ПВНЗ «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ»

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему:

РОЛЬ ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ У ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНИХ КОМАНД

Студент (ка) Томаревський Олександр Васильович

Науковий керівник Бєлавіна Тетяна Іванівна, доц. кафедри, кандидат психологічних наук, ст. науковий співробітник

Допущено до захисту « » 2026 р.

Завідувач кафедри _____ Дроботько І.Д., доктор філософії
(підпис)

Декан факультету _____ Кошіль О.П.
(підпис)

Завідувач навчальної частини _____ Уліщенко В.В.
(підпис)

Київ – 2026

ПВНЗ «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ»

ЗАВДАННЯ

на випускну кваліфікаційну бакалаврську роботу студента (ки):

Томаревський Олександр Васильович

1. Тема роботи РОЛЬ ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ У ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНИХ КОМАНД

2. Затверджена наказом по університету від «08» 10 2025 р. № 191-п.1

3. Цільова установка на вихідні дані до роботи полягає у вивченні особливостей групової згуртованості та визначенні її ролі у підвищенні ефективності спортивних команд для досягнення кращих змагальних результатів.

4. Перелік графічного матеріалу (з точним визначенням обов'язкових креслень) таблиць 6.

5. Консультанти по роботі, із зазначенням розділів, що їх стосуються:

Розділ	Науковий керівник	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання отримав
1.	Бєлавіна Тетяна Іванівна доц. кафедри, кандидат психологічних наук, ст. науковий співробітник		
2.	Бєлавіна Тетяна Іванівна доц. кафедри, кандидат психологічних наук, ст. науковий співробітник		
3.	Бєлавіна Тетяна Іванівна доц. кафедри, кандидат психологічних наук, ст. науковий співробітник		

6. Зміст випускної кваліфікаційної бакалаврської роботи (перелік питань)

Теоретичний аналіз проблеми групової згуртованості у спортивних командах

Вивчення проблеми та поняття групової згуртованості у психологічній літературі

Психологічні особливості спортивних команд із різним рівнем групової згуртованості

Теоретичні підходи до дослідження групової згуртованості та її впливу на ефективність спортивних команд

Огляд вітчизняних та зарубіжних досліджень у сфері групової згуртованості спортивних команд

Психологічні чинники, етапи розвитку та методи дослідження групової згуртованості

Дослідження впливу групової згуртованості на підвищення ефективності спортивних команд

Опис структури вибірки спортивних команд та використаних психодіагностичних методик

Результати дослідження рівня групової згуртованості та ефективності команд

Аналіз взаємозв'язку між груповою згуртованістю та результативністю спортивної діяльності

Динаміка показників командної взаємодії та результати психологічного аналізу ефективності спортивних команд

7. Календарний план виконання випускної кваліфікаційної бакалаврської роботи

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної бакалаврської роботи	Термін виконання етапів випускної кваліфікаційної бакалаврської роботи	
		За планом	Фактично
1.	Обрання теми випускної кваліфікаційної бакалаврської роботи (ВКБР)	12.08.2025-19.09.2025	12.08.2025
2.	Опрацювання літератури та інших джерел для написання ВКБР	29.09.2025-31.12.2025	29.09.2025-31.12.2025
3.	Виконання 1 розділу ВКБР	26.01.2026-20.02.2026	26.01.2026-20.02.2026
4.	Виконання 2 розділу ВКБР	23.02.2026-13.03.2026	23.02.2026-13.03.2026
5.	Виконання 3 розділу ВКБР, висновки	16.03.2026-03.04.2026	16.03.2026-03.04.2026

6.	Передзахист ВКБР	04.05.2026- 15.05.2026	11.05.2026
7.	Проведення перевірки на плагіат ВКБР	04.05.2026- 15.05.2026	07.05.2026
8.	Відгук керівника, рецензія	04.05.2026- 08.05.2026	08.05.2026

8. Дата видачі завдання «10» жовтня 2025 р.

