Команди з відносно стабільним складом протягом певного періоду часу є більш стабільними, згуртованими та в кінцевому підсумку успішними. Згуртованість і стабільність колективу характеризуються круговими відносинами. Кооперативи з високим ступенем згуртованості характеризуються високою стійкістю до «розриву» колективу порівняно з колективами з низькою згуртованістю.

Групові цілі. В умовах групової взаємодії цілі ставляться для всієї групи. Групові цілі не є простою сумою особистих цілей. Учасники групи,

які відчували, що їхня команда зосереджена на постановці цілей групи та змаганні, відрізнялися більш високим рівнем згуртованості.

Класна відданість. Встановлено, що близько 50% людей, які займаються спортом, відмовляються від нього в подальшому житті. Люди, які залишають школу, менше усвідомлюють роль, відведену команді, і мають нижчий рівень соціальної згуртованості порівняно з тими, хто продовжує це робити. Люди з високим рівнем згуртованості рідше пропускають тренування і рідше запізнюються, ніж люди з низьким рівнем згуртованості. Згуртованість не завжди покращує групову діяльність, але створює середовище, яке заохочує позитивну взаємодію між членами групи.

Перешкодами для створення групової згуртованості є: зіткнення індивідів у групі, конфлікти, порушення спілкування між учасниками групи або між лідером групи та її членами, боротьба за владу одного або кількох членів групи, часта ротація членів групи, порушення спілкування між лідером команди та її членами, боротьба за владу одного або кількох членів групи, часта ротація її членів, перешкода для створення групової згуртованості, незгода з цілями групи.

Згуртованість розвивається через спілкування щодо ролі тренера та соціальних питань. В результаті учасники групи стають більш відкритими, комунікабельними та уважнішими один до одного. Важливу роль у підвищенні відкритості спілкування відіграє коуч [24].

Відносини між спортсменами дуже унікальні: їх легко з'єднати і відкривати. У більшості випадків спортсмени відразу починають називати ім'я. Однак за очевидним знайомством часто ховаються емоції. Зусилля, а часто і страждання, пов'язані з перемогою, викликають у спортсменів щире співчуття до колег.

Можна сказати, що результатом вступу в спортивні стосунки з іншими людьми є справжнє відчуття людської особистості та свободи. У цих стосунках найчастіше зустрічаються найкращі сторони людини, справа в тому, що необхідний для спорту елемент фізичного контакту переважно



об'єднує людей. Це створює основу для встановлення між ними відносин рівності, більше усвідомлюється, що є «для когось» і «з кимось».

У тих видах спорту, де доводиться боротися з ризиком, люди відчують спільну небезпеку, і це ще більше об'єднує їх у спортивному житті. Спорт дає людині можливість вільно розкритися в заняттях, які їй подобаються, сприяє її самозвільненню і веде до більш природного способу життя. Тому спортсмени у відносинах більш довірливі, відкриті і доброзичливі.

Важливість спорту полягає в тому, що він створює наполегливу працю людей, допомагаючи усунути «неспортивні» відмінності, такі як класові чи культурні відмінності. Спорт руйнує багато бар'єрів, які перешкоджають розвитку міжособистісних стосунків. Спорт також є чинником, який допомагає подолати схильність людської душі до самотності, оскільки участь у змаганнях певною мірою змінює цю сторону людської природи і набуває нових якостей.

Нарешті, якщо правда, що всі чинники, котрі сприяють налагодженню міжособистісних стосунків, є у спорті, то ці міжособистісні відносини зміцнюються завдяки вимогам нерозривного почуття людини до суспільства.

Таким чином, розвиток таких відносин стає функцією спорту, яку він виконує не лише в своїх інтересах, а й в інтересах суспільства в цілому. Застосування цієї функції в спорті веде до розвитку людей, які ведуть певний спосіб життя, що впливає на інші сфери життя. Такий спосіб життя і поведінки органічно характеризується простотою, щирістю, безпосередністю та повагою до інших [5].

Психологічний клімат - це об'єктивно існуюче явище. Він виникає під впливом двох факторів:

- 1) Соціально - психологічна атмосфера суспільства в цілому.
- 2) мікросоціальні умови: специфіка функцій колективу при розподілі праці в суспільстві, географічні та кліматичні умови, ступінь ізольованості колективу від більш широкого соціального середовища.

Обидва ці фактори визначають стан колективу, який називають психологічним кліматом.

Дуже важливим є також поняття соціально-психологічного клімату як однієї зі складових внутрішньої структури малої групи. Він визначається стійким настроєм іншого, який залежить від ступеня активності групи у досягненні її цілей. Дуже цікавою є соціально-психологічна атмосфера групи, яка не завжди зрозуміла, оскільки має меншу стійкість у порівнянні з кліматом. Великий вплив на її розвиток мають зовнішні зв'язки групи, які складаються із відносин спортсменів із судьями, глядачами та іншими.

Проте структура і зміст взаємовідносин спортсменів і тренерів, керівників і підлеглих у спортивних організаціях, які часто відіграють вирішальну роль у процесі всіх видів діяльності, посідають дуже особливе місце.

Прийняття групових стандартів, взаємне залучення членів групи є основою її високої згуртованості, що виражається у взаємодопомозі та взаємній відповідальності учасників.

В. В. Давидов виділяє кілька факторів, що характеризують прихильність особистості до цієї групи:

- 1) важливість групи для особистості через світоглядні та моральні цінності групи та її здатність задовольняти потреби особистості;
- 2) специфічне значення інших груп;
- 3) відчуття спільності з іншими учасниками групи;
- 4) відчуття престижності групи.

Ефективність групових заходів пов'язана з характером злиття їх виконавців. При цьому найкраще вирішення проблем досягається не ієрархічною структурою, а більш гнучкою, ситуативно змінною структурою.

Учасників кожної малої спортивної групи об'єднує спільна ціль і мета спільного успіху, що в свою чергу призводить до взаємозв'язку їх дій. Тому група не може обмежуватися розподілом функцій між її членами. Вона

володіє багатьма засобами керування поведінкою індивіда за допомогою його або її внутрішніх здібностей.

Група вирішує цю проблему за допомогою постійного регулятора, який поділяється на три елементи: вимоги індивіда, фіксація його фактичної поведінки та оцінка відповідності цієї фактичної поведінки висунутим вимогам.

Механізмом регулятора поведінки особистості є групова думка, яка виявляється в тому, що вона організовує дію інших механізмів у певному напрямку і надає їх діям соціально значущого характеру. При оцінці реальної поведінки людей, що входять до групи, визначаються ті, хто найбільше відповідає вимогам групи. Ці особи можуть служити прикладом, моделлю для всіх інших членів, тим самим забезпечуючи групу іншим механізмом мобілізації [8].

Соціально-психологічний клімат - ступінь задоволення основних соціальних потреб учасників спортивної команди. Іншими словами, в кожній групі існує колективна думка, яка покликана заохочувати дисциплінованих, здібних, сприйнятливих, ініціативних спортсменів і засуджувати ледачих, викорінювати асоціальну поведінку, згуртувати колектив. Тренер повинен контролювати колективну думку.

Таким чином, тренер має значний вплив практично на всі фактори, які певною мірою визначають соціально-психологічний клімат спортивного колективу. Уміння тренера вибудовувати правильні ділові та особисті стосунки зі своїми вихованцями, хороший робочий контакт сприяють вирішенню виховних завдань – формуванню гармонійної особистості спортсменів, розкриттю їх потенціалу, створенню сприятливих умов для керівництва командою.

