

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет гуманітарно-педагогічний**

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

_____ **Ірина МАРТИНЮК**

“ _____ ” _____ **2026 р.**

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему “Психологічні чинники розвитку згуртованості в команді
художніх гімнасток”**

Спеціальність 053 “Психологія”

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Ірина МАРТИНЮК**

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Олена ШЕВЦОВА**

Виконала

_____ **Анна ПАЛИВОДА**

КИЇВ – 2026

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет Гуманітарно-педагогічний**

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
кандидат психологічних наук, доцент
_____ Ірина МАРТИНЮК
_____ “___” _____ 2025_р.

ЗАВДАННЯ
на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентці
Анні Паливоді

Спеціальність 053 “Психологія”
(код і назва)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **“Психологічні чинники розвитку згуртованості в команді художніх гімнасток”**
затверджена наказом ректора НУБіП України від “28” жовтня 2025 р.
№2568“С”.

Термін подання завершеної роботи на кафедру __2026.06.11

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про результати аналізу наукової літератури з проблеми згуртованості спортивних команд, результати психодіагностичного дослідження художніх гімнасток, матеріали формувального експерименту та програми психологічного тренінгу щодо розвитку згуртованості команди.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми згуртованості в команді та її психологічних чинників.
2. Визначити особливості формування згуртованості в команді художніх гімнасток.
3. Емпірично дослідити рівень згуртованості та пов'язані з нею психологічні характеристики спортсменок.
4. Розробити та апробувати програму психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток згуртованості в команді художніх гімнасток, та оцінити її ефективність.

Дата видачі завдання “28” _жовтня_2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Олена ШЕВЦОВА

Завдання прийняв до виконання _____ Анна ПАЛИВОДА

РЕФЕРАТ

Дипломна робота присвячена дослідженню психологічних чинників розвитку згуртованості в команді художніх гімнасток, а також визначенню можливостей її цілеспрямованого формування та підвищення ефективності командної взаємодії у спортивній діяльності.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що в сучасному спорті, зокрема у художній гімнастиці, вагому роль відіграє не лише індивідуальна майстерність спортсменок, а й рівень їхньої командної згуртованості. Саме згуртованість забезпечує узгодженість дій, ефективну комунікацію, емоційну підтримку та досягнення високих спортивних результатів. Водночас у практиці підготовки гімнасток недостатньо уваги приділяється психологічним аспектам командної взаємодії, що може призводити до конфліктів, зниження мотивації та погіршення результативності. У зв'язку з цим виникає потреба у глибокому науковому аналізі чинників, що впливають на формування згуртованості, а також у розробці ефективних психологічних засобів її розвитку.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних чинників розвитку згуртованості в команді художніх гімнасток, а також розробка й перевірка ефективності програми її розвитку.

У першій частині роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми згуртованості як психологічного феномену. Розкрито сутність, структуру та основні компоненти згуртованості, охарактеризовано підходи до її вивчення у вітчизняній та зарубіжній психології. Особливу увагу приділено специфіці командної взаємодії у спортивній діяльності, зокрема в художній гімнастиці, де важливими є синхронність, довіра, взаєморозуміння та емоційна підтримка між учасницями команди. Також проаналізовано основні психологічні чинники розвитку згуртованості, серед яких: рівень комунікативних навичок, емоційна стабільність, мотивація досягнення, міжособистісна сумісність, рівень довіри та стиль взаємодії в колективі.

У другій частині проведено емпіричне дослідження рівня згуртованості в команді художніх гімнасток ($n = 20$). У дослідженні використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня групової згуртованості, особливостей міжособистісних відносин, рівня довіри, комунікативних здібностей та емоційного стану спортсменок. Додатково застосовано авторську анкету для виявлення специфіки взаємодії в команді та суб'єктивного сприйняття командного клімату. Здійснено кількісний і якісний аналіз отриманих результатів, визначено рівні сформованості згуртованості (високий, середній, низький), а також виявлено основні труднощі, що перешкоджають ефективній командній взаємодії, зокрема недостатній рівень довіри, наявність міжособистісних напружень та недостатній розвиток комунікативних навичок.

У третій частині роботи розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток згуртованості в команді художніх гімнасток. Програма включає вправи на формування довіри, розвиток ефективної комунікації, підвищення рівня взаєморозуміння, розвиток навичок емоційної підтримки та зниження рівня конфліктності. У процесі реалізації тренінгу використовувалися інтерактивні методи, групові дискусії, рольові ігри та вправи на командну взаємодію.

За результатами формувального етапу дослідження встановлено позитивну динаміку у показниках згуртованості команди. Зокрема, зафіксовано підвищення рівня довіри між учасницями, покращення комунікативних навичок, зниження рівня міжособистісної напруги та конфліктності, а також зростання відчуття єдності та командної ідентичності. Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої програми та доцільність її використання у практиці психологічного супроводу спортивних команд.

У підсумку сформульовано практичні рекомендації для тренерів, спортивних психологів та самих спортсменок щодо розвитку згуртованості як важливого чинника успішної командної діяльності.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗГУРТОВАНOSTІ В КОМАНДІ ХУДОЖНІХ ГІМНАСТОК.....	7
1.1. Згуртованість як психологічний феномен: сутність, структура та основні теоретичні підходи.....	7
1.2. Психологічні особливості командної взаємодії у художній гімнастиці.....	10
1.3. Психологічні чинники формування згуртованості в команді художніх гімнасток.....	13
Висновки до розділу 1.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЗГУРТОВАНOSTІ В КОМАНДІ ХУДОЖНІХ ГІМНАСТОК.....	18
2.1. Організація та етапи проведення дослідження.....	18
2.2. Методологія та психодіагностичний інструментарій дослідження.....	21
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	25
Висновки до розділу 2.....	31
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА РОЗВИТОК ЗГУРТОВАНOSTІ В КОМАНДІ ХУДОЖНІХ ГІМНАСТОК.....	34
3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу розвитку згуртованості команди гімнасток.....	34
3.2. Аналіз ефективності впровадженої програми.....	38
3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку згуртованості в команді художніх гімнасток.....	48
Висновки до розділу 3.....	48
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку спорту характеризується зростанням уваги до психологічних чинників, що забезпечують ефективність спортивної діяльності. Особливо це стосується видів спорту, де результат залежить не лише від індивідуальної майстерності спортсменів, а й від рівня їхньої командної взаємодії. Одним із ключових чинників успішності командної діяльності є згуртованість, яка визначає узгодженість дій, ефективність комунікації, рівень довіри та емоційної підтримки між членами команди.

Особливої актуальності проблема згуртованості набуває у художній гімнастиці, де виступи в групових вправах вимагають високого рівня синхронності, взаєморозуміння та емоційної єдності спортсменок. Успішність виконання композицій значною мірою залежить від здатності гімнасток діяти як єдине ціле, швидко реагувати на дії партнерок та підтримувати позитивний психологічний клімат у команді. Водночас у процесі тренувальної діяльності можуть виникати міжособистісні конфлікти, конкуренція, емоційна напруга, що негативно впливає на рівень згуртованості та результати виступів.

Проблема згуртованості групи та командної взаємодії досліджувалася у працях вітчизняних і зарубіжних науковців, зокрема К. Левіна, Л. Фестінгера, Б. Паригіна, А. Донцова, А. Петровського. Питання психології спорту та особливостей міжособистісної взаємодії спортсменів висвітлювалися у роботах Ю. Ханіна, В. Платонова та інших. Водночас проблема психологічних чинників розвитку згуртованості саме у командах художніх гімнасток залишається недостатньо дослідженою, що зумовлює необхідність її подальшого наукового вивчення.

Об'єкт дослідження – згуртованість як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні чинники розвитку згуртованості в команді художніх гімнасток.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники розвитку згуртованості в команді художніх гімнасток, а також розробити програму її розвитку.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що рівень згуртованості в команді художніх гімнасток залежить від сукупності психологічних чинників, зокрема рівня розвитку комунікативних навичок, міжособистісної довіри, емоційної стабільності та мотивації досягнення; цілеспрямований вплив на зазначені чинники за допомогою соціально-психологічного тренінгу сприятиме підвищенню рівня згуртованості команди.

Для досягнення мети передбачено вирішення таких завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми згуртованості як соціально-психологічного феномену.
2. Визначити психологічні особливості командної взаємодії у художній гімнастиці.
3. Обґрунтувати комплекс психодіагностичних методик для дослідження рівня згуртованості команди.
4. Емпірично дослідити рівень згуртованості та пов'язані з нею психологічні характеристики гімнасток.
5. Розробити та апробувати програму розвитку згуртованості в команді художніх гімнасток та визначити її ефективність.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових джерел; емпіричні – бесіда, анкетування та психодіагностичне тестування. Використано такі методики: методика визначення індексу групової згуртованості К. Сішора, соціометрична методика Дж. Морено, методика оцінки соціально-психологічного клімату колективу А. Фідлера та авторська анкета «Психологічні чинники розвитку згуртованості в команді художніх гімнасток». Для перевірки статистичної значущості змін, отриманих до та після реалізації програми психологічного впливу, було використано Т-

критерій Вілкоксона. Даний критерій є непараметричним методом математичної статистики, який застосовується для порівняння двох пов'язаних вибірок та дозволяє визначити, чи є відмінності між результатами статистично значущими.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні чинники розвитку згуртованості в команді художніх гімнасток.

Практична значущість дослідження полягає у розробці програми розвитку згуртованості команди та підготовці практичних рекомендацій для тренерів і спортивних психологів щодо підвищення ефективності командної взаємодії.

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом участі у науково-практичних конференціях: міжнародній науково-практичній конференції «Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи» (26-27 жовтня 2023 р., м. Запоріжжя) [18]; XLIV Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку» (07 травня 2024 р., м. Умео (Швеція)) [15]; міжнародній науково-практичній конференції «Освіта сьогодення: життєтворчість як основа національного відродження та єдності» (17 жовтня 2024 р., м. Запоріжжя) [17]; LIV Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку» : (07 березня 2025 р., м. Клагенфурт(Австрія)); VI Міжнародній науково-практичній конференції «Scientific trends in the development of modern technologies and inventions» (06-08 жовтня 2025 р., м. Прага (Чехія)) [14], на яких були представлені основні результати теоретичного та емпіричного дослідження психологічних чинників розвитку згуртованості в команді художніх гімнасток. У ході обговорення було висвітлено особливості формування командної згуртованості спортсменок, результати

психодіагностичного дослідження та обґрунтовано ефективність розробленої програми психологічного тренінгу.

Структура бакалаврської роботи. зумовлена логікою дослідження і відповідає поставленій меті та завданням. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 73 сторінки, основний текст – 53 сторінки. Робота містить 6 таблиць, 4 рисунки, 6 додатків. Список використаних джерел налічує 49 найменувань, з них 33 – іноземними мовами.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗГУРТОВАНOSTІ В КОМАНДІ ХУДОЖНІХ ГІМНАСТОК

1.1. Згуртованість як психологічний феномен: сутність, структура та основні теоретичні підходи

Проблема згуртованості займає важливе місце у сучасній соціальній та спортивній психології, оскільки саме вона визначає ефективність функціонування груп, рівень їхньої організованості та здатність до досягнення спільної мети. У контексті командної діяльності згуртованість розглядається як один із ключових соціально-психологічних чинників, що забезпечує узгодженість дій учасників, стабільність міжособистісних відносин та високий рівень результативності. Особливої значущості ця проблема набуває у спортивних колективах, де взаємодія між учасниками є інтенсивною, емоційно насиченою та спрямованою на досягнення конкретних результатів [12, с.54].

У науковій літературі поняття згуртованості трактується неоднозначно, що зумовлено різними теоретичними підходами до її розуміння. Одним із перших дослідників, який звернув увагу на феномен групової згуртованості, був К. Левін, який розглядав її як результат дії «сил поля», що утримують членів групи разом. Згідно з його підходом, згуртованість виникає внаслідок балансу між привабливістю групи для її членів та силами, що перешкоджають виходу з неї [21,с.33]. Такий підхід підкреслює динамічний характер згуртованості та її залежність від внутрішніх і зовнішніх факторів.

Подальший розвиток уявлень про згуртованість пов'язаний із роботами Л. Фестінгера, який визначав її як сумарну силу, що змушує індивідів залишатися в групі. Він акцентував увагу на таких складових, як міжособистісна привабливість, спільність цілей та задоволеність участю в групі. Таким чином, згуртованість розглядається не лише як структурна характеристика групи, а й як психологічний стан її членів, що відображає рівень їхньої ідентифікації з групою [1,с.188].

У вітчизняній психології значний внесок у дослідження згуртованості зробили Б. Паригін та А. Петровський, які розглядали її як інтегративну характеристику групи, що відображає ступінь єдності її членів у досягненні спільної мети. Згідно з підходом А. Петровського, згуртованість формується на основі спільної діяльності та є показником рівня розвитку колективу. Вона проявляється у взаємній підтримці, узгодженості дій та високому рівні відповідальності за результати спільної діяльності [18, с.72].

Сучасні дослідження дозволяють розглядати згуртованість як багатовимірний феномен, що включає як соціально-емоційні, так і інструментальні компоненти. Соціально-емоційний аспект згуртованості пов'язаний із міжособистісними симпатіями, довірою, емоційною підтримкою та відчуттям належності до групи. Інструментальний (або діяльнісний) аспект відображає рівень орієнтації членів групи на досягнення спільних цілей, узгодженість дій та ефективність взаємодії [7, с.96]. Такий підхід дозволяє більш комплексно оцінювати рівень згуртованості та враховувати як емоційні, так і поведінкові прояви групової взаємодії.

Особливе значення у розумінні структури згуртованості має концепція двокомпонентної моделі, яка передбачає виділення соціальної та завданнєвої (інструментальної) згуртованості. Соціальна згуртованість відображає рівень міжособистісної привабливості та емоційної близькості між членами групи, тоді як завданнєва згуртованість пов'язана зі спільною орієнтацією на досягнення мети та ефективність виконання завдань [9, с.115]. У спортивних командах ці два компоненти взаємопов'язані та взаємодоповнюють один одного, забезпечуючи як психологічний комфорт учасників, так і високий рівень результативності.

Важливим аспектом дослідження згуртованості є її динамічний характер. Згуртованість не є сталою характеристикою групи, вона змінюється залежно від етапу розвитку групи, умов діяльності, складу учасників та зовнішніх впливів. На початкових етапах формування групи згуртованість, як правило, має низький рівень і поступово зростає у процесі спільної діяльності

та накопичення досвіду взаємодії. Водночас можливі й зворотні процеси, пов'язані з виникненням конфліктів, зміною складу групи або зниженням мотивації [14, с.63].

У контексті спортивної діяльності згуртованість розглядається як один із ключових факторів успішності команди. Дослідження у галузі психології спорту свідчать про наявність тісного зв'язку між рівнем згуртованості та результативністю виступів. Високий рівень згуртованості сприяє покращенню комунікації, підвищенню мотивації, зниженню рівня тривожності та ефективному вирішенню конфліктних ситуацій [5, с.142]. Особливо це актуально для видів спорту, де результат залежить від узгодженості дій учасників, таких як художня гімнастика.

Згуртованість також тісно пов'язана з такими психологічними феноменами, як групова ідентичність, довіра та соціально-психологічний клімат. Групова ідентичність відображає ступінь ототожнення індивіда з групою, що сприяє підвищенню рівня відповідальності за результати спільної діяльності. Довіра забезпечує відкритість у спілкуванні, готовність до співпраці та взаємної підтримки. Позитивний соціально-психологічний клімат створює умови для комфортної взаємодії та розвитку особистості в групі [11, с.89].