Керівник _____
(підпис)

Завдання прийняв до виконання _____

ЗМІСТ

ВСТУП 6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ У СПОРТІ 8
1.1. Психологічна сутність групової згуртованості 8
1.2. Особливості згуртованості у спортивних командах 20
1.3. Взаємозв’язок згуртованості та ефективності 29
Висновок до першого розділу 35
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ 36
2.1. Огляд вітчизняних та зарубіжних досліджень у сфері групової згуртованості спортивних команд 36
2.2. Методи дослідження та методи обробки результатів 39
Висновок до другого розділу 43
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ У ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНИХ КОМАНД 44
3.1. Рівень групової згуртованості у командах 44
3.2. Показники ефективності команд 46
3.3. Аналіз взаємозв’язку згуртованості та ефективності 47
Висновок до розділу 3 48
ВИСНОВКИ 49
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний спорт високих досягнень дедалі більше залежить не лише від фізичної підготовки спортсменів, а й від психологічних чинників, що визначають успішність командної взаємодії. У командних видах спорту результат діяльності залежить від здатності спортсменів координувати дії, підтримувати взаєморозуміння, адаптуватися до змінних умов змагань та діяти як єдина система. Саме тому проблема групової згуртованості набуває особливої ваги в контексті психології спорту.

Групова згуртованість є одним із ключових соціально-психологічних феноменів, що характеризує ступінь єдності членів команди, силу міжособистісних зв'язків, рівень довіри та орієнтацію на спільну мету. У спортивному середовищі вона виступає важливим механізмом формування командної ефективності, оскільки забезпечує стабільність взаємодії між спортсменами, підвищує мотивацію до спільної діяльності та знижує ризик внутрішньогрупових конфліктів.

Дослідження показують, що вищий рівень командної згуртованості часто корелює з більшою результативністю команди, особливо у видах спорту з високою взаємозалежністю гравців. Наприклад, сучасні дослідження в спортивній психології підтверджують, що командна згуртованість прямо впливає на колективну ефективність, координацію та стабільність результатів упродовж сезону.

Попри значну кількість досліджень, проблема взаємозв'язку згуртованості та ефективності спортивних команд залишається дискусійною. Не всі команди з високим рівнем згуртованості демонструють високі результати, а надмірна соціальна згуртованість іноді навіть може знижувати продуктивність через ефект групового конформізму.

У зв'язку з цим актуальним є поглиблене вивчення ролі групової згуртованості як чинника підвищення ефективності спортивних команд.

Об'єкт дослідження. Психологічні особливості функціонування спортивних

команд.

Предмет дослідження. Роль групової згуртованості у підвищенні ефективності спортивних команд.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив групової згуртованості на ефективність спортивних команд.

Завдання дослідження. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття групової згуртованості. Визначити психологічні особливості спортивної команди як малої групи. Дослідити структуру групової згуртованості у спортивних командах. Виявити взаємозв'язок між рівнем згуртованості та ефективністю команд. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення згуртованості.

Гіпотеза дослідження. Існує позитивний статистично значущий зв'язок між рівнем групової згуртованості спортивної команди та її ефективністю.

Методи дослідження:

- ✓ теоретичний аналіз літератури;
- ✓ GEQ (Group Environment Questionnaire);
- ✓ соціометрію Морено;
- ✓ методику оцінки психологічного клімату;
- ✓ експертне оцінювання тренерів;
- ✓ кореляційний аналіз.

Практичне значення. Результати можуть бути використані спортивними психологами, тренерами, керівниками спортивних клубів, фахівцями з командоутворення.

Наукова новизна полягає в уточненні ролі групової згуртованості як психологічного ресурсу командної ефективності в сучасних спортивних командах.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ У СПОРТІ

1.1. Психологічна сутність групової згуртованості

Спортивна команда є специфічною формою малої соціальної групи, яка формується на основі спільної діяльності, взаємодії та єдиної мети. У психологічній науці мала група розглядається як відносно невелике об’єднання людей, члени якого перебувають у безпосередньому контакті, мають спільні інтереси та взаємозалежні ролі. У повній мірі ці характеристики притаманні спортивним командам.

На відміну від інших соціальних груп, спортивна команда функціонує в умовах чіткої регламентації, структурованості та орієнтації на досягнення конкретного результату. Її діяльність визначається правилами виду спорту, тренувальним процесом та змагальною практикою. Це створює особливий контекст, у якому психологічні процеси набувають інтенсивного та динамічного характеру.

Однією з ключових характеристик спортивної команди є високий рівень взаємозалежності між її членами. У командних видах спорту результат залежить не стільки від індивідуальних досягнень, скільки від узгодженості дій усіх учасників. Це обумовлює необхідність формування ефективної системи взаємодії, що базується на довірі, комунікації та спільній відповідальності.

Важливу роль у структурі команди відіграє тренер, який виступає формальним лідером і визначає організацію діяльності, стиль взаємодії та психологічний клімат. Поряд із цим у команді формуються неформальні лідери, які впливають на міжособистісні відносини та рівень згуртованості.