Ефективність роботи тренера певною мірою визначається і відбивається на результатах, досягнутих його командою. Однак успіх спільної діяльності залежить не тільки від зусиль керівника, а й від таких соціально-психологічних явищ, як лідерство, особливості соціального

сприйняття, статусно-рольові особливості, індивідуально-психологічні особливості гравців, цілі та завдання, які ставить перед собою тренери і спортсмени. Вплив тренера опосередковуються цими соціально-психологічними явищами, і їх наявність необхідно враховувати при аналізі його діяльності.

Діяльність, зусилля та бажання тренера певним чином закріплюються у свідомості його учнів, створюючи відповідне ставлення та оцінку його професійних, особистих якостей та поведінки. Задоволеність чи невдоволення тієї чи іншої сторони відносин значною мірою залежить від того, як тренера сприймають і оцінюють спортсмени. З'ясування характеру взаємин з тренером дає змогу виявити психологічні резерви, що проявляються у збереженні або підвищенні ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсменів і команд у її зростаючому напруженні та складності [29].

Сприятливий соціально-психологічний клімат групи складається з:

- присутність компанії;
- взаєморозуміння;
- доброзичливість і підтримка (що формує у спортсменів почуття впевненості, стимулює позитивні емоції);
- суворе дотримання етичних норм поведінки (оскільки через високий психічний тиск і втому людина частіше дратується, груба, більш схильна до апатії, тому підвищується цінність моральних якостей).

Порушення етичних норм поведінки, наприклад, грубий підхід тренера до спортсмена, особливо напередодні змагань, може призвести до порушення регуляторних механізмів самосвідомості, заблокувати процес мобілізаційної підготовленості та сприяти поганим змаганням.

Підготовка спортсмена пов'язана з тривалим тренуванням у різних умовах, з великою кількістю рухів, значною фізичною активністю. Все це викликає втому. У цей час тренер повинен мати розуміння зниження активності спортсменів і погіршення їх настрою. У таких випадках слід

забезпечити, щоб спортсмена-порушника засудили його товариші, а не сам тренер. Це підвищує почуття відповідальності перед командою.

Спортсменам, які погано чи невдало виступають на змаганнях, слід чітко пояснити причини та вказати на недоліки, додавши, що, усунувши їх, можна розраховувати на перемогу наступного разу. У таких випадках необхідно вселити в учнів впевненість у силах і здібностях.

Якщо розглянути соціально-психологічний клімат групи, то легко помітити, що багато чого в цій складній системі залежить від взаємовідносин.

У житті окремого спортсмена чи команди існує тісний зв'язок між рівнями потреб (їх 5) та елементами соціально-психологічного клімату – конфліктністю, сумісністю, міжособистісними стосунками, ставленням до тренувань і змагань.

Зв'язок між потребою в самозбереженні (1-й ступінь) і одним з основних елементів - ставленням до тренувальної та змагальної діяльності полягає в тому, що спортсмен ставить таке навантаження на тренування і частку ризику на змаганнях, що гарантує збереження його життя і здоров'я.

Все, що виходить за межі нормального функціонування внутрішніх систем, викликає захисну реакцію організму і психіки спортсмена (В. Л. Маріщук, 1992). На відміну від позитивних відносин, де потреба в самозбереженні визначає ставлення до тренувань, на практиці у спортсмена негативні відносини. У таких ситуаціях спортсмен свідомо входить у екстремальне навантаження, іноді за допомогою стимуляторів, нехтуючи при цьому тим, щоб досягти успіху в здоров'ї та житті [17].

У структурі організації колективу існує система лідерства та підпорядкування. На думку А. В. Петровського, соціально-психологічною основою цієї системи є диференціація позиції особистості в групі. Кожен учасник групи відповідно до своїх ділових і особистих якостей, свого становища, тобто прав і покладених на нього обов'язків, свідчить про його

місце в групі та престиж, що відображає визнання чи невизнання його заслуг і заслуговує на місце в системі групових міжособистісних стосунків.

Тому в житті колективу функції організаторів можуть виконувати ті особи, за якими всі інші учасники групи визнають право приймати найбільш відповідальні рішення, що зачіпають інтереси всієї групи. Таких людей, які мають здатність керувати іншими, об'єднувати свої бажання у виконанні спільного завдання, докладати більше зусиль для створення єдності дій, впливати на групові настрої, формувати думку, називають лідерами. Особи, на яких офіційно покладено ці функції, називаються організаторами.

Є. С. Кузьмін розглядає лідерство як процес внутрішньої соціально-психологічної самоорганізації та самоврядних взаємин і діяльності учасників групи через індивідуальну ініціативу учасників. У соціальній психології лідерство та організація мають велике значення через виховні функції колективу [37].

### **Висновки до розділу I**

В першому розділі були опрацьовані теоретичні аспекти міжособистісної взаємодії та її зв'язку з рівнем командної згуртованості.

Міжособистісні стосунки - це об'єктивно пережиті відносини між людьми. Вони досить різноманітні, відображають багатогранні мотиви діяльності людей у різних сферах виробництва, науки, освіти, політики, влади, а також стосунки в родині, з друзями та товаришами. У той же час деякі з цих відносин залежать від об'єктивних факторів діяльності, ці відносини мають соціальну основу, можуть бути прораховані значною мірою, не залежать від волі та свідомості людей, які беруть участь у цих відносинах (незважаючи на те, що люди беруть у них участь). Це об'єктивно переживані, по-різному сприймані відносини між людьми. Вони засновані на різних емоційних станах людей, які взаємодіють, і їх психологічних особливостях. На відміну від ділових (інструментальних) відносин, які можуть бути як офіційними, так і неформальними, міжособистісні стосунки

іноді називають експресивними, підкреслюючи їх емоційний зміст. Зв'язок між офіційними та міжособистісними відносинами науково недостатньо розвинений. Міжособистісні відносини в практиці людської діяльності отримали багатосторонній розвиток, вони набули різноманітних форм. Спортивна діяльність часто має значні вимоги не тільки до спеціальної підготовки, а й до вміння будувати стосунки з людьми, особливо в командних видах спорту.

Спортивна діяльність має всі особливості та змістовні характеристики спілкування людей, заснованих на руховій, психомоторній та ідеомоторній основі соціального життя. Навіть в індивідуалізованих видах спорту, таких як стрільба, стрибки з парашутом тощо, спортсмени вступають у змагальне спілкування один з одним за певними правилами.

У колективних видах спорту, таких як спортивні ігри, психологічні моделі спілкування, стосунки та психологічна атмосфера в командах, відносини між спортсменами, командою та тренером є визначальними факторами згуртованості команди, а отже, і фактором спортивного успіху. Соціально-психологічні дослідження в спорті мають на меті вивчити вплив різних форм і видів спілкування та взаємин учасників різних спортивних груп, команд, клубів, спортивних організацій на змагальний успіх спортсменів.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄММОДІЇ З РІВНЕМ ЗГУРТОВАНОСТІ ПІДЛІТКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ**

### **2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження**

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел – літературні джерела підбиралися відповідно до вивчення проблеми формування міжособистісного спілкування і рівнів командної згуртованості спортсменів.

Педагогічне тестування проводилося з метою визначення психологічного клімату, індексу групової згуртованості і особливостей міжособистісного спілкування.