Окрему увагу слід приділити чинникам, що впливають на формування згуртованості. До них належать як індивідуально-психологічні особливості членів групи (рівень комунікативних здібностей, емоційна стабільність, мотивація), так і групові характеристики (структура групи, стиль керівництва, система цінностей, характер взаємодії). Значну роль відіграє також зовнішнє середовище, зокрема умови діяльності, рівень конкуренції та соціальна підтримка [16, с.104].

Таким чином, згуртованість є складним, багатовимірним і динамічним психологічним феноменом, що відображає рівень єдності членів групи у процесі спільної діяльності. Вона формується під впливом різноманітних чинників і проявляється у міжособистісних відносинах, комунікації, емоційній

підтримці та узгодженості дій. У спортивних командах, зокрема у художній гімнастиці, згуртованість виступає важливим ресурсом досягнення високих результатів та забезпечення ефективної командної взаємодії.

Отже, теоретичний аналіз проблеми згуртованості дозволяє зробити висновок про її ключову роль у функціонуванні груп та необхідність подальшого дослідження психологічних чинників її розвитку, особливо у специфічних умовах спортивної діяльності.

1.2. Психологічні особливості командної взаємодії у художній гімнастиці

Командна взаємодія у художній гімнастиці має специфічний характер, що зумовлений особливостями цього виду спорту, де поєднуються елементи технічної майстерності, естетики, артистизму та високого рівня синхронізації рухів. На відміну від індивідуальних видів спорту, у групових вправах художньої гімнастики результат залежить не лише від особистих якостей кожної спортсменки, а й від здатності діяти як єдине ціле, демонструючи узгодженість, взаєморозуміння та емоційну єдність. Саме тому психологічні аспекти командної взаємодії набувають особливої значущості у процесі підготовки та виступу гімнасток [8, с.67].

Однією з ключових особливостей командної взаємодії у художній гімнастиці є високий рівень синхронності дій, що передбачає точне виконання рухів у єдиному темпі, ритмі та просторі. Досягнення такої синхронності можливе лише за умов добре налагодженої комунікації між членами команди, яка включає як вербальні, так і невербальні засоби взаємодії. У процесі тренувань гімнастки поступово формують здатність до «відчуття партнера», що проявляється у вмінні передбачати дії інших, швидко адаптуватися до змін та підтримувати загальний ритм виконання композиції [13, с. 92].

Важливим психологічним чинником ефективної командної взаємодії є рівень довіри між спортсменками. Довіра забезпечує відкритість у

спілкуванні, готовність до взаємодопомоги та прийняття відповідальності за спільний результат. У художній гімнастиці довіра має особливе значення, оскільки багато елементів виконуються з високим рівнем ризику та потребують впевненості у діях партнерок. Недостатній рівень довіри може призводити до напруження, помилок у виконанні та зниження загальної ефективності виступу [6, с.121].

Не менш важливою характеристикою командної взаємодії є емоційний клімат у колективі. Позитивний емоційний фон сприяє формуванню почуття приналежності до команди, підвищує мотивацію та задоволеність участю у спільній діяльності. Водночас негативний емоційний клімат, що супроводжується конфліктами, конкуренцією та емоційною напругою, може суттєво знижувати рівень згуртованості та ефективність взаємодії [10, с. 58]. У зв'язку з цим важливим завданням тренера та спортивного психолога є створення сприятливих умов для розвитку позитивних міжособистісних відносин у команді.

Особливістю художньої гімнастики є також поєднання кооперації та конкуренції між спортсменками. З одного боку, гімнастки мають діяти спільно, підтримувати одна одну та працювати на загальний результат. З іншого боку, у межах команди може існувати конкуренція за лідерські позиції, увагу тренера або участь у змаганнях. Така подвійність взаємин може створювати додаткову психологічну напругу та потребує високого рівня саморегуляції та соціальних навичок для її конструктивного подолання [4, с.77].

Важливим компонентом командної взаємодії є комунікативні здібності спортсменок, які включають уміння ефективно передавати інформацію, слухати партнерів, адекватно реагувати на зворотний зв'язок та вирішувати конфліктні ситуації. У художній гімнастиці значна частина комунікації має невербальний характер і здійснюється через рухи, жести, міміку та погляди. Це вимагає від спортсменок високого рівня чутливості до невербальних

сигналів та здатності швидко інтерпретувати їх у процесі виконання вправ [15, с.134].

Окрему роль у забезпеченні ефективної командної взаємодії відіграє стиль керівництва тренера. Демократичний стиль, що передбачає залучення спортсменок до прийняття рішень, підтримку ініціативи та розвиток самостійності, сприяє формуванню довіри, відповідальності та згуртованості в команді. Водночас авторитарний стиль може забезпечувати високий рівень дисципліни, але іноді призводить до зниження мотивації та виникнення напруження у взаєминах [3, с.49].

Необхідно також враховувати вікові та індивідуально-психологічні особливості гімнасток, які впливають на характер їхньої взаємодії. У підлітковому та юнацькому віці особливої значущості набувають питання самоствердження, соціального визнання та формування самооцінки. Це може відображатися на міжособистісних відносинах у команді, зокрема у вигляді підвищеної чутливості до оцінок, емоційної нестабільності та схильності до конфліктів [11, с.102].

Таким чином, командна взаємодія у художній гімнастиці є складним багаторівневим процесом, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Її ефективність залежить від рівня розвитку комунікативних навичок, довіри, емоційної стабільності, мотивації та здатності до співпраці. Врахування цих психологічних особливостей є необхідною умовою для формування згуртованості команди та досягнення високих спортивних результатів.

Отже, дослідження психологічних особливостей командної взаємодії у художній гімнастиці дозволяє глибше зрозуміти механізми формування згуртованості та визначити ефективні шляхи її розвитку у спортивних колективах.

1.3. Психологічні чинники формування згуртованості в команді художніх гімнасток

Формування згуртованості в команді художніх гімнасток є складним багатофакторним процесом, що відбувається під впливом різноманітних психологічних чинників, які взаємодіють між собою та визначають характер міжособистісної взаємодії, ефективність спільної діяльності та рівень досягнення спортивних результатів. Згуртованість у спортивній команді не виникає спонтанно, а формується поступово в процесі тренувальної та змагальної діяльності, спільного подолання труднощів, досягнення цілей та переживання емоційного досвіду. Особливої актуальності це набуває у художній гімнастиці, де успіх команди безпосередньо залежить від узгодженості дій, синхронності рухів і рівня взаєморозуміння між спортсменками [12, с.60].

Одним із провідних психологічних чинників формування згуртованості є комунікативна компетентність членів команди. Вона охоплює здатність ефективно обмінюватися інформацією, адекватно сприймати та інтерпретувати повідомлення інших, а також будувати конструктивну взаємодію у різних ситуаціях. У художній гімнастиці комунікація має специфічний характер, оскільки значна її частина здійснюється невербально — через рухи, позиції тіла, погляди, темп і ритм виконання вправ. Саме тому від рівня розвитку комунікативних навичок залежить здатність спортсменок до швидкого реагування, узгодження дій та підтримання єдиного ритму виконання композиції [7, с.94]. Недостатній рівень комунікативної компетентності може призводити до непорозумінь, помилок у виконанні та зниження ефективності командної діяльності.

Тісно пов'язаним із комунікацією є такий чинник, як міжособистісна довіра, яка виступає основою стабільних і продуктивних взаємин у команді. Довіра забезпечує відкритість у спілкуванні, знижує рівень психологічної напруги та сприяє формуванню почуття безпеки серед членів групи. У

художній гімнастиці, де виконання багатьох елементів потребує точності та взаємної підтримки, довіра набуває особливого значення. Вона дозволяє спортсменкам впевнено покладатися одна на одну, що є необхідною умовою для досягнення високого рівня синхронності та координації [15, с.126]. Низький рівень довіри, навпаки, може викликати напруження, страх помилок та зниження якості виступу.

Важливим чинником формування згуртованості є емоційна стабільність спортсменок, яка визначає їхню здатність контролювати власні емоції, долати стресові ситуації та підтримувати позитивний емоційний стан у команді. Змагальна діяльність у художній гімнастиці пов'язана з високим рівнем психоемоційного напруження, що може негативно впливати на поведінку спортсменок і характер їхньої взаємодії. Емоційно нестабільні учасниці можуть проявляти дратівливість, тривожність або агресивність, що ускладнює міжособистісні відносини та знижує рівень згуртованості. Натомість емоційно врівноважені гімнастки здатні підтримувати сприятливий психологічний клімат, ефективно взаємодіяти з партнерами та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації [9, с.111].

Не менш важливим є мотиваційний чинник, який визначає спрямованість діяльності спортсменок та їхнє ставлення до командної роботи. Високий рівень згуртованості формується за умови, що учасниці команди орієнтовані на досягнення спільної мети, усвідомлюють значущість командного результату та готові підпорядковувати власні інтереси інтересам групи. Водночас домінування індивідуальних мотивів, таких як прагнення до особистого визнання або лідерства, може призводити до виникнення конкуренції, конфліктів і зниження згуртованості [4, с.79]. Тому важливим завданням тренера є формування у спортсменок колективістської мотивації та розвитку почуття відповідальності за спільний результат.

Суттєвий вплив на формування згуртованості має соціально-психологічний клімат у команді, який відображає загальний емоційний стан групи, характер міжособистісних відносин і рівень задоволеності учасників

спільною діяльністю. Позитивний клімат сприяє формуванню довіри, взаємопідтримки та відкритості, тоді як негативний може викликати напруження, конфлікти та ізоляцію окремих членів команди [10, с.64]. У художній гімнастиці, де взаємодія є тісною та постійною, емоційний клімат відіграє вирішальну роль у забезпеченні ефективної командної діяльності.

Особливе значення у формуванні згуртованості має стиль керівництва тренера, який визначає характер взаємин у команді, рівень дисципліни та психологічний стан спортсменок. Демократичний стиль керівництва сприяє розвитку ініціативності, відповідальності та довіри між членами команди, тоді як авторитарний стиль може забезпечувати високу організованість, але водночас створювати напруження та знижувати рівень згуртованості [3, с.55]. Ефективний тренер повинен враховувати індивідуальні особливості спортсменок, підтримувати позитивну атмосферу та сприяти розвитку командної взаємодії.

Серед індивідуально-психологічних чинників важливе місце займає емпатія, яка визначає здатність спортсменок розуміти емоційний стан інших та адекватно на нього реагувати. Високий рівень емпатії сприяє розвитку взаєморозуміння, зниженню конфліктності та формуванню підтримувальних відносин у команді. Це особливо важливо у ситуаціях невдач або підвищеного емоційного напруження, коли взаємна підтримка допомагає зберегти психологічну рівновагу та командну єдність [14, с.90].

Важливим чинником є також психологічна сумісність членів команди, яка включає схожість цінностей, установок, стилів поведінки та рівня активності. Високий рівень сумісності полегшує процес взаємодії, сприяє швидкому встановленню контактів та зменшує ймовірність конфліктів [11, с.101]. У художній гімнастиці, де взаємодія має інтенсивний характер, сумісність є важливою умовою ефективної командної діяльності.

Окрему роль у формуванні згуртованості відіграють групові норми та цінності, які визначають поведінку членів команди та регулюють їхню взаємодію. Спільні норми, що базуються на взаємоповазі, відповідальності та

підтримці, сприяють зміцненню згуртованості та формуванню позитивної командної культури [6, с.119]. Відсутність чітких норм може призводити до дезорганізації, непорозумінь та зниження ефективності взаємодії.

Таким чином, психологічні чинники формування згуртованості в команді художніх гімнасток є багатограними та взаємопов'язаними. Вони охоплюють як індивідуально-психологічні характеристики спортсменок, так і особливості групової взаємодії та організації діяльності. Їх врахування та цілеспрямований розвиток є необхідною умовою для формування ефективної команди, здатної досягати високих спортивних результатів.

Отже, згуртованість у команді художніх гімнасток виступає результатом складної взаємодії комунікативних, емоційних, мотиваційних та соціально-психологічних чинників. Її розвиток потребує системного підходу, що включає як індивідуальну роботу зі спортсменками, так і організацію сприятливого середовища для їхньої взаємодії, що в цілому сприяє підвищенню ефективності командної діяльності та досягненню високих результатів у спорті.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми згуртованості як важливого соціально-психологічного феномену, а також розкрито особливості її прояву та формування в умовах командної спортивної діяльності, зокрема у художній гімнастиці.

Узагальнення наукових підходів дозволило встановити, що згуртованість є багатовимірною характеристикою групи, яка відображає ступінь єдності її членів, їхню орієнтацію на досягнення спільної мети, рівень міжособистісної привабливості, довіри та взаємопідтримки. Вона формується під впливом як емоційних, так і діяльнісних компонентів, що проявляються у спільній активності, взаємодії та комунікації. Теоретичний аналіз показав, що згуртованість має динамічний характер і залежить від багатьох внутрішніх і

зовнішніх чинників, серед яких важливе місце займають особливості групи, характер діяльності та умови соціального середовища.

Розгляд психологічних особливостей командної взаємодії у художній гімнастиці дозволив визначити її специфіку, що полягає у високому рівні синхронності дій, значній ролі невербальної комунікації, емоційній насиченості взаємодії та необхідності постійної координації дій між спортсменками. Встановлено, що ефективність командної діяльності у цьому виді спорту значною мірою залежить від рівня довіри, взаєморозуміння, комунікативних здібностей та емоційної стабільності учасниць команди.

У процесі аналізу психологічних чинників формування згуртованості було визначено, що провідну роль відіграють комунікативна компетентність, міжособистісна довіра, емоційна стабільність, мотивація досягнення спільної мети, емпатія, соціально-психологічний клімат та стиль керівництва тренера. З'ясовано, що ці чинники є взаємопов'язаними та взаємозумовленими, а їхній розвиток сприяє підвищенню рівня згуртованості команди та ефективності її функціонування.

Таким чином, результати теоретичного аналізу свідчать про те, що згуртованість є ключовою умовою успішної командної діяльності у художній гімнастиці та потребує цілеспрямованого формування. Отримані теоретичні положення створюють основу для подальшого емпіричного дослідження рівня згуртованості в команді художніх гімнасток та визначення ефективних шляхів її розвитку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЗГУРТОВАНOSTІ В КОМАНДІ ХУДОЖНІХ ГІМНАСТОК

2.1. Організація та етапи проведення дослідження

У сучасній спортивній психології проблема згуртованості команди художніх гімнасток набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням вимог до рівня командної взаємодії, синхронності виконання вправ та психологічної стійкості спортсменок у змагальній діяльності. У художній гімнастиці результат команди визначається не лише індивідуальною технічною підготовкою кожної спортсменки, а й рівнем їхньої узгодженості, взаєморозуміння та здатності діяти як єдине ціле. Саме тому згуртованість виступає одним із ключових психологічних чинників успішності командних виступів.

Командна діяльність у художній гімнастиці характеризується високим рівнем емоційного та фізичного навантаження, необхідністю постійної координації дій, а також швидкої адаптації до змін у процесі виконання композицій. У таких умовах особливого значення набуває психологічна сумісність спортсменок, рівень довіри між ними, характер комунікації та загальний соціально-психологічний клімат у команді. Недостатній розвиток цих характеристик може призводити до зниження ефективності взаємодії, виникнення конфліктів та погіршення спортивних результатів.

Згуртованість у команді художніх гімнасток розглядається як інтегративне соціально-психологічне утворення, що відображає рівень єдності спортсменок, їхню орієнтацію на спільну мету, а також характер міжособистісних відносин. Вона включає емоційний компонент (симпатія, довіра, взаємна підтримка), когнітивний компонент (усвідомлення спільної мети, прийняття групових норм) та поведінковий компонент (узгодженість дій, взаємодопомога у процесі виконання вправ) [8, с. 72].