Таким чином, спортивна команда є складною соціально-психологічною системою, у якій ефективність діяльності визначається не лише фізичною підготовкою спортсменів, а й якістю міжособистісної взаємодії. Негативні

психічні стани виступають однією з центральних проблем у наукових дослідженнях психології та психіатрії. До них належать тривожність, депресивні стани, стресові реакції, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші афективні порушення. Також важливе значення мають труднощі емоційного та соціального характеру, які можуть призводити до порушень міжособистісних взаємодій, соціальної дезадаптації та зниження якості життя.

Групова згуртованість є одним із ключових понять соціальної та спортивної психології, що відображає ступінь єдності групи, силу міжособистісних зв'язків і спрямованість на досягнення спільної мети. У контексті спортивної діяльності згуртованість виступає важливою передумовою ефективної командної взаємодії.

У науковій літературі згуртованість розглядається як динамічний процес, що характеризує прагнення членів групи залишатися разом та взаємодіяти для досягнення як інструментальних, так і емоційних цілей. Такий підхід дозволяє розглядати згуртованість не як статичний стан, а як змінний показник, що залежить від умов функціонування групи.

Античність заклала світоглядне підґрунтя для подальших уявлень про єдність групи, спільну дію та виховну цінність колективної практики. У давньогрецькій культурі принцип агоністики, конкурентності й публічного самоствердження поєднувався з ідеєю належності людини до поліса, де індивід формувався як громадянин через участь у спільному житті та колективно значущих практиках. У джерелах, що аналізують античний досвід фізичного виховання, підкреслюється, що змагальність не була лише індивідуальною боротьбою; вона виступала способом самореалізації у взаємодії з іншими, через визнання, діалог і включення в культурну та громадянську спільноту. Це важливо для сучасної теорії спорту, оскільки командна згуртованість також поєднує індивідуальне прагнення до успіху з прийняттям норм, правил і цілей групи.

Давньогрецькі мислителі, зокрема Сократ і Аристотель, практикували

групову форму філософствування, а Аристотель підкреслював суспільну природу людини. У подальшому ці уявлення стали методологічно важливими для психології груп: якщо людина реалізує себе у взаємодії з іншими, то і спортивна ефективність у команді повинна розглядатися не лише як сума індивідуальних здібностей, а як результат організації спільної активності та міжособистісних зв'язків.

У соціально-психологічному значенні згуртованість описується як система внутрішньогрупових зв'язків, що відображає ступінь збігу оцінок, установок і позицій членів групи щодо найбільш значущих для неї об'єктів. Таке визначення підкреслює, що справжня єдність команди формується не лише через формальну належність до спільного складу, а насамперед через ціннісне узгодження та прийняття колективних орієнтирів.

У ширшому значенні групова згуртованість означає утворення й розвиток зв'язків, які перетворюють зовні задану структуру на психологічну спільність людей, що живе за власними нормами та законами відповідно до своїх цілей і цінностей.

Це визначення особливо важливе для спортивної команди, оскільки вона існує одночасно як формальна організаційна одиниця і як емоційно насичена система взаємин, що може бути більш або менш стійкою, довірливою та цілеспрямованою.

У контексті теоретичного розвитку уявлень про групу згуртованість поступово стала розглядатися як інтегральна характеристика малої групи, яка пов'язує структуру ролей, комунікацію, норми, лідерство та психологічний клімат.

Тому перехід від загальної соціальної психології до спортивної психології був закономірним: спорт дає особливо виразний простір для спостереження того, як групові процеси впливають на реальний результат діяльності.

У спортивній психології згуртованість посідає центральне місце серед малогрупових змінних, оскільки відображає рівень інтеграції й координації

групи та є важливим внутрішнім фактором досягнення командної мети.

Саме в спорті зв'язок між міжособистісними відносинами та ефективністю діяльності стає особливо наочним, адже від якості командної взаємодії залежить швидкість прийняття рішень, виконання тактичних ролей, витривалість до стресу та здатність до колективної мобілізації.

Спортивна згуртованість також розглядається як важливе джерело соціальної підтримки для спортсменів.

Коли спортсмени відчувають довіру, емоційну підтримку та взаємне прийняття, вони отримують вищий рівень безпеки, сильніше переживають приналежність до команди та частіше виявляють наполегливість, залученість і вірність спільним цілям.

У дослідженнях спортивних команд чотири виміри згуртованості позначаються як ATG-T, ATG-S, GI-T і GI-S.