1. Міжособистісна залежність вивчалася за допомогою адаптованого тесту профілю відносин Борнштейна Р. (Макушина О.П., 2006). Методика націлена на діагностику таких міжособистісних феноменів, як надмірна міжособистісна залежність, нормативна здорова залежність і деструктивне відділення.

2. Психологічний клімат в команді визначався за методикою А.Ф. Фідлера «оцінка психологічної атмосфери в колективі». Мета методики – оцінка психологічної атмосфери в колективі.

В основі лежить метод семантичного диференціала. Методика допускає анонімне обстеження, що підвищує її надійність. У методиці наведені протилежні за змістом пари слів, за допомогою яких можна описати атмосферу в групі. Відповідь по кожному з 10 пунктів оцінюється зліва направо від 1 до 8 балів.

Чим лівіше розташований знак «+», тим нижче бал, тим сприятливіше психологічна атмосфера в колективі на думку відповідача. На підставі індивідуальних профілів створюється середній профіль, який характеризує психологічну атмосферу в колективі підсумковий показник коливається від 10 (найбільш позитивна оцінка) до 80 (найбільш негативна).



Рівні оцінки психологічного клімату в колективі:

- 10-19,9 – сприятлива психологічна атмосфера;
- 20-39,9 – ближче до сприятливої;
- 40-59,9 – нейтральна (Середня);
- 60-79,9 – ближче до несприятливої;
- 80 – несприятлива (негативна) психологічна атмосфера.

3. Індекс групової згуртованості ми визначали за методикою К. Е. Сішора «психометричний тест К. Е. Сішора». Групова згуртованість – це параметр, що показує ступінь інтеграції групи, її згуртованість в єдине ціле. Методика складається з 5 питань з декількома варіантами відповідей на кожен. Відповіді кодуються в балах (максимальна сума – 19 балів, мінімальна – 5).

Рівні групової згуртованості:

- 15,1 балів і вище – висока;
- 11,6 - 15 бала – вище середньої;
- 7-11,5 – Середня;
- 4-6,9 – Нижче середньої;
- 4 і нижче – низька.

4. Форми поведінки в конфліктній ситуації визначалися за методикою К. Томаса «визначення способів регулювання конфліктів». Виділяється п'ять способів регулювання конфліктів, позначені відповідно до двох основних вимірів (кооперація і напористість):

1. Змагання – конкуренція – прагнення домогтися своїх інтересів на шкоду іншому.

2. Пристосування – принесення в жертву власних інтересів заради іншого.

3. Компроміс – угода на основі взаємних поступок; пропозиція варіанту, що знімає протиріччя.

4. Уникнення – відсутність прагнення до кооперації і відсутність тенденції до досягнення власних цілей.

5. Співпраця – учасники ситуації приходять до альтернативи, повністю задовольняє інтереси обох сторін.

В опитувальнику запропоновано 12 суджень про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пар, в кожній з яких респонденту пропонується вибрати те судження, яке є найбільш типовим для характеристики його поведінки [36].

5. Також необхідно розглянути рівень розвитку емоційного і соціального інтелекту у обстежуваних в умовах командної та індивідуальної діяльності. Порівняння респондентів, що спеціалізуються в командних та індивідуальних видах спорту обумовлено специфікою діяльності. Вона полягає, в першу чергу в ступені відповідальності за результат: в командах кожен член вносить свій внесок і відповідальність розділяється між усіма. При цьому важлива узгодженість дій учасників, оптимальний розподіл функцій (амплуа) і гармонійний клімат в команді.

У разі індивідуальної діяльності результат залежить від дій одного спортсмена і відповідальність повністю лежить на ньому. У зв'язку з цим психічне напруження під час змагань у таких спортсменів значно вище в порівнянні з діяльністю в команді і особистісні ресурси, необхідні для подолання стресу можуть відрізнятись. Таким чином, важливо встановити особливості психічних ресурсів, необхідних для досягнення високих результатів в залежності від особливостей діяльності. Згідно з програмою дослідження вибірки спортсменів схожі за кваліфікацією, статтю, віком і стажем занять спортом.

Для виявлення відмінностей між вибірками спортсменів був застосований параметричний t-критерій Стьюдента, оскільки розподіл даних в обох групах близький до нормального.

Дослідження проводилося в кілька етапів, на кожному з яких були послідовно реалізовані поставлені завдання. Етапи проведення дослідження:

**1 етап** – визначення актуальності теми роботи, постановка мети і дослідницьких завдань, формування методологічного апарату дослідження.

Теоретичний огляд вітчизняних і зарубіжних джерел по. Реферування результатів сучасних досліджень, представлених в науковій літературі з досліджуваної проблематики.

**2 етап** – проведення емпіричного дослідження. На даному етапі проводилася перевірка масиву первинних даних на нормальність розподілу, потім визначався рівень розвитку соціального та емоційного інтелекту спортсменів, особливості міжособистісного спілкування та рівні командної згуртованості. Дослідження проводилося за участю спортсменів командних видів спорту. У дослідженні брали участь спортсмени-вихованці ДЮСШ м. Київ які займаються волейболом. Кількість респондентів склала 30 осіб – 15 юнаків і 15 дівчат. Вік респондентів від 13 до 16 років.

**3 етап** – математико-статистична обробка первинних даних, інтерпретація та обговорення результатів дослідження, написання тексту випускної кваліфікаційної роботи.

## 2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження та обробка даних з використанням методів математичної статистики