З метою емпіричного дослідження рівня згуртованості в команді художніх гімнасток було організовано комплексне психологічне дослідження, яке передбачало використання стандартизованих психодіагностичних методик та елементів спостереження за тренувальним процесом. Такий підхід дозволив отримати як кількісні показники рівня згуртованості, так і якісні характеристики міжособистісної взаємодії спортсменок у реальних умовах спортивної діяльності.

У дослідженні взяли участь 20 спортсменок комплексної дитячо-юнацької спортивної школи (КДЮСШ) № 1 міста Черкаси, які входять до складу команди художньої гімнастики. Вік учасниць становив від 12 до 16 років, що відповідає підлітковому віковому періоду, який характеризується підвищеною емоційністю, активним розвитком міжособистісних відносин та значущістю групового спілкування. Усі спортсменки мають досвід спільних тренувань та виступів на змаганнях, що забезпечує достатній рівень сформованості командної взаємодії для проведення дослідження.

Добір вибірки здійснювався за принципом добровільної участі. Перед початком дослідження учасниці та їхні тренери були поінформовані про мету, завдання та особливості проведення діагностики. Було дотримано принципів добровільності, конфіденційності та етичності психологічного дослідження, що є особливо важливим при роботі з неповнолітніми спортсменками та спортивними колективами.

Емпіричне дослідження проводилося у кілька взаємопов'язаних етапів. На першому, підготовчому етапі, здійснювався теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми згуртованості, командної взаємодії у спорті та психологічних особливостей художньої гімнастики. На основі узагальнення теоретичних джерел було визначено мету та завдання дослідження, сформульовано гіпотезу, а також підібрано комплекс психодіагностичних методик для вивчення рівня згуртованості та пов'язаних із нею психологічних характеристик.

Другий етап передбачав проведення констатувального дослідження, у межах якого було здійснено первинну діагностику рівня згуртованості в команді художніх гімнасток. Для цього застосовувалися методики, спрямовані на визначення рівня групової згуртованості, міжособистісної довіри, соціально-психологічного клімату в команді, а також особливостей комунікативної взаємодії між спортсменками. Додатково використовувалося спостереження за тренувальним процесом, що дозволило зафіксувати особливості реальної поведінки гімнасток у ситуаціях спільної діяльності.

Третій етап дослідження мав формувально-аналітичний характер і був пов'язаний із розробкою та впровадженням психологічних рекомендацій або елементів тренінгової роботи, спрямованих на підвищення рівня згуртованості в команді. На цьому етапі увага приділялася розвитку комунікативних навичок, формуванню довіри між спортсменками, зниженню рівня міжособистісної напруги та підвищенню ефективності командної взаємодії.

Четвертий етап передбачав повторну діагностику, яка дозволила оцінити зміни у рівні згуртованості після впливу психологічних заходів. Отримані результати порівнювалися з даними констатувального етапу, що дало можливість виявити динаміку розвитку досліджуваного феномену та визначити ефективність проведеної роботи.

Завершальний етап дослідження був присвячений обробці та аналізу отриманих емпіричних даних. Використовувалися методи кількісного та якісного аналізу, зокрема порівняння середніх показників, аналіз відсоткових співвідношень та інтерпретація результатів у контексті теоретичних положень дослідження. Це дозволило сформулювати цілісне уявлення про рівень згуртованості в команді художніх гімнасток та визначити основні психологічні чинники, що впливають на її формування.

Таким чином, організація емпіричного дослідження ґрунтувалася на поетапному підході, що включав теоретичну підготовку, констатувальну діагностику, формувальний вплив та підсумковий аналіз результатів. Це забезпечило комплексність дослідження та дозволило отримати обґрунтовані

дані щодо особливостей згуртованості в команді художніх гімнасток і умов її розвитку.

2.2. Методологія та психодіагностичний інструментарій дослідження

Для емпіричного дослідження рівня згуртованості в команді художніх гімнасток було використано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення соціально-психологічних характеристик командної взаємодії. Такий підхід зумовлений багатовимірністю феномену згуртованості, який включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти, що проявляються у взаємодії спортсменок у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

Застосування комплексу методик є методологічно обґрунтованим, оскільки згуртованість команди не може бути повністю охарактеризована за допомогою одного діагностичного інструменту. Вона проявляється як у суб'єктивному сприйнятті членами команди міжособистісних відносин, так і в об'єктивних показниках узгодженості дій, рівня довіри та характеру комунікації. Відповідно, використання багатокомпонентного інструментарію дозволяє отримати цілісну картину досліджуваного феномену.

Для реалізації поставлених завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня згуртованості команди, особливостей міжособистісних взаємин, соціально-психологічного клімату та суб'єктивного сприйняття командної взаємодії художніми гімнастками.

Однією з основних методик дослідження стала методика визначення індексу групової згуртованості К. Е. Сішора, розроблена американським соціальним психологом К. Е. Сішором для оцінювання ступеня привабливості групи для її членів та рівня психологічної єдності колективу. Методика широко використовується у соціальній психології, педагогіці та психології

спорту для дослідження внутрішньогрупових процесів. Опитувальник складається з 5 запитань, кожне з яких містить декілька варіантів відповідей, що мають відповідне бальне значення. Респондентам пропонується оцінити власне ставлення до групи, бажання залишатися її членом, характер взаємин із членами колективу та рівень задоволеності перебуванням у ньому. За результатами підраховується загальний індекс групової згуртованості. Чим вищий отриманий показник, тим вищим є рівень згуртованості колективу. Процедура діагностики проводилася в груповій формі під час тренувального процесу. Перед початком дослідження гімнасткам було надано інструкцію щодо порядку заповнення бланків та гарантовано конфіденційність отриманих результатів (див. Додаток А).

Для вивчення структури міжособистісних взаємин у команді було використано соціометричну методику Дж. Морено, розроблену американським психіатром і соціальним психологом Джекобом Морено у 1934 році. Соціометрія дозволяє визначити систему міжособистісних переваг у групі, виявити неформальних лідерів, популярних та ізольованих членів колективу, а також оцінити рівень згуртованості команди. У дослідженні кожній гімнастці пропонувалося відповісти на соціометричне запитання: «З ким із членів команди ти найбільше хотіла б виступати в одній груповій вправі на відповідальних змаганнях?» Учасницям дозволялося зробити три позитивні вибори. Отримані результати були занесені до соціоматриці та використані для побудови соціограми. На основі кількості отриманих виборів визначалися соціометричні статуси спортсменок та розраховувався коефіцієнт згуртованості групи. Дослідження проводилося індивідуально, анонімно та за умови нерозголошення відповідей іншим учасницям (див. Додаток Б).

Третім психодіагностичним інструментом стала методика оцінки соціально-психологічного клімату колективу, яка використовується для визначення загального емоційного фону групи, рівня задоволеності міжособистісними взаєминами та психологічної атмосфери в колективі. Методика містить 13 пар протилежних характеристик, що відображають різні

аспекти соціально-психологічного клімату (доброзичливість – конфліктність, згуртованість – роз'єднаність, довіра – недовіра, підтримка – байдужість тощо). Учасникам необхідно було оцінити власну команду за кожним із запропонованих показників. За результатами обчислювався інтегральний показник соціально-психологічного клімату, який характеризує загальний рівень комфортності перебування спортсменок у команді. Методика проводилася у груповій формі після завершення тренувального заняття та не потребувала значних часових витрат (див. Додаток В).

З метою отримання додаткової інформації про особливості командної взаємодії художніх гімнасток була розроблена авторська анкета. Анкета складалася з 10 запитань, серед яких були як закриті, так і відкриті. Запитання стосувалися рівня довіри між спортсменками, частоти виникнення конфліктних ситуацій, особливостей спілкування під час тренувань, взаємодопомоги, підтримки в команді та суб'єктивного сприйняття рівня згуртованості колективу. Використання авторської анкети дозволило отримати якісні дані, які доповнили результати стандартизованих психодіагностичних методик та забезпечили більш глибоке розуміння специфіки взаємин у команді художніх гімнасток. Анкетування проводилося анонімно та добровільно, що сприяло щирості відповідей респонденток (див. Додаток Г).

З метою систематизації психодіагностичного інструментарію, використаного в емпіричному дослідженні, доцільно узагальнити основні характеристики застосованих методик. Представлена таблиця містить інформацію про назву кожної методики, її мету, основні показники, що досліджувалися, а також тип отриманих даних. Це дозволяє наочно продемонструвати комплексність діагностичного підходу та обґрунтувати доцільність використання саме цих методів для вивчення особливостей згуртованості команди художніх гімнасток. Узагальнена характеристика психодіагностичного інструментарію представлена в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Психодіагностичний інструментарій дослідження

<i>№</i>	<i>Назва методики</i>	<i>Мета</i>	<i>Основні показники</i>	<i>Тип</i>
1	Методика Сішора	Визначення рівня групової згуртованості	Привабливість групи, інтегрованість	Кількісне
2	Соціометрія	Аналіз міжособистісних відносин	Статус у групі, вибори, ізоляція	Кількісне
3	Методика СПК	Оцінка соціально-психологічного клімату	Емоційний фон, задоволеність	Кількісне
4	Авторська анкета	Аналіз особливостей взаємодії	Довіра, комунікація, конфліктність	Комбіноване

Застосування методики Сішора дозволило отримати узагальнені показники рівня згуртованості в команді художніх гімнасток та простежити його динаміку. Отримані результати свідчать про різний рівень інтегрованості спортсменок у команду, що відображає неоднорідність групової структури та наявність як високозгуртованих, так і менш інтегрованих учасниць.

Соціометричне дослідження дало змогу виявити неформальну структуру команди, визначити лідерські позиції та ступінь включеності кожної спортсменки у систему міжособистісних відносин. Було встановлено, що рівень взаємних виборів корелює з показниками згуртованості, що підтверджує значущість емоційно-позитивних відносин у формуванні командної єдності.

Методика соціально-психологічного клімату дозволила оцінити загальну атмосферу в команді, яка є важливим регулятором ефективності спільної діяльності. Результати показали, що сприятливий клімат сприяє підвищенню рівня довіри, зниженню конфліктності та посиленню мотивації до спільної роботи.

Авторська анкета забезпечила отримання додаткової якісної інформації щодо особливостей командної взаємодії, дозволивши виявити суб'єктивне сприйняття спортсменками рівня згуртованості, характеру взаємодії з партнерками та емоційного фону тренувального процесу.

Отже, використаний психодіагностичний інструментарій забезпечив комплексний підхід до вивчення згуртованості в команді художніх гімнасток. Поєднання стандартизованих методик і авторської анкети дозволило отримати багатовимірні дані та сформувані цілісне уявлення про соціально-психологічні особливості досліджуваної команди.

Таким чином, методологічна основа дослідження забезпечує достатній рівень валідності та надійності отриманих результатів і створює підґрунтя для подальшого аналізу емпіричних даних щодо рівня згуртованості в команді художніх гімнасток.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Проведене емпіричне дослідження рівня згуртованості в команді художніх гімнасток дозволило визначити особливості міжособистісної взаємодії, соціометричної структури групи, соціально-психологічного клімату та суб'єктивного сприйняття командної взаємодії спортсменками до початку формування впливу. Отримані результати дають змогу комплексно оцінити стан командних взаємин та виявити основні проблемні аспекти, які можуть впливати на ефективність спільної спортивної діяльності (див. Додаток Е).

За результатами методики визначення рівня групової згуртованості Сішора було досліджено ступінь емоційної єдності спортсменок, рівень їхньої

інтегрованості у команду та привабливість групи для її членів. Отримані результати дозволили визначити особливості сприйняття спортсменками командної взаємодії та рівень сформованості згуртованості в колективі. Результати дослідження подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівень групової згуртованості спортсменок у команді (n=20), у %

<i>Рівень згуртованості</i>	<i>Респонденти (%)</i>
Високий	30
Середній	50
Низький	20

Аналіз результатів за методикою Сішора показав, що до початку тренінгової програми більшість спортсменок (50%) характеризувалися середнім рівнем згуртованості. Це свідчить про наявність загалом позитивних взаємин у команді, однак недостатню стабільність міжособистісних зв'язків та не повністю сформоване відчуття командної єдності. Спортсменки взаємодіють між собою переважно конструктивно, проте не завжди демонструють високий рівень взаємної підтримки та готовності до спільного вирішення складних ситуацій.

Високий рівень згуртованості було виявлено у 30% спортсменок, що вказує на їхню емоційну включеність у групу, позитивне ставлення до командної діяльності та високий рівень ідентифікації з командою. Такі учасниці відчують себе повноправними членами колективу, активно підтримують партнерок і орієнтовані на досягнення спільного результату.

Водночас 20% учасниць продемонстрували низький рівень згуртованості, що може свідчити про труднощі інтеграції у колектив, недостатню залученість до спільної діяльності, емоційну дистанційованість

або окремі труднощі міжособистісної взаємодії. Наявність такої групи спортсменок може негативно впливати на узгодженість дій під час тренувань та виступів, особливо в умовах необхідності тісної командної співпраці.

За допомогою соціометричного дослідження було проаналізовано структуру міжособистісних відносин у команді художніх гімнасток. Методика дозволила визначити соціометричний статус кожної спортсменки, рівень взаємних виборів, наявність лідерів, ізольованих та відторгнутих членів групи. Отримані результати дають змогу оцінити особливості соціальної інтеграції спортсменок у команді. Результати дослідження подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Соціометричний статус художніх гімнасток у команді (n=20), у %

<i>Статус</i>	<i>Респонденти (%)</i>
Лідери	25
Прийняті	50
Ізольовані	15
Відторгнуті	10

Результати соціометричного дослідження засвідчили, що половина спортсменок належить до категорії прийнятих членів групи (50%). Це означає, що більшість учасниць займають достатньо комфортне положення у структурі міжособистісних взаємин та користуються позитивним ставленням з боку партнерок по команді.

Лідерами команди є 25% спортсменок. Саме вони користуються найбільшою популярністю серед інших учасниць, мають значний авторитет та часто виступають ініціаторами взаємодії. Наявність виражених лідерів є позитивним чинником для функціонування команди, однак надмірна

концентрація впливу на окремих учасниках може призводити до нерівномірності соціальних зв'язків.

Особливу увагу привертає наявність 15% ізольованих та 10% відторгнутих спортсменок. Такі показники свідчать про існування певних труднощів соціальної інтеграції окремих членів колективу. Ізольовані учасниці мають обмежену кількість міжособистісних контактів, тоді як відторгнуті можуть переживати труднощі прийняття з боку команди. Подібна ситуація може негативно впливати як на психологічне благополуччя окремих спортсменок, так і на загальний рівень командної взаємодії.

Загалом результати соціометричного аналізу свідчать про недостатню рівномірність розподілу міжособистісних зв'язків та потребу у створенні умов для більш активної інтеграції всіх членів команди.

За методикою оцінки соціально-психологічного клімату було визначено особливості емоційної атмосфери в команді, рівень психологічного комфорту, взаємопідтримки та задоволеності міжособистісними відносинами. Отримані результати дозволили встановити загальний характер психологічного клімату у спортивному колективі. Результати дослідження подано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Динаміка соціально-психологічного клімату у команді (n=20), у %

<i>Психологічний клімат в команді</i>	<i>Респонденти (%)</i>
Сприятливий	40
Нейтральний	45
Несприятливий	15

Результати дослідження соціально-психологічного клімату показали переважання нейтрального рівня (45%). Це свідчить про те, що атмосфера в

команді загалом є стабільною, проте не характеризується достатньо високим рівнем емоційного комфорту та психологічної підтримки.