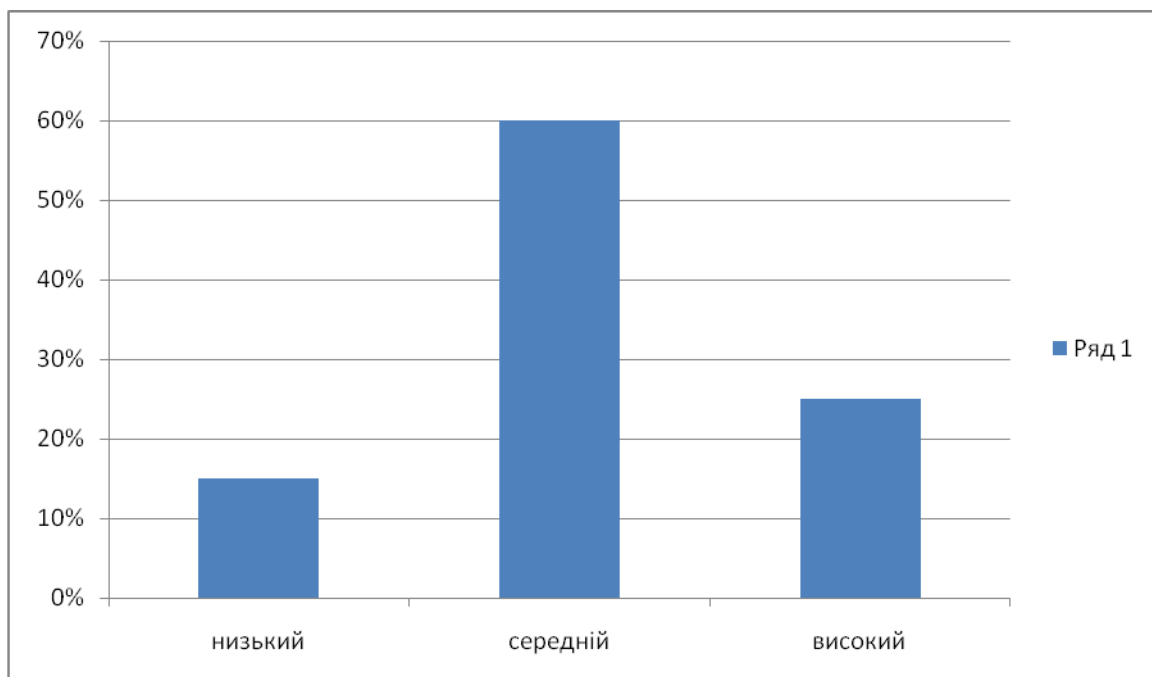
Таблиця 1

*Показники емоційного та соціального інтелекту респондентів*

Показник	N = 30	t-Стюдента	p
<b>Параметри емоційного інтелекту</b>			
Емоційна обізнаність	7,34±3,80	-0,593	-
Керування емоціями	4,44±2,59	-2,721	p≤0,01
Самомотивація	9,05±3,96	0,201	-
Емпатія	9,00±3,31	1,034	-
Розпізнання емоцій інших	7,94±2,69	1,510	-
Загальний рівень емо. інт-ту	37,87±9,69	-0,325	-
<b>Параметри соціального інтелекту</b>			
Субтест 1	9,44±1,28	-0,992	-
Субтест 2	8,41±1,12	-0,996	-
Субтест 3	7,21±1,26	-1,614	-
Субтест 4	6,64±1,12	-2,596	p≤0,01
Композиційна оцінка	31,71±3,98	-1,855	-

У представників командних видів спорту параметри «емоційна обізнаність», «управління емоціями» і «загальний рівень емоційного інтелекту» знаходяться в діапазоні низьких значень, а інші показники виражені помірно. Отримані дані свідчать про те, що обстежувані відчувають труднощі в ідентифікації та диференціюванні емоцій, а також в регуляції свого стану, що може мати значний вплив на реалізацію їх потенціалу під час виступів. Значення всіх параметрів соціального інтелекту входять в діапазон середніх: спортсмени в достатній мірі здатні прогнозувати розвиток ситуації спілкування, розпізнавати стану і наміри оточуючих людей по вербальним і невербальним ознакам, розуміти причини і наслідки певної поведінки.

Результати за шкалою деструктивної надзалежності представлені на рис.1.



**Рис. 1. Результати за шкалою деструктивної надзалежності**

Серед спортсменів переважає середній рівень за шкалою деструктивної надзалежності – 60%, але проявляється кількість респондентів у 15% високий рівень 25% людини, а низький рівень зустрічається у 15 (7%) осіб.

У рамках дослідження були визначені форми поведінки в конфліктній ситуації, індекс групової згуртованості, а також проведена оцінка психологічної атмосфери в команді волейболістів. Індивідуальні вихідні показники за всіма методами дослідження представлені в таблицях 2, 3.

## Тестування волейболістів

№	ТЕСТ												
	Опитувальник К. Томоса	Тест Сішора	Тест Фідлера										Загальний бал
			Товариськість	Згода	Задоволеність	Продуктивність	Теплота	Співробітництво	Безсма підтримка	Захопленість	Цікавість	Успішність	
1	Компроміс	14	4	5	4	5	3	4	4	5	4	3	4,1
2	Співробітництво	10	3	2	2	3	6	5	6	3	4	4	3,8
3	Суперництво	8	1	2	2	3	2	1	2	1	4	3	2,1
4	Суперництво	10	3	5	5	4	5	3	3	4	3	3	3,8
5	Суперництво	7	1	3	3	4	1	3	4	5	2	5	3,1
6	Компроміс	11	4	3	2	4	6	3	4	2	4	5	3,7
7	Співробітництво	8	4	4	4	5	3	2	2	1	2	5	3,2
8	Співробітництво	11	3	4	2	3	2	3	7	4	4	6	3,8
9	Компроміс	11	6	4	6	4	3	2	4	5	4	5	4,3
10	Пристосування	12	4	3	3	4	2	3	4	4	5	5	3,7
<b>M</b>		<b>10,2</b>	<b>3,3</b>	<b>3,5</b>	<b>3,3</b>	<b>3,9</b>	<b>3,3</b>	<b>2,9</b>	<b>4,0</b>	<b>3,4</b>	<b>3,6</b>	<b>4,4</b>	<b>35,6</b>
<b>δ</b>		<b>2,10</b>	<b>1,49</b>	<b>1,08</b>	<b>1,42</b>	<b>0,74</b>	<b>1,77</b>	<b>1,10</b>	<b>1,56</b>	<b>1,58</b>	<b>0,97</b>	<b>1,07</b>	<b>4,14</b>
<b>m</b>		<b>0,66</b>	<b>0,47</b>	<b>0,34</b>	<b>0,45</b>	<b>0,23</b>	<b>0,56</b>	<b>0,35</b>	<b>0,49</b>	<b>0,50</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>1,07</b>

## Тестування волейболісток

№	ТЕСТ												
	Опитувальник К. Томоса	Тест Сішора	Тест Фідлера										Загальний бал
			Товариськість	Згода	Задоволеність	Продуктивність	Теплота	Співробітництво	взаємна підтримка	Захопленість	Цікавість	Успішність	
1	Компроміс	13	7	5	5	6	6	5	6	6	7	5	5,8
2	Співробітництво	13	5	5	4	5	4	5	1	2	7	4	5,0
3	Суперництво	10	7	3	5	5	5	5	5	3	6	3	4,8
4	Суперництво	12	5	5	4	7	4	6	4	1	5	2	4,6
5	Суперництво	12	4	3	4	4	3	3	5	5	6	3	4,0
6	Компроміс	11	6	5	3	5	4	2	4	7	7	3	4,6
7	Співробітництво	12	3	3	4	5	3	5	5	6	6	4	4,4
8	Співробітництво	15	6	6	5	5	4	5	5	5	6	3	5,0
9	Компроміс	12	5	4	4	5	6	6	2	4	7	2	4,4
10	Пристосування	14	4	6	6	5	4	6	5	6	7	5	5,4
<b>M</b>		<b>12,4</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>4,4</b>	<b>5,2</b>	<b>4,2</b>	<b>4,2</b>	<b>4,5</b>	<b>5,5</b>	<b>6,4</b>	<b>3,4</b>	<b>47,5</b>
<b>δ</b>		<b>1,43</b>	<b>1,32</b>	<b>1,18</b>	<b>0,84</b>	<b>0,79</b>	<b>0,92</b>	<b>1,32</b>	<b>1,27</b>	<b>0,85</b>	<b>0,70</b>	<b>1,07</b>	<b>11,04</b>
<b>m</b>		<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>0,37</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>0,29</b>	<b>0,42</b>	<b>0,40</b>	<b>0,27</b>	<b>0,22</b>	<b>0,34</b>	<b>2,85</b>

Розглянемо середньогрупові показники і проаналізуємо форми поведінки в конфліктній ситуації (рис . 1). Основними формами поведінки у хлопців є компроміс, суперництво і співпраця – по 30%, а також пристосування, така форма поведінки була виявлена у 10%. Слід зазначити, що форми поведінки – уникнення конфліктної ситуації у хлопців виявлено не було. Проаналізуємо форми поведінки в конфліктній ситуації. У 30% дівчат була виявлена форма поведінки в конфлікті уникнення, по 20 % – компроміс, пристосування і співпраця. І 10 % будуть реагувати в конфліктній ситуації у формі суперництва.