Сприятливий клімат відзначили 40% спортсменок, що вказує на наявність позитивних взаємин між окремими членами команди, доброзичливого ставлення та готовності до співпраці. Для цих учасниць характерне відчуття психологічної безпеки та задоволення перебуванням у спортивному колективі.

Разом з тим 15% респонденток оцінюють атмосферу в команді як несприятливу. Це може проявлятися у виникненні конфліктів, недостатньому рівні підтримки, труднощах комунікації, напруженості між окремими спортсменками або недостатньому взаєморозумінні під час спільної діяльності.

Отримані результати свідчать про те, що хоча команда має певний потенціал для ефективної взаємодії, соціально-психологічний клімат ще не досяг рівня, який забезпечував би максимальну згуртованість та комфортність перебування всіх спортсменок у колективі. Виявлені особливості вказують на необхідність проведення цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на покращення міжособистісних взаємин, розвиток взаємної підтримки та формування позитивної командної атмосфери. Підвищення рівня соціально-психологічного клімату сприятиме зміцненню згуртованості колективу, підвищенню мотивації спортсменок та ефективності їхньої спільної спортивної діяльності.

За результатами авторської анкети було досліджено особливості командної взаємодії спортсменок, зокрема рівень довіри, наявність комунікативних труднощів, конфліктних ситуацій та відчуття командної підтримки. Авторська анкета дала можливість більш детально проаналізувати суб'єктивне сприйняття спортсменками взаємин у команді та виявити основні проблемні аспекти командної взаємодії. Результати дослідження подано у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Показники командної взаємодії спортсменок у команді (n=20), у %

<i>Показник</i>	<i>Респонденти (%)</i>
Рівень довіри	38
Комунікативні труднощі	52
Конфліктні ситуації	46
Відчуття командної підтримки	41

Аналіз результатів авторської анкети дозволив більш детально дослідити суб'єктивне сприйняття спортсменками особливостей командної взаємодії. Отримані дані свідчать про недостатньо високий рівень довіри між учасницями команди (38%), що може ускладнювати відкриту комунікацію та ефективне вирішення проблемних ситуацій.

Особливу увагу привертає той факт, що більше половини респонденток (52%) зазначили наявність комунікативних труднощів. Це свідчить про існування певних бар'єрів у спілкуванні, труднощів у висловленні власної думки або недостатньої відкритості під час взаємодії з іншими членами команди.

Крім того, 46% спортсменок повідомили про періодичне виникнення конфліктних ситуацій. Хоча конфлікти є природним явищем у будь-якій групі, їхня досить висока поширеність може негативно впливати на згуртованість колективу та ефективність спільної діяльності.

Показник відчуття командної підтримки становив 41%, що свідчить про недостатньо сформовану систему взаємодопомоги та емоційної підтримки серед спортсменок. Частина учасниць не завжди відчуває готовність партнерок надати допомогу чи підтримати у складних ситуаціях.

Узагальнюючи результати авторської анкети, можна стверджувати, що команда потребує розвитку навичок ефективної комунікації, підвищення рівня взаємної довіри та формування атмосфери психологічної підтримки.

Таким чином, результати констатувального етапу дослідження засвідчили наявність середнього рівня командної згуртованості, окремих труднощів міжособистісної взаємодії, недостатньої соціальної інтегрованості частини спортсменок та потребу у впровадженні спеціально розробленої тренінгової програми. Отримані дані свідчать про актуальність проведення формувального впливу, спрямованого на розвиток згуртованості команди художніх гімнасток, покращення соціально-психологічного клімату, зміцнення міжособистісної довіри та підвищення ефективності командної взаємодії.

Висновки до розділу 2

У другому розділі бакалаврської кваліфікаційної роботи було здійснено емпіричне дослідження рівня згуртованості в команді художніх гімнасток, визначено особливості організації дослідження, обґрунтовано використаний психодіагностичний інструментарій та проведено аналіз отриманих результатів.

У ході дослідження було встановлено, що проблема згуртованості є надзвичайно важливою для команд художньої гімнастики, оскільки ефективність спортивної діяльності значною мірою залежить від рівня взаєморозуміння, узгодженості дій, емоційної підтримки та характеру міжособистісних відносин між спортсменками. Згуртованість команди виступає складним інтегративним утворенням, яке включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти й визначає якість командної взаємодії під час тренувального та змагального процесу.

Емпіричне дослідження проводилося серед 20 спортсменок віком від 12 до 16 років, які мають досвід спільної тренувальної та змагальної діяльності у

команді художньої гімнастики. Організація дослідження ґрунтувалася на поетапному підході та включала підготовчий, констатувальний, формувальний, контрольний та аналітичний етапи. Це дозволило комплексно дослідити рівень згуртованості команди та простежити особливості міжособистісної взаємодії спортсменок.

Для дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема методику визначення рівня групової згуртованості Сішора, соціометричне дослідження, методику оцінки соціально-психологічного клімату та авторську анкету. Поєднання стандартизованих методик і авторського інструментарію забезпечило можливість всебічного аналізу як об'єктивних показників згуртованості, так і суб'єктивного сприйняття спортсменками особливостей командної взаємодії.

Результати дослідження за методикою Сішора показали, що для більшості спортсменок характерний середній рівень групової згуртованості (50%). Це свідчить про наявність позитивних взаємин у команді, однак недостатньо сформоване відчуття командної єдності та нестійкість міжособистісних зв'язків. Високий рівень згуртованості виявлено у 30% учасниць, що характеризує їх як емоційно включених у командну діяльність спортсменок, орієнтованих на досягнення спільного результату. Водночас 20% спортсменок продемонстрували низький рівень згуртованості, що може свідчити про труднощі інтеграції у колектив та недостатню залученість до спільної діяльності.

Соціометричне дослідження дозволило встановити особливості структури міжособистісних відносин у команді. Виявлено, що 25% спортсменок займають лідерські позиції, 50% належать до категорії прийнятих членів групи, тоді як 15% є ізольованими, а 10% — відторгнутими. Отримані результати свідчать про певну нерівномірність соціальних зв'язків та наявність труднощів соціальної інтеграції окремих учасниць команди.

Результати дослідження соціально-психологічного клімату показали переважання нейтрального рівня клімату (45%), що свідчить про відносну

стабільність атмосфери в команді, однак недостатній рівень емоційного комфорту та психологічної підтримки. Сприятливий клімат відзначили 40% спортсменок, тоді як 15% учасниць оцінюють атмосферу в команді як несприятливу, що може проявлятися у конфліктності, напруженості та труднощах комунікації.

Дані авторської анкети дозволили виявити окремі проблемні аспекти командної взаємодії. Зокрема, встановлено недостатньо високий рівень довіри між спортсменками (38%) та невисокий рівень відчуття командної підтримки (41%). Крім того, 52% учасниць зазначили наявність комунікативних труднощів, а 46% повідомили про періодичне виникнення конфліктних ситуацій. Це свідчить про необхідність розвитку навичок ефективної комунікації, підвищення рівня взаємної підтримки та покращення емоційної атмосфери в команді.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє зробити висновок, що команда художніх гімнасток характеризується середнім рівнем згуртованості та потребує цілеспрямованого психологічного впливу, спрямованого на розвиток міжособистісної довіри, покращення соціально-психологічного клімату, зниження рівня конфліктності та підвищення ефективності командної взаємодії.

Таким чином, результати констатувального етапу дослідження підтвердили актуальність проблеми розвитку згуртованості в команді художніх гімнасток та обґрунтували необхідність впровадження спеціально розробленої тренінгової програми, спрямованої на оптимізацію міжособистісних відносин і підвищення ефективності командної діяльності.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА РОЗВИТОК ЗГУРТОВАНOSTІ В КОМАНДІ ХУДОЖНІХ ГІМНАСТОК

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу розвитку згуртованості команди гімнасток

У сучасних умовах розвитку спорту високих досягнень особливого значення набуває не лише індивідуальна майстерність спортсменів, але й ефективність їхньої командної взаємодії. У художній гімнастиці, особливо в групових вправах, успішність виступу значною мірою залежить від рівня згуртованості команди, узгодженості дій, довіри між учасницями та здатності до емоційної синхронізації. Високі вимоги до точності виконання елементів, синхронності рухів та взаємної підтримки актуалізують потребу у розвитку психологічних чинників, що забезпечують ефективну командну діяльність.

Водночас у процесі тренувальної та змагальної діяльності гімнастки можуть стикатися з труднощами міжособистісної взаємодії, конкуренцією, емоційною напруженістю, недостатнім рівнем довіри та комунікативними бар'єрами. Такі фактори можуть негативно впливати на згуртованість команди, знижувати ефективність спільної діяльності та погіршувати психологічний клімат у групі. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває впровадження цілеспрямованих програм психологічного впливу, спрямованих на розвиток командної згуртованості.

Одним із найбільш ефективних засобів формування згуртованості є соціально-психологічний тренінг, який поєднує елементи навчання, практичної діяльності та групової взаємодії. Його перевага полягає у створенні безпечного простору для розвитку довіри, відкритості, взаєморозуміння та відпрацювання навичок ефективної комунікації. У процесі тренінгу учасниці мають можливість усвідомити особливості власної поведінки, розвинути емпатійні здібності та сформувати навички конструктивної взаємодії в команді.

Метою тренінгу є розвиток згуртованості команди художніх гімнасток шляхом формування довіри, покращення комунікативних навичок, розвитку емоційної стабільності та підвищення рівня командної взаємодії.

Досягнення поставленої мети передбачає реалізацію таких завдань: формування позитивного психологічного клімату в команді; розвиток міжособистісної довіри та відкритості; вдосконалення навичок ефективної комунікації; зниження рівня внутрішньогрупової напруженості та конфліктності; розвиток здатності до взаємопідтримки та кооперації; підвищення рівня емоційної включеності у командну діяльність.

У тренінгу брали участь 20 гімнасток віком 10–14 років, які входять до складу однієї спортивної команди. Заняття проводилися у формі групової роботи в умовах, що забезпечують комфортну взаємодію: використання відкритого простору, можливість розміщення учасниць у колі, застосування наочних матеріалів та інтерактивних засобів.

Програма тренінгу розрахована на 5 заняттях тривалістю 2–2,5 години кожне. Така структура дозволяє послідовно реалізувати основні етапи формування згуртованості: від встановлення довіри до розвитку ефективної взаємодії та інтеграції отриманого досвіду.

Зміст програми побудовано за принципом поступового ускладнення завдань і передбачає проходження кількох взаємопов'язаних етапів: формування довіри, розвиток комунікативних навичок, удосконалення взаємодії, розвиток емоційної підтримки та інтеграцію набутого досвіду. Кожне заняття включає міні-лекцію, практичні вправи, групове обговорення та рефлексію, що забезпечує комплексний вплив на когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти командної згуртованості. Детальний зміст програми соціально-психологічного тренінгу розвитку командної згуртованості художніх гімнасток представлено в Додатку Д.

Зміст програми соціально-психологічного тренінгу розвитку командної згуртованості художніх гімнасток представлено в таблиці 3.1

Таблиця 3.1.

Програма соціально-психологічного тренінгу розвитку командної
згуртованості художніх гімнасток

<i>№ заняття</i>	<i>Тема заняття</i>	<i>Мета заняття</i>	<i>Основні вправи</i>	<i>Тривалість</i>
1	Формування довіри та командної ідентичності	Створення позитивної атмосфери в групі, формування почуття належності до команди та розвиток довіри між учасницями.	Міні-лекція «Що таке командна згуртованість»; «Інтерв'ю в парах»; «Мій образ у команді»; «Спільні цінності команди»; рефлексія	2–2,5 год
2	Розвиток довіри та взаємодії	Розвиток міжособистісної довіри, координації дій та навичок командної взаємодії	Міні-лекція «Довіра як основа командної роботи»; «Сліпий партнер»; «Передай ритм»; «Дзеркало»; рефлексія	2–2,5 год
3	Емоційна підтримка та емпатія	Формування навичок емоційної підтримки, взаєморозуміння та емпатії між спортсменками	Міні-лекція «Роль підтримки в команді»; «Я тебе бачу»; «Дзеркало підтримки»; «Емоційне коло»; рефлексія	2–2,5 год
4	Конструктивна комунікація та вирішення конфліктів	Розвиток навичок ефективного спілкування та конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій	Міні-лекція «Конфлікти та шляхи їх подолання»; «Командні тригери»; «Рішення без конфлікту»; «Рольова взаємодія»; рефлексія	2–2,5 год
5	Інтеграція та зміцнення командної єдності	Узагальнення набутого досвіду, зміцнення командної згуртованості та формування позитивної командної ідентичності	Міні-лекція «Складові згуртованої команди»; «Командний символ»; «Лист команді»; «Фінальне коло»; підсумкова рефлексія	2–2,5 год

У процесі реалізації тренінгу використовувалися різноманітні методи роботи, зокрема групові дискусії, вправи на знайомство та довіру, рольові ігри, командні завдання, психогімнастичні вправи, вправи на розвиток емпатії та комунікації, а також рефлексивні обговорення. Такий комплекс методів

забезпечує активне залучення учасниць, сприяє розвитку міжособистісних зв'язків та формуванню позитивного досвіду командної взаємодії.

Перший день тренінгу був спрямований на знайомство учасниць, формування довіри та створення позитивної атмосфери в групі. На початковому етапі було проведено вправи на представлення, що дозволили гімнасткам краще пізнати одна одну та встановити первинний контакт. Особлива увага приділялася формуванню правил роботи в групі, які забезпечують безпечну та продуктивну взаємодію. У ході виконання вправ на довіру та командну взаємодію учасниці мали можливість усвідомити значення підтримки та взаєморозуміння у досягненні спільного результату.

Другий день тренінгу був присвячений розвитку комунікативних навичок та міжособистісної взаємодії. Учасниці виконували вправи, спрямовані на розвиток умінь слухати, висловлювати власні думки, розуміти емоційний стан інших та реагувати на нього конструктивним чином. Значна увага приділялася відпрацюванню навичок вирішення конфліктних ситуацій, що дозволило гімнасткам навчитися знаходити компроміси та підтримувати позитивний емоційний клімат у команді. Практичні завдання сприяли усвідомленню ролі кожної учасниці у формуванні згуртованості.

Третій день тренінгу був спрямований на інтеграцію отриманого досвіду, розвиток командної єдності та формування спільних цінностей. Учасниці виконували командні вправи, що вимагали високого рівня координації, довіри та взаємопідтримки. Це сприяло закріпленню навичок ефективної взаємодії та формуванню позитивного досвіду спільної діяльності. На завершальному етапі було проведено рефлексію, під час якої гімнастки мали можливість проаналізувати власні зміни, оцінити значення тренінгу та визначити перспективи подальшого розвитку командної взаємодії.

Очікуваними результатами тренінгу є підвищення рівня згуртованості команди, розвиток довіри між учасницями, покращення комунікативних навичок, зниження рівня конфліктності та формування сприятливого соціально-психологічного клімату. Крім того, тренінг сприяє підвищенню

мотивації до спільної діяльності та формуванню позитивного ставлення до команди як єдиного цілого.

Таким чином, розроблена програма соціально-психологічного тренінгу є ефективним засобом розвитку згуртованості в команді художніх гімнасток, оскільки забезпечує комплексний вплив на ключові психологічні чинники командної взаємодії та створює умови для гармонійного функціонування спортивного колективу.

3.2. Аналіз ефективності впровадженої програми

У межах емпіричної частини дослідження було розроблено та реалізовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток згуртованості в команді художніх гімнасток, підвищення рівня міжособистісної довіри, покращення комунікативної взаємодії, формування навичок взаємопідтримки та зниження рівня внутрішньогрупової напруженості.