Розглянемо показники індексу групової згуртованості. У процесі дослідження ми визначали Індекс згуртованості у хлопців, у дівчат, а також визначили загальний індекс групової згуртованості, так як під час тренувального процесу і навчально-тренувальних зборів хлопці і дівчата проводять на одній тренувальній базі і постійно один з одним взаємодіють.

Слід зазначити, що у хлопців був виявлений середній рівень групової згуртованості, в той час як у дівчат – рівень вище середнього. Загальний рівень групової згуртованості-середній.

### **2.3. Рекомендації щодо підвищення рівня командної згуртованості у спортсменів**

Соціально-педагогічна діяльність представлена сукупністю взаємообумовлених її компонентів і дій суб'єктів системи, спрямованих на досягнення позначеної в дослідженні мети.

*Завдання:*

1. Гармонізація психологічної атмосфери;
2. Зниження напруженості в міжособистісних відносинах, навчання прийомам саморегуляції, вміння контролювати настрій, рахуючись з вимогами ситуації і оточуючих;
3. Повищення групової згуртованості;
4. Підвищення комунікативної компетентності юних спортсменів, навчання конструктивним способам виходу з конфліктних ситуацій.

Принципи, на які спирається соціальний педагог в роботі по формуванню згуртованості колективу юних спортсменів: принцип об'єктивності, принцип співпраці, принцип індивідуальної обумовленості, принцип гуманізму, принцип діяльнісного підходу, принцип системності.

Заняття першого блоку «інформаційний» спрямовані на формування уявлення про важливість формування згуртованості в команді, про цінності і норми групової діяльності, на підвищення групової задоволеності



спортсменів, створення сприятливої психологічної атмосфери в колективі юних спортсменів. Основними формами роботи є бесіда, ділова гра.

Бесіда «навіщо потрібна дружба» дозволяє юним спортсменам подумати над питанням, що означає «дружба» і навіщо вона потрібна людям. З'ясувалося, що слово «дружба» кожен розуміє по-своєму, але загальний сенс цього поняття в цілому для юних спортсменів це бути не самотнім, перебувати в спілкуванні, в команді. Також юні спортсмени розуміють, що дружба буває не тільки між окремими людьми, а й всередині команди.

Для розвитку всередині командної та між командної взаємодії, удосконалення навичок роботи в команді, корекція неефективних форм взаємин, проводиться ділова гра «Острів скарбів». Завдяки фантастичності ігрового сценарію, поєднанню різних форм активності, яскравою емоційною забарвленням, існує можливість вирішення самих різних організаційних, соціально-психологічних завдань.

В ході підготовки проводиться дуже тонка настройка ігрового матеріалу до поточних реалій організаційної та внутрішньо-групової взаємодії, рольового розподілу, психологічним особливостям окремих співробітників. Це дозволяє намічати шляхи виходу зі складних ситуацій для конфліктних спортсменів, вирішувати завдання, пов'язані з підвищенням ефективності діяльності. Команді належить знайти захований скарб.

Щоб дістатися до скарбу, команді треба зібрати цілий ряд підказок. Тільки сукупність всіх підказок дозволить знайти шлях, що веде до скарбу. Місцезнаходження підказок невідомо, їх належить знайти. Кожна знайдена підказка містить з одного боку, опис одного з елементів шляху до скарбу, з іншого – інформацію про те, як і де можна знайти наступну підказку.

Однак, вся одержувана групою інформація зашифрована, щоб розгадати, зрозуміти і скористатися нею потрібні зусиль всіх членів команди, при цьому кожен раз для вирішення завдання команді потрібні абсолютно різні вміння і здібності її членів – аналітичні, творчі, вміння нестандартно

мислити, знання в самих різних областях, тощо. Тільки спільні скоординовані дії всіх членів команди приведуть до мети.

Заняття другого блоку «практичний» спрямовані на формування почуття згуртованості, зниження групової напруженості, навчання вмінню співпрацювати і діяти спільно, навчання конструктивним способам виходу з конфліктних ситуацій. В рамках цього блоку юні спортсмени навчаються прийомам саморегуляції, вмінню контролювати настрій, рахуватися з вимогами ситуації і оточуючих. Основними формами роботи є комунікативні ігри, тренінгові заняття.

Комунікативна гра «Ми з тобою однієї крові! Ти і я!». Пам'ятаєте Мауглі? І урок, який йому дав учитель-ведмідь Балу? «Перш, ніж щось зробити, скажи заклинання «Ми з тобою однієї крові! Ти і я!» і тоді тебе приймають і розуміють. Давайте подумаємо над тим, що нас об'єднує? Для цього виберете собі партнера і сядьте поруч з ним. Візьміть чистий аркуш паперу і ручку. Поставте заголовок «наша схожість», подивіться один на одного уважно ... інший зріст, вага, колір волосся, очей ... дуже багато відмінностей – адже він – інший! Але зараз подумайте над тим, що Вас об'єднує. Але не питайте про це Вашого партнера. Працюйте мовчки, заповнюючи ваш листок, думаючи і про нього, і про себе. І чим різноманітніше будуть ці ознаки, тим краще. Потім обміняйтеся з партнером списками, і відзначте ті ознаки, з якими не згодні. Після цього, обговоріть ті списки, які у вас вийшли, з чим ви згодні і з чим ні.

Тренінгові заняття проходять у формі соціально-психологічного тренінгу і спрямовані на розвиток навичок спілкування, навчання конструктивним способам виходу з конфліктних ситуацій, формування довірчих відносин в колективі юних спортсменів (Додаток 1).

## Висновки до розділу II

Проведене дослідження зв'язку міжособистісної взаємодії з рівнем згуртованості підлітків, що займаються спортивно-оздоровчою діяльністю показало наступні результати:

У представників командних видів спорту параметри «емоційна обізнаність», «управління емоціями» і «загальний рівень емоційного інтелекту» знаходяться в діапазоні низьких значень, а інші показники виражені помірно. Отримані дані свідчать про те, що обстежувані відчують труднощі в ідентифікації та диференціюванні емоцій, а також в регуляції свого стану, що може мати значний вплив на реалізацію їх потенціалу під час виступів. Значення всіх параметрів соціального інтелекту входять в діапазон середніх: спортсмени в достатній мірі здатні прогнозувати розвиток ситуації спілкування, розпізнавати стану і наміри оточуючих людей по вербальним і невербальним ознакам, розуміти причини і наслідки певної поведінки.

Серед спортсменів переважає середній рівень за шкалою деструктивної надзалежності – 60%, але проявляється кількість респондентів у 15% високий рівень 25% людини, а низький рівень зустрічається у 15 (7%) осіб.

Основними формами поведінки у хлопців є компроміс, суперництво і співпраця – по 30%, а також пристосування, така форма поведінки була виявлена у 10%. Слід зазначити, що форми поведінки – уникнення конфліктної ситуації у хлопців виявлено не було. Проаналізуємо форми поведінки в конфліктній ситуації. У 30% дівчат була виявлена форма поведінки в конфлікті уникнення, по 20 % – компроміс, пристосування і співпраця. І 10 % будуть реагувати в конфліктній ситуації у формі суперництва.

У хлопців був виявлений середній рівень групової згуртованості, в той час як у дівчат – рівень вище середнього. Загальний рівень групової згуртованості-середній.

## ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури показав, що психологічна підготовка загалом, і, зокрема, соціально-психологічний клімат, який сформувався всередині команди, особливо у висококваліфікованих спортсменів є одними з ключових моментів позитивної змагальної діяльності.