З метою перевірки ефективності розробленої тренінгової програми було проведено повторну діагностику рівня згуртованості команди художніх гімнасток після завершення формувального етапу дослідження. Контрольний етап дослідження дозволив оцінити динаміку змін у структурі міжособистісних відносин, рівні командної згуртованості, соціально-психологічному кліматі та особливостях командної взаємодії спортсменок після впровадження спеціально організованого психологічного впливу.

Повторна психодіагностика проводилася із застосуванням тих самих методик, що використовувалися на констатувальному етапі дослідження, а саме: методики Сішора, соціометричного дослідження, методики оцінки соціально-психологічного клімату та авторської анкети. Це забезпечило можливість об'єктивного порівняння результатів до та після реалізації тренінгової програми.

За результатами методики визначення рівня групової згуртованості Сішора було встановлено позитивну динаміку у розвитку командної єдності, рівня інтегрованості спортсменок у групу та емоційної привабливості команди для її учасниць. Результати повторної діагностики подано на рис. 3.1.

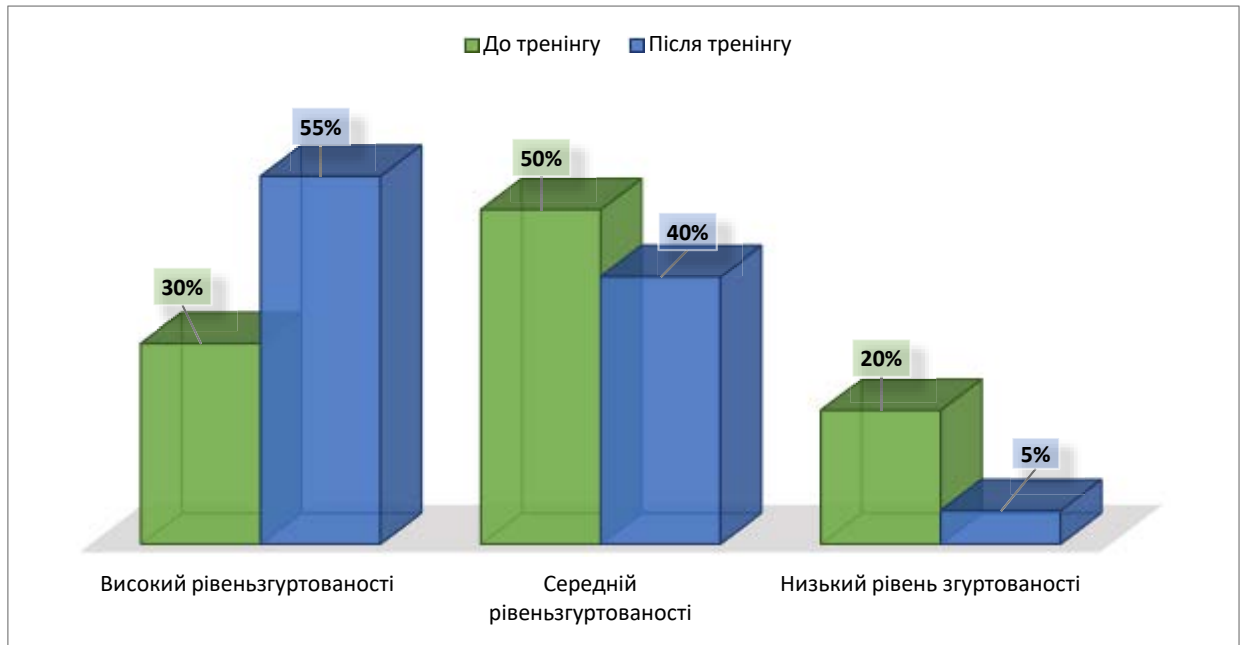


Рис. 3.1. Динаміка групової згуртованості в команді художніх гімнасток в результаті тренінгу

Повторна діагностика засвідчила суттєве зростання рівня групової згуртованості після проведення тренінгової програми. Кількість спортсменок із високим рівнем згуртованості збільшилася до 55%, тоді як частка учасниць із низьким рівнем згуртованості зменшилася до 5%. Отримані результати свідчать про посилення командної єдності, покращення емоційних зв'язків між спортсменками та підвищення рівня їхньої залученості у спільну діяльність.

Спортсменки стали більш активно орієнтуватися на командний результат, частіше демонстрували взаємопідтримку та готовність до співпраці під час тренувального процесу. Важливо відзначити, що після тренінгу значно

знизився рівень емоційної дистанційованості окремих учасниць, а взаємодія в команді набула більш згуртованого та стабільного характеру.

Для перевірки ефективності розробленої програми соціально-психологічного тренінгу було використано Т-критерій Вілкоксона для пов'язаних вибірок. Результати статистичної обробки даних засвідчили наявність статистично значущих відмінностей між показниками групової згуртованості до та після проведення тренінгу ($p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать про високий рівень статистичної значущості виявлених змін.

Аналіз результатів повторної діагностики за методикою К. Е. Сішора показав, що після реалізації тренінгової програми у більшості спортсменок було виявлено високий рівень групової згуртованості. Зокрема, частка гімнасток із високим рівнем згуртованості збільшилася до 55%, тоді як кількість учасниць із низьким рівнем згуртованості зменшилася до 5%. Це свідчить про посилення командної єдності, покращення міжособистісних взаємин, підвищення рівня довіри та взаємної підтримки між спортсменками.

Таким чином, результати математико-статистичного аналізу підтвердили ефективність розробленої тренінгової програми та засвідчили перехід більшості учасниць на високий рівень групової згуртованості.

За допомогою повторного соціометричного дослідження було проаналізовано зміни у структурі міжособистісних відносин та рівні соціальної інтеграції спортсменок у команді. Результати дослідження подано на рисунку 3.2.

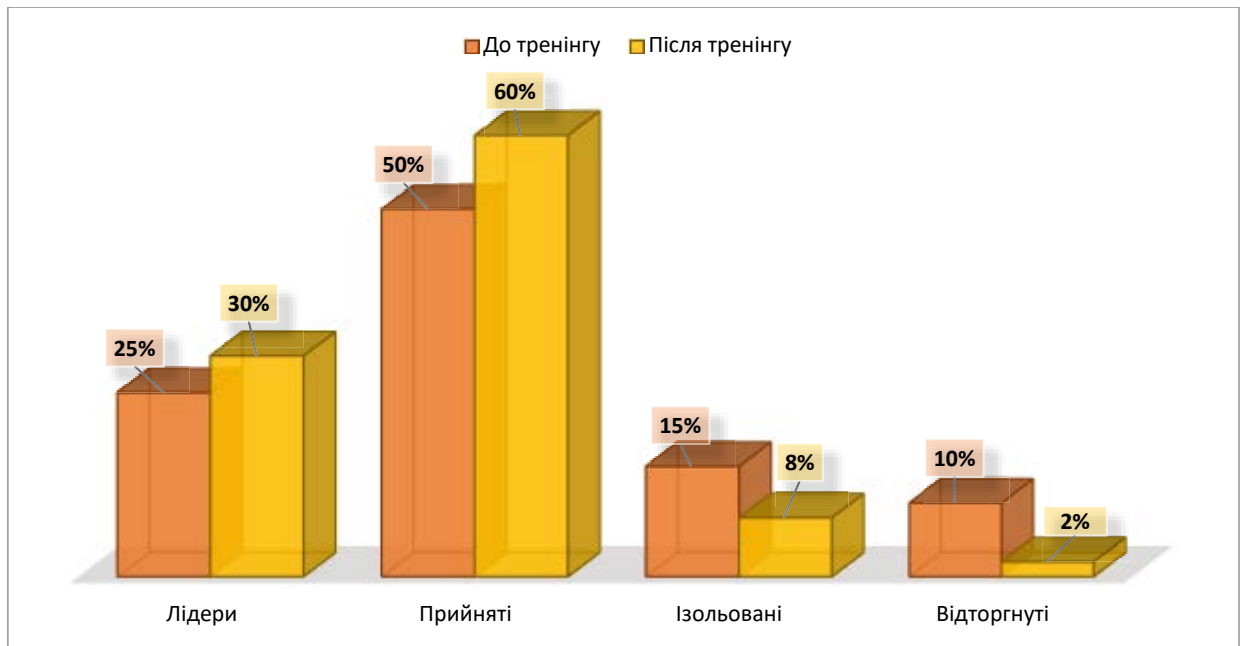


Рис. 3.2. Динаміка соціометричного статусу художніх гімнасток в результаті тренінгу

Результати повторного соціометричного дослідження продемонстрували позитивні зміни у структурі міжособистісних відносин у команді художніх гімнасток. Збільшилася кількість прийнятих спортсменок до 60%, що свідчить про покращення рівня взаємного прийняття та розширення позитивних міжособистісних контактів між учасницями команди.

Водночас суттєво зменшилася кількість ізольованих та відторгнутих спортсменок. Це свідчить про посилення соціальної інтеграції та більш рівномірний розподіл міжособистісних зв'язків у групі. Після проведення тренінгу спортсменки стали більш відкритими до взаємодії, частіше обирали одна одну для спільної діяльності та демонстрували вищий рівень емоційного прийняття.

Особливо важливим є те, що соціометрична структура групи стала більш гармонійною. Зменшення кількості ізольованих учасниць сприяє формуванню більш стабільної командної взаємодії та позитивно впливає на психологічний комфорт спортсменок у колективі.

Для перевірки достовірності виявлених змін у структурі міжособистісних взаємин було застосовано Т-критерій Вілкоксона. Результати статистичного аналізу підтвердили наявність статистично значущих відмінностей між показниками до та після проведення тренінгу ($p \leq 0,05$), що свідчить про позитивний вплив програми на соціальну інтеграцію спортсменок та покращення міжособистісних відносин у команді.

За методикою оцінки соціально-психологічного клімату було виявлено зміни в емоційній атмосфері команди, рівні психологічного комфорту та характері взаємин між спортсменками. Результати повторної діагностики подано на рисунку 3.3.

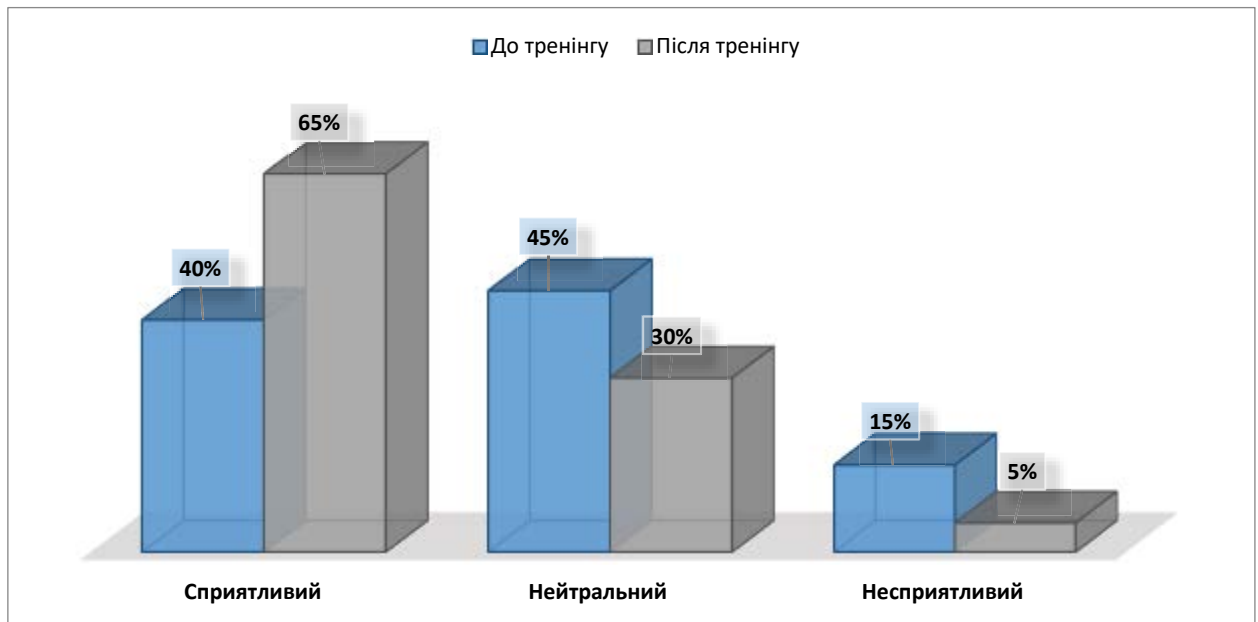


Рис. 3.3. Динаміка соціально-психологічного клімату у команді художніх гімнасток в результаті тренінгової програми

Після реалізації тренінгової програми більшість спортсменок (65%) оцінюють соціально-психологічний клімат у команді як сприятливий. Це свідчить про покращення взаєморозуміння між учасницями, підвищення рівня емоційної підтримки та зниження внутрішньогрупової напруженості.

Позитивні зміни проявлялися у більш доброзичливому характері спілкування, готовності спортсменок допомагати одна одній та більш

відкритому вираженні позитивних емоцій під час тренувального процесу. Значно зменшилася кількість спортсменок, які оцінюють атмосферу в команді як несприятливу, що свідчить про зниження рівня конфліктності та покращення психологічного самопочуття учасниць.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що тренінгова програма позитивно вплинула на формування сприятливого соціально-психологічного середовища, яке є важливою умовою ефективної командної взаємодії та успішної спортивної діяльності.

За результатами авторської анкети було проаналізовано особливості суб'єктивного сприйняття спортсменками змін у командній взаємодії, рівні довіри, комунікації та взаємної підтримки. Результати повторного анкетування подано на рис. 3.4.

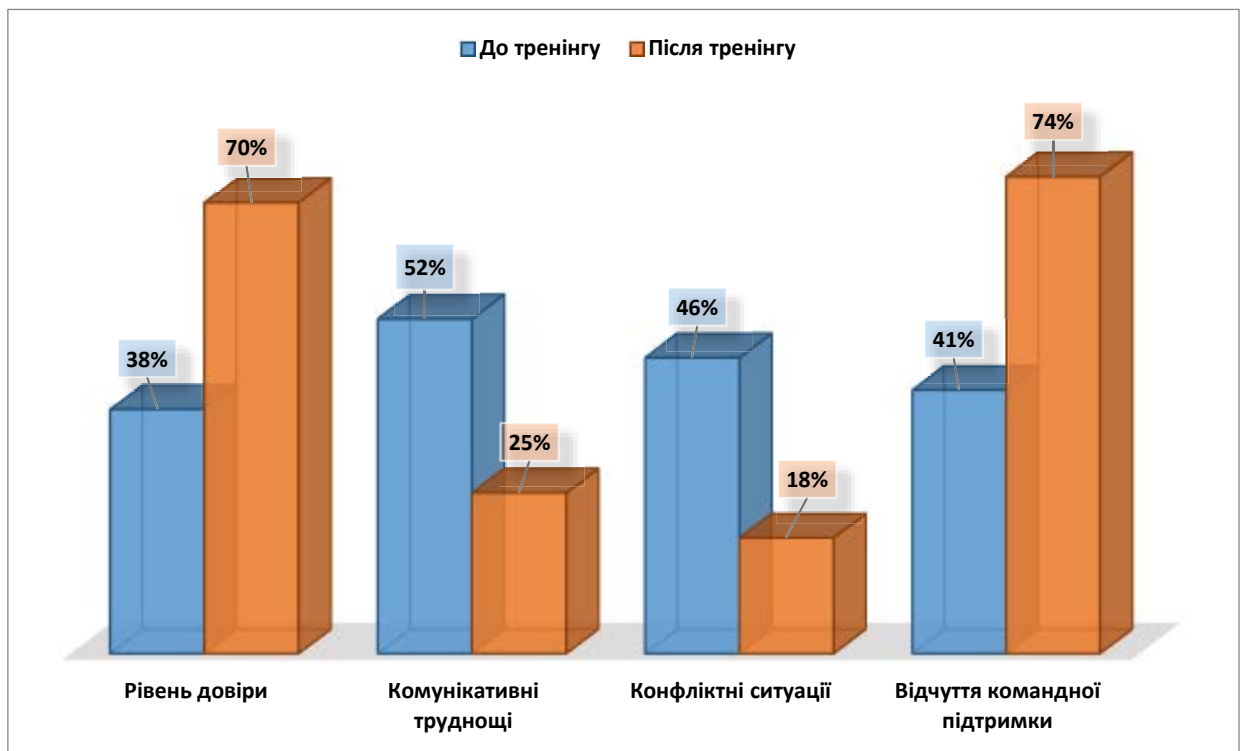


Рис. 3.4. Динаміка показників командної взаємодії художніх гімнасток в результаті тренінгової програми

Результати повторного анкетування свідчать про суттєве покращення показників командної взаємодії після впровадження тренінгової програми.