Попереднє дослідження показало, що основними формами поведінки в конфліктній ситуації у хлопців, що займаються командними іграми, є компроміс, суперництво і співробітництво, в той час як у 30% дівчат – уникнення, по 20% – компроміс, пристосування і співробітництво. Індекс групової згуртованості у хлопців був на середньому рівні, у дівчат був виявлений рівень вище середнього. Рівень оцінки психологічного клімату в спортивної команди у хлопців був визначений як ближче до сприятливої психологічної атмосфери (рівень вище середнього), а у дівчат відносини носили нейтральний характер (середній рівень).

Індекс групової згуртованості як у хлопців, так і у дівчат став відповідати рівню вище середнього (13,3% і 14,9%, відповідно). Причому у дівчат цей показник знаходиться на верхній межі рівня. Оцінка рівня психологічного клімату в команді показала позитивні зміни в обох командах. Якщо у хлопців рівень оцінки не визначається до сприятливої, то у дівчат – рівень ближче до сприятливої. Основною формою поведінки в конфліктній ситуації, як в команді хлопців, так і дівчат став компроміс (60% і 40%, відповідно) і співпраця (40% і 20%, відповідно).

Отримані результати дослідження допомогли розробити практичні рекомендації, які можуть бути використані в роботі тренерів і спортивних психологів на всіх етапах спортивної підготовки, як в командних, так і в індивідуальних видах спорту.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева, Н.И. Разрешение межличностных конфликтов в спортивной команде /Н.И. Алексеева // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2015. – Том 21. – № 1. – С. 157-159.
2. Андреева, Г.М. Социальная психология: учебник /Г.М. Андреева. – Москва: Аспект-Пресс, 2016. – 363 с.
3. Афанасьева, Т.А. Социально-психологический климат организации [Электронный ресурс] /Т.А. Афанасьева. – Режим доступа: <http://www.psi.lib.ru>.
4. Базарова, Г. Создание благоприятного психологического климата в коллективе / Г. Базарова //Справочник по управлению персоналом. – 2013. – № 6 – С. 80-87.
5. Баранова, М.В. Основы командообразования в гребном спорте /М.В. Баранова, Л.А. Егоренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1 (59). – С. 6-9.
6. Блинов, В.А. Межличностные отношения в юношеских футбольных командах и пути коррекции конфликтов /В.А. Блинов, И.А. Арбузин. – Омск: СибГУФК, 2012. – 138 с.
7. Боровикова, Н.В. Климат организации и социальнопсихологический климат. Их совместное влияние на развитие компании [Электронный ресурс] /Н.В. Боровикова. – URL: <http://www.bitobe.ru> (02.10.2016).
8. Бруцкая, Л.А. «Команда, без которой мне не жить»: организация командного взаимодействия в игровых видах спорта: методическая разработка для педагогов дополнительного образования детей /Л.А. Бруцкая //Дополнительное образование и воспитание. – 2011. – № 6. – С.60-70.
9. Буссаха, А. Причины и характер межличностных конфликтов в юношеской команде по гандболу и педагогические условия их разрешения /А. Буссаха, М.В. Жийяр //Вестник спортивной науки. – 2016. – № 6. – С.8-11.

10. Васильева, И.А. Внутригрупповая конформность: дис ... канд. псих. наук: 19.00.05 /И.А. Васильева. – Санкт-Петербург, 2005. – 229 с.
11. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие /Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – Москва: Академия, 2005. – 224 с.
12. Голованова, Н.Ф. Социализация и воспитание ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Н.Ф. Голованова. – Санкт-Петербург: Речь, 2004. – 272 с.
13. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие /Г.Д. Горбунов. – Москва: Советский спорт, 2012. – 312 с.
14. Горшенина, С.Н. Диагностика готовности баскетболистов студенческих команд к групповому взаимодействию /С.Н. Горшенина, А.Г. Миронов //Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 8. – С. 16-17.
15. Горшенина, С.Н. Педагогические условия формирования готовности баскетболистов студенческих команд к групповому взаимодействию /С.Н. Горшенина, А.Г. Миронов //Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 8. – С. 59-61.
16. Дарвиш, О.Б. Повышение уровня групповой сплоченности в спортивных группах и ее влияние на психологическую устойчивость спортсменов /О.Б. Дарвиш //Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 2 (51). – С. 316-318.
17. Джоунс, Г.Р. Организационное поведение: Основы управления: учебное пособие /Г.Р. Джоунс, Дж.М. Джордж; пер. с англ. В.Н. Егоров. – Москва: Юнити-Дана, 2015. – 460 с.
18. Доценко Е.Л. Психология и педагогика: учебно-методический комплекс /Е.Л. Доценко, И.Г. Фомичева; Тюменский Государственный Университет, ИГИП, МИФУБ. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2002. – 220 с.
19. Егоршин, А.П. Формирование эффективного коллектива /А.П. Егоршин //Управление персоналом. – 2005. – № 13. – С. 60-65.

20. Ежова, Н.Н. Рабочая книга практического психолога /Н.Н. Ежова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 316 с.
21. Ермаков, В.А. Психология в индустрии спорта: хрестоматия /В.А. Ермаков. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 615 с.
22. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учебник для студентов учреждений высшего образования /Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – Москва: Академия, 2014. – 288 с.
23. Журавлев, А.Л. Социальная психология: учебное пособие /А.Л. Журавлев, В.А. Соснин, М.А. Красников. – Москва: Форум, 2011. – 496 с.
24. Зайцева, Е.С. Изучение социально-психологического климата в хоккейной команде (на примере команды «Газовик-96») /Е.С. Зайцева //Здоровье нации – наша забота: материалы VI региональной научнопрактической конференции студентов, магистров и аспирантов, 19 апреля 2012 года /ред.: Д.Н. Макаридина, Н.Г. Милованова. – Тюмень: ТОГИРРО, 2012. – С.17-18.
25. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Теория и практика командообразования: современная технология создания команд /Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Ф. Фролов, Т.М. Грабенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2004. – 304 с.
26. Ильин, Е.П. Психология спорта /Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: ПИТЕР, 2016. – 352 с.
27. Казаков, Д.А. Зависимость успешности игровой деятельности волейболисток от психологического климата в команде /Д.А. Казаков. – Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 5. – С. 34-38.
28. Кайдалов, В.Ф. Образно-наглядный принцип взаимодействия человеческого фактора и поля его деятельности в командах по игровым видам спорта /В.Ф. Кайдалов //Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 42-44.

29. Канатъев, К.Н. Влияние гендерных особенностей спортсменов на психологический климат общения в спортивной команде /К.Н. Канатъев //Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4. – С. 45-47.
30. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде /Ю.А. Коломейцев. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.
31. Корнева, Л.В. Психологические основы педагогической практики: учебное пособие /Л.В. Корнева. – Москва: ВЛАДОС, 2006. – 159 с.
32. Корнеев, И.С. Психологическое обеспечение командного взаимодействия в коллективных игровых видах спорта на примере футбола /И.С. Корнеев //Молодежь и общество. – 2012. – № 3. – С. 73-78.
33. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: учебник /Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова. – Омск: СибГУФК, 2013. – 296 с.
34. Кричевский, Р.П. Социальная психология малой группы /Р.П. Кричевский, Е.М. Дубровская. – Москва: Аспект-Пресс, 2009. – 318 с.
35. Луганский, К.А. Особенности социально-психологического климата команды «ТГУ-Баскет» /К.А. Луганский // Автономия личности. – 2011. – № 2 (4). – С. 95-101.
36. Луценко, Ю.В. Формирование психологического климата спортивной команды в тренерской деятельности: дис ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Ю.В. Луценко. – Санкт-Петербург, 1997. –141 с.
37. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика /И.Г. Малкина-Пых. – Москва: Эксмо, 2008. – 1024 с.
38. Манжелей, И.В. Взаимодействие субъектов физкультурноспортивной деятельности: учебно-методическое пособие /И.В. Манжелей, С.В. Дмитриева, О.В. Куманева. – Тюмень: ТОГИРРО, 2013. – 64 с.
39. Масликов, А.А. Формирование психологического климата спортивной команды /А.А. Масликов, В.А. Григорьев //Физкультура, спорт, здоровье: сборник статей Всероссийской с международным участием



очнозаочной научно-практической конференции. – Воронеж: Научная книга, 2016. – С. 182-186.