Рівень довіри між спортсменками зріс до 70%, що свідчить про формування більш відкритих і позитивних міжособистісних відносин у команді.

Водночас значно зменшилася кількість спортсменок, які відзначають комунікативні труднощі та конфліктні ситуації. Це вказує на розвиток навичок конструктивного спілкування, підвищення здатності до взаєморозуміння та більш ефективного вирішення суперечностей.

Особливо значущим є підвищення показника відчуття командної підтримки до 74%. Після тренінгу спортсменки частіше відчували готовність партнерок допомогти у складних ситуаціях, підтримати емоційно та сприяти досягненню спільного результату. Це свідчить про розвиток атмосфери психологічної безпеки та взаємної підтримки у команді.

Статистична перевірка результатів за допомогою Т-критерію Вілкоксона показала наявність статистично значущих змін у показниках соціально-психологічного клімату команди ($p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що впроваджена тренінгова програма сприяла покращенню психологічної атмосфери, зниженню внутрішньогрупової напруженості та підвищенню рівня психологічного комфорту спортсменок.

Узагальнення результатів контрольного етапу дослідження дозволяє зробити висновок про наявність вираженої позитивної динаміки всіх досліджуваних показників. Після впровадження тренінгової програми спостерігається підвищення рівня групової згуртованості, покращення соціометричної структури групи, оптимізація соціально-психологічного клімату та розвиток ефективної командної взаємодії.

Отримані результати свідчать про те, що тренінгова програма сприяла не лише покращенню окремих показників міжособистісної взаємодії, а й комплексній трансформації системи взаємин у команді художніх гімнасток. Спортсменки стали більш емоційно згуртованими, відкритими до співпраці, орієнтованими на взаємопідтримку та досягнення спільного результату.

Таким чином, результати контрольного етапу дослідження підтверджують ефективність розробленої програми розвитку згуртованості

команди художніх гімнасток та доцільність використання соціально-психологічного тренінгу як засобу оптимізації командної взаємодії у спортивних колективах.

3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку згуртованості в команді художніх гімнасток

Розвиток згуртованості в команді художніх гімнасток є одним із ключових завдань сучасної спортивної психології, оскільки саме рівень узгодженості, довіри та взаєморозуміння між спортсменками значною мірою визначає ефективність їхньої спільної діяльності. Командні виступи в художній гімнастиці вимагають високого рівня синхронності, точності та емоційної взаємодії, що неможливо без сформованого почуття єдності та взаємної підтримки. У зв'язку з цим особливого значення набуває розробка та впровадження практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток згуртованості команди.

Першочерговим завданням у процесі формування згуртованості є створення сприятливого соціально-психологічного клімату. Позитивна атмосфера в команді характеризується довірою, відкритістю, взаємоповагою та відсутністю страху перед помилками. У таких умовах спортсменки відчують себе психологічно захищеними, що дозволяє їм проявляти ініціативу, відкрито висловлювати свої думки та ефективно взаємодіяти з іншими. Важливу роль у формуванні такого клімату відіграє тренер, який виступає не лише як керівник, але й як психологічний лідер команди. Саме від його стилю спілкування, рівня емпатії та здатності підтримувати залежить характер взаємин між учасницями команди.

Одним із ефективних засобів формування згуртованості є розвиток міжособистісної довіри. Довіра виступає фундаментом командної взаємодії, оскільки забезпечує впевненість у надійності партнерів та їхній готовності діяти в інтересах спільної мети. Для розвитку довіри доцільно

використовувати спеціальні психологічні вправи, спрямовані на взаємне пізнання, відкритість та емоційне зближення. Наприклад, вправи на саморозкриття, обмін особистим досвідом або обговорення труднощів дозволяють учасникам краще зрозуміти одна одну та сформувати більш глибокі міжособистісні зв'язки. Крім того, важливо створювати ситуації успішної взаємодії, у яких спортсменки можуть переконатися в надійності та підтримці своїх партнерок.

Не менш важливим напрямом є розвиток ефективної комунікації в команді. Комунікативні навички є необхідною умовою узгодженості дій, оскільки дозволяють швидко обмінюватися інформацією, координувати дії та уникати непорозумінь. У процесі тренувальної та змагальної діяльності важливо формувати у спортсменок навички активного слухання, чіткого висловлення думок, а також конструктивного зворотного зв'язку. Особливу увагу слід приділяти розвитку культури спілкування, яка передбачає повагу до думки інших, вміння висловлювати критику у коректній формі та готовність до компромісу.

У контексті розвитку згуртованості важливу роль відіграє формування культури взаємопідтримки. Емоційна підтримка сприяє підвищенню впевненості спортсменок, зниженню рівня тривожності та формуванню позитивного ставлення до командної діяльності. У складних ситуаціях, таких як помилки під час виступу або невдачі на змаганнях, саме підтримка з боку команди дозволяє швидше відновити емоційну рівновагу та зберегти мотивацію до подальшої роботи. Тренеру доцільно заохочувати прояви підтримки, створювати умови для взаємодопомоги та формувати у спортсменок усвідомлення значущості кожної учасниці для команди.

Окремої уваги потребує розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів. У будь-якій команді можливе виникнення суперечностей, пов'язаних із різними поглядами, рівнем підготовки або особистісними особливостями учасниць. Важливо навчити спортсменок не уникати конфліктів, а вирішувати їх у конструктивний спосіб. Це передбачає вміння

висловлювати власну позицію без агресії, слухати інших, враховувати їхню думку та шукати спільні рішення. Використання технік «Я-повідомлень», групових обговорень та медіації дозволяє знизити рівень напруженості та сприяє збереженню позитивного психологічного клімату.

Суттєвим чинником згуртованості є усвідомлення спільної мети та цінностей команди. Коли всі учасниці орієнтовані на досягнення єдиного результату, це сприяє формуванню відчуття єдності та підвищує рівень відповідальності за власний внесок у спільну справу. Важливо, щоб тренер чітко формулював цілі команди, залучав спортсменок до їх обговорення та підтримував мотивацію до їх досягнення. Спільне планування, постановка завдань і підбиття підсумків сприяють формуванню командної ідентичності.

У процесі розвитку згуртованості важливо також враховувати індивідуально-психологічні особливості спортсменок. Рівень комунікативності, емоційної стабільності, мотивації та самооцінки може суттєво впливати на характер взаємодії в команді. Тому доцільно застосовувати індивідуальний підхід, враховувати потреби кожної учасниці та створювати умови для її особистісного розвитку. Психологічна підтримка, індивідуальні бесіди та консультації можуть сприяти підвищенню впевненості та покращенню взаємин у команді.

Ефективним засобом розвитку згуртованості є впровадження соціально-психологічних тренінгів. Такі тренінги дозволяють системно впливати на ключові компоненти командної взаємодії: довіру, комунікацію, підтримку та емоційну стабільність. Використання інтерактивних методів, таких як рольові ігри, групові вправи та рефлексивні обговорення, сприяє активному залученню учасниць і забезпечує більш глибоке засвоєння матеріалу. Регулярне проведення таких тренінгів дозволяє підтримувати високий рівень згуртованості та своєчасно коригувати можливі труднощі у взаємодії.

Важливим доповненням до тренувального процесу є організація позатренувальної діяльності, спрямованої на зміцнення міжособистісних зв'язків. Спільні заходи, неформальне спілкування, участь у командних подіях

сприяють емоційному зближенню та формуванню дружніх стосунків. Це, у свою чергу, позитивно впливає на рівень згуртованості та покращує взаємодію під час тренувань і змагань.

Необхідно також звертати увагу на розвиток лідерських якостей у команді. Наявність неформальних лідерів може як сприяти, так і перешкоджати згуртованості. Важливо, щоб лідерство мало конструктивний характер і було спрямоване на підтримку командних цінностей. Тренеру доцільно працювати з лідерами команди, спрямовуючи їхню активність у позитивне русло та залучаючи до процесу організації командної діяльності.

Таким чином, розвиток згуртованості в команді художніх гімнасток є складним і багатофакторним процесом, що потребує системного підходу та поєднання різних психологічних, комунікативних і організаційних заходів. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме формуванню позитивного психологічного клімату, підвищенню рівня довіри та взаєморозуміння, а також оптимізації командної взаємодії. Це, у свою чергу, створює передумови для досягнення високих спортивних результатів та гармонійного розвитку особистості кожної спортсменки.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі дослідження було розроблено, теоретично обґрунтовано та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток згуртованості команди художніх гімнасток. Проведена робота дозволила оцінити ефективність тренінгового впливу та визначити основні психологічні умови формування ефективної командної взаємодії у спортивному колективі.

У процесі дослідження встановлено, що соціально-психологічний тренінг є ефективним засобом розвитку згуртованості в команді художніх гімнасток, оскільки забезпечує комплексний вплив на міжособистісні відносини, рівень довіри, комунікативну взаємодію та соціально-

психологічний клімат у групі. Розроблена тренінгова програма була спрямована на формування навичок співпраці, взаємопідтримки, розвитку емоційної відкритості та підвищення рівня командної єдності.

У ході реалізації програми було створено умови для розвитку позитивного психологічного клімату, формування більш тісних емоційних зв'язків між спортсменками та підвищення їхньої готовності до ефективної взаємодії у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Застосування групових вправ, рольових ігор, психогімнастичних технік, вправ на довіру та комунікацію сприяло активному залученню учасниць до спільної діяльності та розвитку навичок конструктивної взаємодії.

Результати контрольного етапу дослідження засвідчили виражену позитивну динаміку за всіма досліджуваними показниками. За методикою Сішора було встановлено суттєве зростання кількості спортсменок із високим рівнем згуртованості та зменшення кількості учасниць із низьким рівнем групової інтеграції. Це свідчить про посилення командної єдності, покращення емоційної залученості спортсменок у спільну діяльність та формування більш стабільної системи міжособистісних відносин.

Результати повторного соціометричного дослідження показали покращення структури міжособистісних зв'язків у команді. Зменшення кількості ізольованих і відторгнутих спортсменок свідчить про підвищення рівня соціальної інтегрованості учасниць та більш гармонійний характер взаємин у групі. Спортсменки стали більш відкритими до взаємодії, частіше демонстрували взаємне прийняття та підтримку.

Аналіз соціально-психологічного клімату засвідчив покращення емоційної атмосфери в команді. Після проведення тренінгу більшість учасниць характеризують клімат у колективі як сприятливий. Це проявляється у зниженні рівня конфліктності, покращенні комунікації, підвищенні рівня взаємної підтримки та створенні більш комфортних умов для спільної діяльності.

Результати авторської анкети також підтвердили ефективність тренінгової програми. Після формувального впливу значно підвищився рівень довіри між спортсменками, покращилося відчуття командної підтримки, зменшилися комунікативні труднощі та частота конфліктних ситуацій. Це свідчить про розвиток навичок конструктивної взаємодії, підвищення емоційної відкритості та готовності до співпраці.

У процесі дослідження було визначено основні психологічні умови розвитку згуртованості в команді художніх гімнасток. До них належать: формування позитивного соціально-психологічного клімату, розвиток міжособистісної довіри, вдосконалення комунікативних навичок, створення атмосфери взаємопідтримки, розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів та формування спільних цінностей і цілей команди.

Практичні рекомендації, розроблені за результатами дослідження, можуть бути використані тренерами, спортивними психологами та керівниками спортивних колективів з метою оптимізації командної взаємодії, підвищення рівня згуртованості та створення сприятливого психологічного середовища у команді.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження з проблеми розвитку згуртованості в команді художніх гімнасток можна зробити такі висновки.

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми згуртованості у спортивних колективах та визначено, що згуртованість є складним інтегративним соціально-психологічним утворенням, яке відображає рівень єдності команди, характер міжособистісних взаємин, ступінь емоційної залученості учасників у спільну діяльність та орієнтацію на досягнення спільної мети. Встановлено, що згуртованість включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти й формується під впливом міжособистісної довіри, особливостей комунікації, соціально-психологічного клімату, рівня взаємопідтримки та стилю взаємодії у групі. З'ясовано, що у художній гімнастиці рівень згуртованості має особливе значення, оскільки успішність командних виступів безпосередньо залежить від синхронності дій, узгодженості рухів, емоційної взаємодії та психологічної сумісності спортсменок.
2. Визначено психологічні особливості командної взаємодії у художній гімнастиці. Встановлено, що командна діяльність гімнасток характеризується високим рівнем емоційного напруження, необхідністю постійної координації дій, взаємної підтримки та ефективної комунікації. З'ясовано, що недостатній рівень розвитку міжособистісної довіри, наявність комунікативних бар'єрів, конфліктних ситуацій або несприятливого соціально-психологічного клімату можуть негативно впливати на ефективність спільної діяльності та спортивні результати команди. Обґрунтовано значущість психологічного супроводу у формуванні позитивного психологічного середовища та розвитку згуртованості спортивного колективу.
3. Проведено емпіричне дослідження рівня згуртованості в команді художніх гімнасток. За результатами методики Сішора встановлено, що

до початку формувального впливу більшість спортсменок (50%) характеризувалися середнім рівнем згуртованості, 30% мали високий рівень згуртованості, а 20% – низький. Результати соціометричного дослідження показали, що 50% спортсменок належали до категорії прийнятих членів групи, 25% займали лідерські позиції, тоді як 15% були ізольованими, а 10% – відторгнутими. Аналіз соціально-психологічного клімату засвідчив переважання нейтрального рівня клімату (45%), тоді як сприятливий клімат відзначили 40% спортсменок, а несприятливий – 15%. Результати авторської анкети показали недостатньо високий рівень довіри між спортсменками (38%), наявність комунікативних труднощів у 52% респонденток, конфліктних ситуацій – у 46%, а показник відчуття командної підтримки становив 41%. Отримані результати свідчать про наявність окремих труднощів міжособистісної взаємодії, недостатню соціальну інтегрованість частини спортсменок та потребу у впровадженні спеціально організованого психологічного впливу.

4. Розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток згуртованості команди художніх гімнасток. Програма включала вправи на розвиток довіри, покращення комунікативних навичок, формування взаємопідтримки, зниження рівня конфліктності та розвиток командної взаємодії. Результати повторної діагностики засвідчили позитивну динаміку всіх досліджуваних показників. Після проведення тренінгу кількість спортсменок із високим рівнем згуртованості зросла до 55%, а частка учасниць із низьким рівнем згуртованості зменшилася до 5%. За результатами соціометричного дослідження збільшилася кількість прийнятих спортсменок до 60%, а кількість ізольованих та відторгнутих учасниць суттєво зменшилася. Показники соціально-психологічного клімату також зазнали позитивних змін: 65% спортсменок оцінюють атмосферу в команді як сприятливу, а несприятливий клімат відзначили лише 5% респонденток. За

результатами авторської анкети рівень довіри між спортсменками зріс до 70%, показник командної підтримки – до 74%, тоді як комунікативні труднощі та конфліктні ситуації суттєво зменшилися.