40. Михайлова, Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера /Т.В. Михайлова. – Москва: Физическая культура, 2009. – 288 с.

41. Муранов, Д.О. Проблема малой группы в социальной психологии /Д.О. Муранов. – Москва: Лаборатория книги, 2012. – 121 с.

42. Мудрик, А.В. Общение в процессе воспитания: учебное пособие /А.В. Мудрик. – Москва: Педагогическое общество России, 2001. – 320 с.

43. Наконечная, Л. Е. Влияние программы индивидуализации психологической подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей на социально-психологическую сферу в команде /Л.Е. Наконечная, Е.В. Романина //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 227-231.

44. Немов, Р.С. Психология: общие основы психологии: учебник: в 3-х кн. Кн.1. /Р.С. Немов. – Москва: ВЛАДОС, 2013. – 688 с.

45. Неретин, А.В. Ведущие факторы в формировании положительного социально-психологического климата в спортивной команде /А.В. Неретин //Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – № 1 (7). – С. 78-83.

46. Обозов, Н.Н. Психология работы с людьми /Н.Н. Обозов, Г.В. Щекин. – Москва: МАУП, 2008. – 232 с.

47. Обручева, Ю. Играем по ролям: процесс оценки и формирования комфортного климата в рабочей группе /Ю. Обручева, А. Георгиу. //Кадровик. – 2011. – № 11. – С. 97-107.

48. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Н.Г. Озолин. – Санкт-Петербург: АСТ, 2011. – 864 с.

49. Павлов, Ю.Н. Психолого-педагогические условия формирования личностных качеств спортсменов, необходимых для командных взаимодействий: дис ... канд. псих. наук: 19.00.07 /Ю.Н. Павлов. – Ставрополь, 2004. –184 с.

50. Парыгин, Б.Д. Социальная психология: учебное пособие /Б.Д. Парыгин. – Санкт-Петербург: СПбГУП, 2009. – 592 с.

51. Патутина, Н.А. Организация взаимодействия и мотивация персонала компании /Н.А. Патутина //Мотивация и оплата труда. – 2011. – №1. – С.28-41.

52. Пашкевич, М.С. Развитие навыков корпоративного взаимодействия у студентов в процессе формирования их профессиональной компетентности /М.С. Пашкевич //Вестник Оренбургского государственного университета. – 2010. – № 9. – С. 184-188.

53. Питюков, В.Ю. Основы педагогической технологии: учебнопрактическое пособие /В.Ю. Питюков. – Москва: Рос. пед. агенство, 1997. – 176 с.

54. Платонов, Ю.П. Психологические феномены поведения персонала в группах и организациях. /Ю.П. Платонов. – Москва: Речь. – Т. 1. -2007. – 416 с.

55. Платонов, Ю.П. Психологические феномены поведения персонала в группах и организациях /Ю.П. Платонов. – Москва: Речь.- Т. 2 2007. – 488 с.

56. Полозов, А.А. Модули психологической структуры в спорте /А.А. Полозов, Н.Н. Полозова. – Москва: Советский спорт, 2009. – 296 с.

57. Прокофьева, Р.В. Факторы, влияющие на формирование психологического климата в команде спортсменов по хоккею с мячом /Р.В. Прокофьева, С.Ю. Козлова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании. Материалы V межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. – Москва: ООО «Центр социального прогнозирования и маркетинга», 2016. – С. 274-277.

58. Психологическая теория коллектива /под. ред. А.В. Петровского. – Москва: Педагогика, 1979. – 240 с.

59. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие /под ред. Т.Т. Джамгарова, А.С. Пуни. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.

60. Психология физического воспитания и спорта: учебник /под ред. А.В. Родионова. – Москва: Академия, 2016. – 320 с.
61. Психология физической культуры: учебник /под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – Москва: Клевер-Медиа-Групп, 2016. – 624 с.
62. Рассказова, А.Л. Эффективность внутригрупповых коммуникаций при решении задач различной сложности: дис ... канд. псих. наук: 19.00.05 /А.Л. Рассказова. – Москва, 2006. – 216 с.
63. Рипкович, В.Д. Роль тренера в создании социальнопсихологического климата и эффективной деятельности спортивной команды /В.Д. Рипкович // Международный студенческий научный вестник. – Пенза: ИТО Академии Естествознания, 2015. – С. 551-552.
64. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов /В.В. Рыцарев. – Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 384 с.
65. Савельева, М.В. Социально-психологические факторы формирования благоприятного психологического климата в коллективе / М.В. Савельева //Вестник Университета РАН. – 2011. – № 4. – С. 64-69.
66. Савенков, Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки /Г.И. Савенков. – Москва: Физическая культура 2006. – 96 с.
67. Свенцицкий, А.Л. Социальная психология: учебник и практикум /А.Л. Свенцицкий. – Москва: Юрайт, 2016. – 408 с. 59
68. Смирнов, С.А. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии: учебное пособие /С.А. Смирнов, И.Б. Котова, Е.Н. Шиянов. – Москва: Академия, 2004. – 512 с.
69. Станкин, М.И. Психологические способы установления контактов между людьми / М.И. Станкин. – Москва: МПСИ, 2006. – 400 с.
70. Станкин, М.И. Психология общения: учебное пособие /М.И. Станкин. – Москва: МПСИ, 2008. – 352 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Зміст тренінгових занять з формування командної згуртованості

##### **Заняття 1. «Світ спілкування».**

Завдання: активізація процесу самопізнання і само актуалізації, відпрацювання навичок розуміння інших людей, себе, а також взаємин між юними спортсменами.

В ході проведення практичних вправ «Хто-Я, який я?», «Угадавши». Юним спортсменам пропонується провести коротку презентацію. Ведучий сідає на стілець обличчям до групи, тримаючи розкритими долоні, закриває очі. Один з членів групи тихенько підходить до нього, на кілька секунд кладе свої руки на руки ведучого. Ведучому необхідно здогадатися, чиї долоні торкалися до нього.

Зі спортсменами можна використовувати комунікативну гру «Ріпка», яка дозволяє розвинути вміння слухати, чути і розуміти співрозмовника. В ході гри юні спортсмени вчаться розпізнавати мотиви. В основу гри покладена всім відома російська казка. Однак, на відміну від знайомого з дитинства сюжету, персонажі гри цілком сучасні і мають свої, іноді несподівані, інтереси, мотиви і побажання. З'являється ряд нових персонажів. Для того, щоб витягнути ріпку необхідні скоординовані зусилля всіх казкових персонажів, проте багато хто з них зовсім не схильні до участі в збиральних роботах, або мають свій власний погляд на те, як краще розпорядитися дивовижним овочем.

##### **Заняття 2. «Позиції в спілкуванні».**

Робота ведеться над всередині особистісними проблемами, пов'язаними з міжособистісними відносинами, а також з проблемами, що ускладнюють конструктивне спілкування, вміння вести розмову.

В ході проведення вправи «частини мого Я». Соціальний педагог пропонує згадати, якими бувають учасники в різних випадках, в залежності від обставин (часом настільки не схожими на себе самих, ніби це різні люди), як вони, трапляється, ведуть внутрішній діалог з собою, і спробувати намалювати ці різні частини свого «я». Це можна зробити так, як вийде, символічно.

Після виконання завдання учасники, в тому числі ведучий, по черзі показуючи свої малюнки групі, розповідають, що на них зображено. Вони обмінюються враженнями, чи важко було виконати завдання, чи важко розповісти, що зобразили. За згодою кожного з

учасників ведучий збирає малюнки (бажаючі можуть залишити їх у себе) з умовою, що вони не будуть нікому показані, але учасники можуть їх подивитися до і після занять.

Оскільки спілкування відіграє значну роль у побудові міжособистісних відносин, цій темі було присвячено значну кількість вправ. Але вони мали певний контекст. Наприклад, вправа «мої ідеали» допомагало виділити позитивні елементи спілкування з іншими спортсменами для кожного учасника.

### **Заняття 3. «Конфлікти в команді».**

**Завдання:** вдосконалення навичок емоційного контакту; навчання конструктивним способам виходу з конфліктних ситуацій.

Вправа «Заморожений». Учасники розбиваються на пари. У кожній парі один учасник грає роль «замороженого», а другий – «реаніматора». За сигналом соціального педагога «заморожений» застигає в нерухомості. Протягом однієї хвилини «реаніматор» повинен оживити його, при цьому він не має права ні торкатися, ні звертатися до замороженого зі словами. Він може діяти тільки за допомогою погляду, міміки, пантоміми. Критерій «розморожування» - зміни у виразі обличчя, посмішка або сміх «замороженого».

Рольова гра «невербальне спілкування». Група розбивається на «трійки». У кожній Трійці розподіляються обов'язки. Один з учасників грає роль «глухого і німого», який нічого не чує, не може говорити, але в його розпорядженні – зір, жести, пантоміміка; другий учасник грає роль «глухого і паралітика» він може говорити і бачити; третій «сліпий і німий» здатний тільки чути і показувати. Всій Трійці пропонується завдання, наприклад, домовитися про місце, час і мету зустрічі.

### **Заняття 4. «Конфлікти, способи вирішення».**

**Завдання:** відпрацювання умінь і навичок згладжування конфлікту і виходу з нього.

*Рольова гра «нападник і захищається».* Учасники групи діляться на пари. Один учасник грає роль нападника, а інший – захищається. Вони ведуть діалог. Нападник відчуває свою перевагу. Він вказує, лає, критикує, вимагає, говорить голосно, тобто, «нападає». Захищається постійно вибачається і виправдовується, каже, ніби хоче догодити, намагається говорити вкрадьливо, тихо, тобто захищається, потім учасники міняються ролями. Соціальний педагог пропонує учасникам поділитися своїми враженнями, як вони себе почували в заданих ролях. Зіграні ролі порівнюються з діями в реальному житті, яка роль була до душі, а якої ролі було важко слідувати

**Рольова гра «згладжування конфліктів».** Соціальний педагог розповідає про важливість такого вміння як вміння швидко і ефективно згладжувати конфлікти; оголошує про те, що зараз дослідним шляхом варто спробувати з'ясувати основні методи врегулювання конфліктів.

Учасники розбиваються на трійки. Протягом 5 хвилин кожна Трійка придумує сценарій, за яким двоє учасників представляють конфліктуючі сторони, а третій – грає миротворця, арбітра. На обговорення ведучий виносить наступні питання: які методи згладжування конфліктів були продемонстровані? Які, на ваш погляд, цікаві знахідки використовували учасники під час гри? Як варто було повести себе тим учасникам, кому не вдалося згладити конфлікт?

**Вправа «вихід з конфліктних ситуацій».** Кожен з нас час від часу потрапляє в конфліктні ситуації: з кимось свариться, отримує незаслужені звинувачення. Кожен по своєму виходить з подібних ситуацій – хтось ображається, хтось намагається знайти конструктивне рішення. Чи можна вийти з конфліктної ситуації за допомогою толерантної поведінки, зберігши власну гідність і не принизивши іншу людину? Соціальний педагог пропонує кому-небудь з учасників групи згадати і розповісти якусь конфліктну ситуацію. Учасники повинні розіграти цю сцену. Використовуючи запропоновану нижче схему, учасники спробують гідно вийти з ситуації.

**Гра «Атоми».** Уявімо собі, що всі ми атоми. Атоми виглядають так: (соціальний педагог показує, зігнувши руки в ліктях і притиснувши кисті до плечей). Атоми постійно рухаються і час від часу об'єднуються в молекули. Число атомів в молекулі може бути різним, воно буде визначатися тим, яке число я назву. Ми всі зараз почнемо швидко рухатися по цій кімнаті, і час від часу я буду говорити якесь число, наприклад, три. І тоді атоми повинні об'єднуватися в молекули по три атоми в кожній. Чотири – по чотири. А молекули виглядають так (тренер разом з двома учасниками групи показує, як виглядає молекула: вони стоять обличчям один до одного в колі, торкаючись один одного передпліччями).

## **Заняття 5. «Моя ідеальна команда».**

**Завдання: відпрацювання умінь працювати в команді.**

**Гра «Плутанина».** Доброволець виходить з кімнати, учасники стають в коло, беруться за руки і вийшла ланцюжок плутають в клубок. Доброволець повертається і намагається розплутати цей клубок самостійно.

**Вправа «Купини».** Кожному учаснику видається листок паперу А4. Всі збираються на одному кінці кімнати і ведучий пояснює, що попереду – болото, листи – це купини, всі

учасники – жаби, а ведучі – Крокодили. Завдання групи – не втративши жодної жаби, дістатися до протилежного кінця кімнати. Наступати можна тільки на купини. Крокодили можуть топити (забирати) залишені без нагляду купини. Наступати можна тільки на купини. Якщо жаба оступилася, або не всі жаби змогли перебраться на інший берег, тому що не залишилося Купин, то виграли крокодили, і гра починається спочатку.

Обговорення в загальному колі. Учасники розповідають, що допомагало або, навпаки, заважало виконанню завдання. Що відчували ті жаби, які йшли першими, а що відчували ті, хто замикали ланцюжок.

Вправа «ідеальна команда». Початкове положення учасників: 3 групи, відокремлених один від одного.

Завдання: кожній команді намалювати картину «ідеальна команда».

Правила: у вас є 5 хвилин на обговорення тактики виконання завдання. Після закінчення часу обговорення команди одночасно приступають до виконання завдання. За сказане слово – штраф (2 хвилини на виконання завдання). 1-2 людини представляють картину, аргументуючи її не більше 2 хвилин.

**Вправа «Загальні обійми».** Всі встають в коло і беруться за руки. Соціальний педагог пропонує юним спортсменам поглянути на тих, хто стоїть через одного від них і потім взятися за руки з цими людьми. Потім через двох від них і теж взятися за руки з цими людьми і так далі, поки кожен не буде триматися за руки з людиною, навпаки.