5. Узагальнення результатів дослідження дозволило визначити основні психологічні умови розвитку згуртованості в команді художніх гімнасток. До них належать: створення сприятливого соціально-психологічного клімату, розвиток міжособистісної довіри, формування навичок ефективної комунікації, розвиток культури взаємопідтримки, конструктивного вирішення конфліктів та орієнтації на спільну мету. Встановлено, що цілеспрямований психологічний вплив у формі соціально-психологічного тренінгу є ефективним засобом оптимізації командної взаємодії та розвитку згуртованості спортивного колективу.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми розвитку згуртованості в команді художніх гімнасток. Перспективи подальших наукових досліджень вбачаються у вивченні впливу індивідуально-психологічних особливостей спортсменок на формування командної взаємодії, а також у розробці комплексних програм психологічного супроводу спортивних колективів різного віку та рівня підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Горбунова В. В. Психологія командоутворення: *монографія*. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 380 с.
2. Дяченко М. В. Командотворення у спорті: сучасні підходи. *Науковий вісник*. 2020.
3. Коваленко О. В. Психологія командної взаємодії спортсменів. Київ: Освіта, 2019.
4. Кочаровський М. С. Основи соціально-психологічного тренінгу: *метод. посіб.* Київ: Дірект Лайн, 2024.
5. Кравченко О. В. Психологічні аспекти згуртованості спортивної команди. *Спортивна наука України*. 2021. № 3. С. 45–50.
6. Литвиненко С. П. Командна взаємодія у спорті: психологічний аспект. *Психологія і спорт*. 2020. № 2. С. 22–28.
7. Майборода О. Л. Соціально-психологічний тренінг: *метод. вказівки*. Луцьк: ЛНТУ, 2023.
8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: *підручник*. Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2019. 324 с.
9. Нієловська О. Е. Командотворення як визначальний фактор психологічного клімату в колективі. *Наукові записки*. 2023.
10. Петренко І. М. Психологічний клімат у спортивному колективі. *Педагогіка і психологія*. 2019.
11. Романюк Л. П. Згуртованість як чинник ефективності спортивної діяльності. *Молодий вчений*. 2021.
12. Сидоренко В. О. Психологічні чинники командної згуртованості. *Науковий часопис*. 2022.
13. Слюсаревський М. М. Основи соціальної психології: *підручник*. Київ: Талком, 2018. 580 с.
14. Шевцова О. М., Паливода А. О. Групова згуртованість як психологічний фактор ефективності спортивної команди. *Scientific trends in the*

development of modern technologies and inventions: матер. VI Міжнар. науково-практ. конфер. (06-08 жовтня 2025 р., м. Прага (Чехія)), С. 128-130.

15. Шевцова О. М., Паливода А. О. До проблеми формування психологічного клімату у спортивних командах художніх гімнасток. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*: матеріали XLIV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Умео, Швеція, 07 травня 2024 р.). 2024. С. 110–113.

16. Шевцова О. М., Паливода А. О. Особливості розвитку самооцінки у художніх гімнасток з різним рівнем домагань у спортивній діяльності. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*: матер. LIV Міжнар. науково-практ. конфер. (07 березня 2025 р., м. Клагенфурт (Австрія)), С. 132-135. Режим доступу: <https://doi.org/10.52058/54>

17. Шевцова О. М., Паливода А. О. Психологічні аспекти розвитку самооцінки в онтогенезі особистості. *Освіта сьогодення: життєтворчість як основа національного відродження та єдності*: матер. міжнар. науково-практ. конфер. (17 жовтня 2024 р., м. Запоріжжя), С. 492-494.

18. Шевцова О. М., Паливода А. О. Психологічні особливості мотивації до систематичних занять фізичною культурою у молоді. *Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 26–27 жовтня 2023 р.). Запоріжжя: Хортицька національна академія, 2023. С. 497–499.

19. Шевченко Н. І. Соціально-психологічний тренінг у спорті. *Психологічні перспективи*. 2021. Barker J.B. Psychological Preparation in Sport. London: Routledge, 2020. 286 p.

20. Beauchamp M.R., Eys M.A. Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology. 3rd ed. New York: Routledge, 2018. 408 p.

21. Bell S.T., Brown S.G., Colaneri A., Outland N. Team Composition and Team Effectiveness: A Review of Five Decades of Research. *Journal of Management*. 2021. Vol. 47(1). P. 34–67.

22. Brown D.J. Team Communication in Sport. *Journal of Sport Behavior*. 2022. Vol. 45(2). P. 145–159.
23. Bruner M.W., Eys M.A. Social Identity and Team Dynamics in Sport. *The Sport Psychologist*. 2019. Vol. 33(1). P. 1–12.
24. Collins D., MacNamara Á. Talent Development in Sport. *Sports Science*. 2019. Vol. 37(4). P. 401–414.
25. Cotterill S.T. Team Psychology in Sports: Theory and Practice. *London: Routledge*, 2018. 248 p.
26. DeChurch L.A., Mesmer-Magnus J.R. Team Cognition and Team Performance. *Journal of Applied Psychology*. 2019. Vol. 104(3). P. 321–335.
27. Eccles D.W., Tenenbaum G. Cognition in Team Sports. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018. Vol. 34. P. 76–85.
28. Evans M.B., Eys M.A., Bruner M.W. Group Dynamics in Sport Teams. *Sport Psychology Review*. 2021. Vol. 17(2). P. 45–59.
29. Eys M.A., Bruner M.W. Team Cohesion Research in Sport: A Review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2020. Vol. 13(1). P. 1–23.
30. Filho E., Morgan P.B.C., Fletcher D. Team Resilience in Sports: A Systematic Review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2021. Vol. 52. P. 101–118.
31. Fletcher D., Sarkar M. Psychological Resilience in Sport Performers. *Sports Medicine*. 2019. Vol. 49(3). P. 307–320.
32. Fransen K., Haslam S.A., Steffens N.K. et al. Leadership and Cohesion in Sports Teams. *Journal of Sports Sciences*. 2020. Vol. 38(4). P. 397–405.
33. Gucciardi D.F., Hanton S., Fleming S. Mental Toughness Research in Sport. *Journal of Sport Psychology*. 2020. Vol. 42(2). P. 87–103.
34. Hardy L., Jones G., Gould D. Understanding Psychological Stress in Sport Teams. *Sport Sciences Review*. 2018. Vol. 27(1–2). P. 25–42.
35. Kozlowski S.W.J., Chao G.T. Team Leadership and Team Effectiveness. *Annual Review of Psychology*. 2019. Vol. 70. P. 581–609.
36. Leo F.M., González-Ponce I., Sánchez-Miguel P.A. Team Cohesion and Performance in Sport. *Journal of Sports Psychology*. 2019. Vol. 28(3). P. 211–223.

37. Marks M.A., Mathieu J.E., Zaccaro S.J. Team Processes and Performance Research. *Academy of Management Review*. 2018. Vol. 43(2). P. 356–376.
38. Martin L.J., Carron A.V., Burke S.M. Team Building Interventions in Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2020. Vol. 32(5). P. 451–468.
39. Mathieu J.E., Gallagher P.T., Domingo M.A. Team Effectiveness: A 2020 Review. *Journal of Management*. 2020. Vol. 46(6). P. 935–969.
40. McEwan D., Beauchamp M.R. Teamwork in Sport: A Theoretical and Integrative Review. *Current Opinion in Psychology*. 2018. Vol. 16. P. 47–52.
41. Morgan P.B.C., Fletcher D., Sarkar M. Team Effectiveness in Sport. *Journal of Applied Psychology*. 2021. Vol. 106(7). P. 1012–1025.
42. Nicholls A.R. Stress and Coping in Sport. London: Routledge, 2019. 278 p.
43. Rico R., Alcover C.M., Tabernero C. Teamwork Effectiveness in Sport. *European Journal of Sport Science*. 2022. Vol. 22(4). P. 525–537.
44. Roberts G.C. Motivation in Sport and Exercise. *Champaign: Human Kinetics*, 2018. 412 p.
45. Ryan R.M., Deci E.L. Motivation Science. *American Psychologist*. 2020. Vol. 75(2). P. 130–145.
46. Salas E., Reyes D.L., McDaniel S.H. Teamwork and Performance: Essential Principles. *Human Factors*. 2018. Vol. 60(4). P. 529–548.
47. Sarkar M., Fletcher D. Mental Toughness in Sport. *Psychology Review*. 2018. Vol. 24(2). P. 15–28.
48. Stevens M.J., Campion M.A. Group Processes in Sport Teams. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*. 2020. Vol. 24(3). P. 175–189.
49. Tamminen K.A., Crocker P.R.E. Emotional Dynamics in Teams. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. 2021. Vol. 13(4). P. 567–581.
50. Wagstaff C.R.D. Emotional Regulation in Sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2020. Vol. 9(2). P. 135–148.
51. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. *Champaign: Human Kinetics*, 2019. 624 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика на визначення індексу групової згуртованості К. Е. Сішора

Мета: визначення рівня групової згуртованості у спортивному колективі.

Інструкція

Уважно прочитайте кожне запитання та оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці.

1. Як би ви оцінили свою приналежність до групи?

Відчуваю себе її членом, частиною колективу (5)

Беру участь у більшості видів діяльності (4)

Беру участь в одних видах діяльності і не беру участі в інших (3)

Чи не відчуваю, що є членом групи (2)

Живу і існую окремо від неї (1)

Не знаю, важко відповісти (1)

2. Перейшли б ви в іншу групу, якби трапилася така нагода (без зміни інших умов)?

Так, дуже хотів би перейти (1)

Швидше за перейшов би, ніж залишився (2)

Не бачу ніякої різниці (3)

Швидше за все залишився б у своїй групі (4)

Дуже хотів би залишитися в своїй групі (5)

3. Які взаємини між членами вашої групи?

Гірше, ніж в більшості (1)

Не знаю, важко сказати (1)

4. Які у вас взаємини з тренером?

Краще, ніж в більшості колективів (3)

Приблизно такі ж, як і в більшості колективів (2)

Не знаю. (1)

5. Яке відношення до тренувань в вашому колективі?

Краще, ніж в більшості колективів (3)

Приблизно такі ж, як і в більшості колективів (2)

Гірше, ніж в більшості колективів (1)

Не знаю (1)

Інтерпретація результатів.

Рівні групові згуртованості: 15,1 балів і вище - високий,

11,6-15 балів - вище середнього,

7-11,5- середній,

4-6,9 - нижче середнього,

4 і нижче - низький.

Виявлення соціометричного статусу

(метод Морено)

Мета: вивчення міжособистісних взаємин, структури спілкування та соціометричного статусу членів команди художньої гімнастики.

Інструкція. Уважно прочитайте запитання та дайте щирі відповіді. Ваші відповіді є конфіденційними та будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукового дослідження.

- Назвіть трьох гімнасток із вашої команди, з якими ви найбільше хотіли б виступати разом у груповій вправі на важливих змаганнях: Яких трьох учнів класу ти не взяв би з собою?
- Назвіть трьох гімнасток, з якими ви найменше хотіли б виступати разом у груповій вправі: Хто, на твою думку, тебе не взяв би з собою?
- Як ви вважаєте, які три гімнастки обрали б вас для спільного виступу?
- Як ви вважаєте, які три гімнастки не обрали б вас для спільного виступу?

Процедура проведення. Дослідження проводилося індивідуально серед 20 художніх гімнасток. Кожній спортсменці було запропоновано зробити три позитивні та три негативні вибори щодо членів своєї команди. На основі отриманих відповідей складалася соціоматриця, за допомогою якої визначалися взаємні та односторонні вибори між спортсменками.

За результатами соціометричного дослідження було побудовано соціограму та визначено соціометричний статус кожної учасниці команди. Аналіз результатів дозволив виявити лідерів команди («зірок»), популярних спортсменок, членів групи із середнім соціометричним статусом, ізольованих та відторгнених учасниць.

Методика дає можливість оцінити рівень згуртованості спортивного колективу, особливості міжособистісної взаємодії, наявність неформальних лідерів та характер емоційних зв'язків між членами команди.

Додаток В

Тест оцінки психологічного клімату у колективі

(А.Ф. Фідлер)

Мета: визначення особливостей психологічної атмосфери в колективі.

ПРИЗНАЧЕННЯ: методика дозволяє оцінювати психологічну атмосферу у колективі. На бланку наведені протилежні зазначенням пари слів, за допомогою яких можна описати атмосферу у вашому колективі. В основі лежить метод семантичного диференціала.

ІНСТРУКЦІЯ: вам необхідно дати відповідь на кожен із 10 пунктів шкали. Відповідь зліва направо в балах. Вам потрібно обрати відповідний бал від 1 до 8. Чим ближче до правого або лівого слова в кожній парі (ви поставите знак «+»), тим більше виражена ця ознака у вашому колективі.

Бланк до методики

12345678

1. Доброзичливість	Ворожість
2. Згода	Незгода
3. Задоволеність	Незадоволеність
4. Захопленість	Байдужість
5. Продуктивність	Непродуктивність
6. Теплота	Холодність
7. Співпраця	Відсутність співпраці
8. Взаємна підтримка	Взаємні докори
9. Цікавість	Нудьга
10. Успішність	Неуспіх

Аналіз результатів

Чим лівіше розташований знак «+», тим нижчим є бал, це відповідає сприятливішій психологічній атмосфері у колективі.

Якщо підсумковий показник коливається:

Від 10 до 33 – це висока оцінка;

Від 34 до 55 – середній показник;

Від 56 до 80 – це негативна оцінка.

Нижчий бал – позитивна оцінка, вищий бал – негативна оцінка.

На підставі індивідуальних відповідей або профілів, отриманих від кожного з членів колективу, створюється середній профіль, який і характеризує психологічну атмосферу в колективі. Методика може здійснюватися анонімно, що підвищує її надійність.

Додаток Г

**Авторська анкета для дослідження рівня згуртованості в команді
художніх гімнасток**

Мета дослідження: виявлення рівня довіри, комунікативних труднощів, конфліктності та відчуття командної підтримки у команді художніх гімнасток.

Інструкція для респондентів:

Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає вашому досвіду взаємодії у команді.

Шкала оцінювання:

- 1 – зовсім не згодна
- 2 – скоріше не згодна
- 3 – важко відповісти
- 4 – скоріше згодна
- 5 – повністю згодна

Блок 1. Рівень довіри

- 1. Я довіряю членам своєї команди.
- 2. У складних ситуаціях я можу розраховувати на підтримку.
- 3. У команді можна відкрито висловлювати свою думку.
- 4. Я не боюся помилитися перед іншими.
- 5. У команді існує взаємна повага.

Блок 2. Комунікативні труднощі

- 6. Мені складно висловлювати свої думки у команді.
- 7. Я часто відчуваю нерозуміння з боку інших.
- 8. У команді виникають труднощі у спілкуванні.
- 9. Я уникаю обговорення проблем.
- 10. Мені важко знайти спільну мову з деякими учасницями.

Блок 3. Конфліктні ситуації

- 11. У команді часто виникають конфлікти.
- 12. Конфлікти вирішуються конструктивно.
- 13. Після конфліктів залишається напруженість.
- 14. Я відчуваю дискомфорт у конфліктних ситуаціях.
- 15. У команді є часті суперечки.

Блок 4. Відчуття командної підтримки

- 16. Я відчуваю підтримку під час тренувань.

17. Учасниці допомагають одна одній у складних ситуаціях.
18. Мене підбадьорюють у разі невдач.
19. Я відчуваю себе частиною команди.
20. У команді важливий кожен учасник.

Обробка результатів

Для кожної шкали обчислюється середній бал.

Рівні інтерпретації:

- 1,0–2,9 – низький рівень
- 3,0–4,0 – середній рівень
- 4,1–5,0 – високий рівень

Інтерпретація результатів за шкалами

№	Шкала	Питання	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	Рівень довіри	1–5	Недовіра, страх висловлювання	Часткова довіра	Висока довіра, відкритість
2	Комунікативні труднощі	6–10	Виражені труднощі	Періодичні труднощі	Ефективна комунікація
3	Конфліктність	11–15	Часті конфлікти, напруженість	Помірна конфліктність	Конструктивне вирішення
4	Командна підтримка	16–20	Відсутність підтримки	Нестабільна підтримка	Висока підтримка

Загальна інтерпретація результатів

Аналіз результатів анкети дозволяє визначити рівень згуртованості команди художніх гімнасток через ключові психологічні показники. Високі результати за шкалами довіри та підтримки свідчать про сформовану командну єдність, позитивний психологічний клімат та ефективну взаємодію між спортсменками.

Середній рівень показників вказує на часткову сформованість згуртованості, яка потребує подальшого розвитку через вдосконалення комунікації та підвищення рівня взаємної довіри.

Низькі показники за шкалами довіри та підтримки у поєднанні з високими показниками конфліктності та комунікативних труднощів свідчать про порушення командної взаємодії, що може негативно впливати на спортивні результати та психологічний стан спортсменок.

Особливу увагу слід приділяти співвідношенню показників: наприклад, високий рівень підтримки при наявності комунікативних труднощів може свідчити про емоційну

єдність без ефективної взаємодії, тоді як високий рівень конфліктності вказує на потребу у психологічній корекції командних процесів.

Додаток Д

**Первинні емпіричні дані дослідження рівня згуртованості команди
художніх гімнасток за психодіагностичними методиками**

№	Респондент	Сішор (бал)	Соціометри чний статус	Фід лер (бал)	Дові ра	Комуні кативні трудно щі	Конф ліктн ість	Кома ндна підтр имка
1	Гімнастка 1	17	Лідер	24	4,8	2,1	2,3	4,7
2	Гімнастка 2	8	Прийнята	42	3,3	3,8	3,9	3,4
3	Гімнастка 3	10	Прийнята	39	3,6	3,5	3,6	3,7
4	Гімнастка 4	10	Ізольована	55	2,8	4,2	4,3	2,9
5	Гімнастка 5	8	Відторгнута	61	2,4	4,6	4,7	2,5
6	Гімнастка 6	9	Прийнята	44	3,2	3,7	3,8	3,3
7	Гімнастка 7	8	Ізольована	52	2,9	4,1	4,2	2,8
8	Гімнастка 8	12	Прийнята	36	3,9	3,2	3,4	4,0
9	Гімнастка 9	8	Відторгнута	58	2,6	4,3	4,5	2,7
10	Гімнастка 10	10	Прийнята	40	3,5	3,4	3,6	3,6
11	Гімнастка 11	14	Лідер	30	4,3	2,8	2,9	4,4
12	Гімнастка 12	14	Прийнята	33	4,1	2,9	3,0	4,2
13	Гімнастка 13	8	Ізольована	54	2,7	4,2	4,4	2,8
14	Гімнастка 14	15	Лідер	28	4,5	2,5	2,7	4,6
15	Гімнастка 15	8	Відторгнута	60	2,5	4,5	4,6	2,6
16	Гімнастка 16	13	Прийнята	37	3,8	3,2	3,3	3,9
17	Гімнастка 17	11	Прийнята	41	3,4	3,5	3,6	3,5
18	Гімнастка 18	16	Лідер	27	4,7	2,4	2,5	4,8
19	Гімнастка 19	12	Прийнята	35	4,0	3,0	3,1	4,1
20	Гімнастка 20	9	Ізольована	53	2,8	4,0	4,2	2,9

Додаток Е**Програма соціально-психологічного тренінгу розвитку командної згуртованості художніх гімнасток****ЗАНЯТТЯ 1. ФОРМУВАННЯ ДОВІРИ ТА КОМАНДНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ**

Мета заняття: створення сприятливої психологічної атмосфери в групі, формування почуття приналежності до команди, розвиток довіри між учасницями та усвідомлення значущості командної взаємодії у художній гімнастиці.

Тривалість заняття: 2 години 30 хвилин.

Обладнання: ватман, аркуші паперу формату А4, кольорові маркери, ручки, стікери.

Вступна частина (15 хвилин)

Тренер-психолог знайомить учасниць із метою програми, правилами роботи та очікуваними результатами. Обговорюються основні принципи роботи в групі: добровільність участі, взаємна повага, активність, конфіденційність, право на власну думку.

Міні-лекція «Що таке командна згуртованість?» (20 хвилин)

Учасницям пояснюється сутність поняття командної згуртованості. Особлива увага приділяється значенню взаємної підтримки, довіри та співробітництва для досягнення високих спортивних результатів у художній гімнастиці. Наводяться приклади успішних спортивних команд, де саме згуртованість стала основою перемог.

Вправа 1. «Інтерв'ю в парах»

Мета: формування довіри, покращення міжособистісного знайомства та створення позитивного емоційного контакту.

Матеріали: картки із запитаннями.

Тривалість: 30 хвилин.

Хід проведення.

Учасниці об'єднуються у пари. Кожна пара отримує перелік запитань для обговорення:

- Як давно ти займаєшся художньою гімнастикою?
- Що тобі найбільше подобається у спорті?
- Які твої найбільші спортивні досягнення?
- Що для тебе означає команда?
- Коли ти відчуваєш підтримку від інших?
- Які якості ти найбільше цінуєш у подругах по команді?

Протягом 10–15 хвилин учасниці ставлять одна одній запитання та уважно слухають відповіді. Після завершення роботи кожна представляє свою партнерку групі.

Обговорення.

- Що нового ви дізналися одна про одну?
- Чи було легко відкриватися партнерці?
- Що допомагало встановити контакт?

Очікуваний результат: покращення взаєморозуміння між учасницями, розвиток довірливого спілкування.

Вправа 2. «Мій образ у команді»

Мета: усвідомлення власної ролі та значення для команди.

Матеріали: папір, кольорові олівці, маркери.

Тривалість: 35 хвилин.

Хід проведення.

Кожна учасниця отримує аркуш паперу та завдання намалювати або символічно зобразити себе як частину команди. Це може бути будь-який образ: сонце, місток, капітан корабля, опора, двигун тощо.

Після завершення роботи кожна гімнастка презентує свій малюнок та пояснює:

- Чому вона обрала саме цей образ?
- Яку роль виконує в команді?
- Який внесок робить у спільний результат?

Обговорення.

- Чи всі ролі однаково важливі?
- Що буде, якщо одна з ролей зникне?
- Які ролі представлені в нашій команді?

Очікуваний результат: підвищення усвідомлення власної значущості для команди та формування командної ідентичності.

Вправа 3. «Спільні цінності команди»

Мета: формування спільних командних цінностей.

Матеріали: ватман, маркери, стікери.

Тривалість: 40 хвилин.

Хід проведення.

Учасницям пропонується записати на стікерах цінності, які вони вважають важливими для успішної команди. Після цього всі варіанти розміщуються на ватмані та обговорюються.

Із запропонованих варіантів група обирає 5–7 найважливіших цінностей, наприклад:

- довіра;
- підтримка;
- відповідальність;

- дисципліна;
- взаємоповага;
- чесність;
- взаємодопомога.

На завершення створюється «Кодекс команди художніх гімнасток».

Обговорення.

- Які цінності виявилися найважливішими?
- Як вони проявляються на тренуваннях?
- Що потрібно зробити для їх дотримання?

Очікуваний результат: формування спільної системи цінностей та посилення почуття єдності.

Підсумкова рефлексія (10 хвилин)

Кожна учасниця завершує речення:

- Сьогодні я зрозуміла...
- Найцікавішим для мене було...
- Для нашої команди важливо...

ЗАНЯТТЯ 2. РОЗВИТОК ДОВІРИ ТА ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Мета заняття: розвиток довіри між учасницями команди, формування навичок взаємодії, удосконалення здатності до координації спільних дій та підвищення рівня взаєморозуміння.

Тривалість заняття: 2 години 30 хвилин.

Обладнання: пов'язки на очі, фішки або конуси для побудови маршруту, аркуші паперу.

Міні-лекція «Довіра як основа командної взаємодії» (15 хвилин)

Учасницям пояснюється значення довіри для успішного функціонування спортивної команди. Розглядаються приклади ситуацій, коли довіра між спортсменками сприяє успішному виконанню групових вправ, допомагає долати труднощі та підтримувати позитивний психологічний клімат.

Вправа 1. «Сліпий партнер»

Мета: розвиток довіри та відповідальності.

Тривалість: 35 хвилин.

Хід проведення.

Учасниці об'єднуються у пари. Одній із них зав'язують очі. Інша повинна провести партнерку через спеціально створений маршрут, використовуючи лише словесні підказки.

Після завершення вправи учасниці змінюються ролями.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли не бачили маршруту?
- Чи легко було довіритися партнерці?
- Що допомагало відчувати безпеку?

Очікуваний результат: формування довіри та усвідомлення важливості взаємної відповідальності.

Вправа 2. «Передай ритм»

Мета: розвиток командної узгодженості.

Тривалість: 25 хвилин.

Хід проведення.

Учасниці стають у коло. Перша задає певний ритм за допомогою хлопків або рухів.

Наступна повинна максимально точно його повторити та передати далі.

Поступово ритм ускладнюється.

Обговорення:

- Що допомагало зберігати ритм?
- Наскільки важливо бути уважною до дій інших?

Очікуваний результат: розвиток уважності та навичок синхронної взаємодії.

Вправа 3. «Дзеркало»

Мета: розвиток невербальної комунікації.

Тривалість: 35 хвилин.

Хід проведення.

Учасниці працюють у парах. Одна виконує плавні рухи, інша повинна максимально точно їх повторювати, ніби відображення у дзеркалі.

Після кількох хвилин ролі змінюються.

Обговорення:

- Чи легко було відчувати партнерку?
- Що допомагало досягти синхронності?

Очікуваний результат: покращення взаєморозуміння та відчуття партнера.

Підсумкова рефлексія (10 хвилин).

ЗАНЯТТЯ 3. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ЕМПАТІЇ

Мета заняття: формування навичок емоційної підтримки, розвиток емпатії та зміцнення позитивних міжособистісних стосунків.

Тривалість заняття: 2 години 30 хвилин.

Обладнання: картки, аркуші паперу, ручки.

Міні-лекція «Підтримка як ресурс спортивної команди» (15 хвилин)

Учасницям пояснюється роль емоційної підтримки в спортивній діяльності. Обговорюється, як підтримка допомагає долати невдачі, підвищує впевненість та згуртованість команди.

Вправа 1. «Я тебе бачу»

Мета: розвиток позитивного сприйняття інших.

Тривалість: 30 хвилин.

Хід проведення.

Кожна учасниця по черзі отримує можливість почути від інших свої сильні сторони.

Інші гімнастки називають якості, які вони цінують у цій спортсменці.

Обговорення:

- Які слова було приємно почути?
- Чи дізналися ви щось нове про себе?

Очікуваний результат: підвищення самооцінки та формування позитивної атмосфери.

Вправа 2. «Дзеркало підтримки»

Мета: розвиток емпатії.

Тривалість: 35 хвилин.

Хід проведення.

Учасниці по черзі описують ситуації, коли їм було складно під час тренувань або змагань.

Інші висловлюють слова підтримки та пропонують шляхи подолання труднощів.

Обговорення:

- Що ви відчували, отримуючи підтримку?
- Наскільки важливо відчувати допомогу команди?

Очікуваний результат: розвиток емпатійності та взаємної підтримки.

Вправа 3. «Емоційне коло»

Мета: формування згуртованості.

Тривалість: 40 хвилин.

Хід проведення.

Учасниці по черзі сідають у центр кола. Кожна спортсменка отримує від інших позитивний зворотний зв'язок та слова підтримки.

Обговорення:

- Які емоції викликала вправа?
- Що нового ви зрозуміли про свою команду?

Очікуваний результат: зміцнення емоційних зв'язків між учасницями.

Підсумкова рефлексія (10 хвилин).

ЗАНЯТТЯ 4. КОНСТРУКТИВНЕ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ ТА КОМУНІКАЦІЯ

Мета заняття: розвиток навичок конструктивного спілкування та вирішення конфліктних ситуацій.

Тривалість заняття: 2 години 30 хвилин.

Міні-лекція «Конфлікти в спортивній діяльності» (15 хвилин)

Розглядаються причини виникнення конфліктів у спортивних командах та способи їх конструктивного подолання.

Вправа 1. «Командні тригери»

Мета: усвідомлення причин конфліктів.

Тривалість: 30 хвилин.

Хід проведення.

Учасниці згадують ситуації, які можуть викликати напруження у команді, та обговорюють їх у групі.

Очікуваний результат: усвідомлення джерел конфліктів.

Вправа 2. «Рішення без конфлікту»

Мета: формування навичок конструктивної поведінки.

Тривалість: 40 хвилин.

Хід проведення.

Група отримує опис конфліктної ситуації та пропонує різні способи її вирішення.

Після обговорення обираються найбільш ефективні варіанти.

Очікуваний результат: розвиток навичок пошуку компромісів.

Вправа 3. «Рольова взаємодія»

Мета: відпрацювання ефективної комунікації.

Тривалість: 40 хвилин.

Хід проведення.

Учасниці інсценують типові конфліктні ситуації, що можуть виникати під час тренувань або змагань.

Після виконання проводиться детальний аналіз поведінки учасниць.

Обговорення:

– Які способи вирішення виявилися найефективнішими?

– Що можна використовувати у реальному житті?

Підсумкова рефлексія (10 хвилин).

ЗАНЯТТЯ 5. ІНТЕГРАЦІЯ ТА ЗАКРІПЛЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Мета заняття: узагальнення отриманого досвіду та зміцнення командної єдності.

Тривалість заняття: 2 години 30 хвилин.

Міні-лекція «Команда як єдине ціле» (15 хвилин)

Підсумовується значення довіри, взаємодії та підтримки для досягнення спортивного успіху.

Вправа 1. «Командний символ»

Мета: формування спільної командної ідентичності.

Тривалість: 40 хвилин.

Матеріали: ватман, маркери.

Хід проведення.

Учасниці спільно створюють символ своєї команди та презентують його.

Очікуваний результат: посилення відчуття приналежності до команди.

Вправа 2. «Лист команди»

Мета: розвиток позитивного ставлення до команди.

Тривалість: 30 хвилин.

Хід проведення.

Кожна спортсменка пише лист своїй команді, у якому висловлює побажання, вдячність та сподівання.

Після завершення листи зачитуються.

Очікуваний результат: закріплення позитивних емоційних зв'язків.

Вправа 3. «Фінальне коло»

Мета: підбиття підсумків програми.

Тривалість: 30 хвилин.

Хід проведення.

Учасниці по черзі відповідають на запитання:

- Що нового я дізналася про себе?
- Що змінилося у нашій команді?
- Що я буду використовувати надалі?

Підсумкова рефлексія та завершення тренінгу (20 хвилин).

Очікувані результати програми: підвищення рівня згуртованості команди, покращення соціометричних показників, розвиток довіри та взаємної підтримки, зниження конфліктності, оптимізація соціально-психологічного клімату та підвищення ефективності командної взаємодії художніх гімнасток.