- ✓ ATG-T відображає індивідуальну привабливість групи щодо виконання завдань;
- ✓ ATG-S — індивідуальну привабливість соціальних контактів у команді;
- ✓ GI-T — інтеграцію групи навколо завдання;
- ✓ GI-S — інтеграцію групи на соціальному рівні.

Ці виміри є важливими не лише для опису внутрішнього життя команди, а й для прогнозування результативності. У дослідженні китайських командних спортсменів усі чотири компоненти виявили значущий позитивний зв'язок із залученістю спортсменів, а найбільший внесок у пояснення варіативності залученості зробив саме ATG-T, тобто індивідуальна привабливість участі в командному виконанні завдань.

Це означає, що відчуття особистої значущості в спільній справі є одним із найсильніших ресурсів командної ефективності.

Для прикладної спортивної психології це має особливе значення. Якщо тренер і команда підтримують рольову ясність, спільну мету, справедливий розподіл функцій і усвідомлення власного внеску, то спортсмени сильніше

відчувають зв’язок із командою та частіше підтримують високий рівень участі в спільній роботі.

Вплив згуртованості на ефективність команди реалізується через кілька психологічних механізмів. По-перше, згуртована команда формує кращу координацію поведінки, оскільки члени групи легше погоджують ролі, швидше обмінюються інформацією й менш схильні до деструктивних конфліктів.

По-друге, вона створює середовище довіри, у якому спортсмени охочіше приймають допомогу, корекцію та командні рішення.

По-третє, згуртованість посилює соціальну підтримку, а отже, зменшує руйнівний вплив стресу та підвищує психологічну безпеку учасників.

По-четверте, висока згуртованість зміцнює внутрішню мотивацію, тому що спортсмени починають сприймати командні цілі як значущі для власної самореалізації .

Нарешті, згуртованість посилює стійкість до зовнішнього тиску. Коли група має ясну мету, взаємну підтримку та авторитетне ядро лідерства, вона демонструє ефект взаємного підсилення зусиль і краще витримує тиск змагання.

Саме це робить згуртованість психологічним ресурсом не лише для повсякденного тренування, а й для дій у критичних, емоційно напружених ситуаціях.

Зв’язок між згуртованістю і спортивною результативністю посідає центральне місце в наукових дослідженнях. Узагальнено, більшість робіт у командних видах спорту підтверджує позитивний зв’язок між вищою згуртованістю та кращими індивідуальними й командними наслідками, включно з ефективністю, упевненістю, позитивним емоційним фоном і прихильністю до занять.

Водночас цей зв’язок не є механічним і одновимірним. У наукових джерелах підкреслюється, що результати можуть відрізнятися залежно від специфіки виду спорту, типу завдання, рівня команди та способу вимірювання

ефективності. Позитивні кореляції частіше виявляють у колективних видах спорту, як-от баскетбол, волейбол чи хокей, тоді як в окремих індивідуальних дисциплінах зв’язок може бути слабшим або суперечливим.

Для спортивної практики це означає, що згуртованість не слід спрощено тлумачити як універсальну причину перемоги. Швидше, вона є одним із провідних психологічних чинників, який підвищує ймовірність стабільної, злагодженої та стійкої гри, особливо там, де результат безпосередньо залежить від взаємодії між партнерами.

Згуртованість у команді тісно пов’язана із соціальною підтримкою, яка виступає одним із головних буферів стресу в спорті. Коли команда є згуртованою, спортсмени отримують не лише інформаційну чи інструментальну допомогу, а й емоційне підтвердження власної значущості та безпеки в межах групи.

Соціальна підтримка сприяє відчуттю приналежності, зміцнює впевненість у власних силах і допомагає спортсменам краще переносити невдачі, критику, травматичні епізоди та високу інтенсивність змагального циклу.

Це особливо важливо в командних видах спорту, де психологічний стан окремого гравця часто залежить від якості зворотного зв’язку з боку партнерів, тренера й мікрогрупи всередині складу.

У практичному сенсі це означає, що тренувальний процес має включати не лише тактичну та фізичну підготовку, а й свідоме конструювання середовища підтримки. Відсутність такої підтримки послаблює згуртованість, підвищує ризик міжособистісних напружень і знижує готовність спортсменів діяти заради спільного результату .

Українські науковці підкреслюють особливу роль довіри та соціально-психологічного клімату в розвитку командної єдності. У роботі про детермінанти психологічної згуртованості у футбольній команді зазначено, що згуртованість пов’язана з регуляцією командного настрою на результативність гри, а також із довірою та її взаємозв’язком із соціально-психологічним

кліматом.

Психологічний клімат можна розглядати як емоційно-нормативне тло, на якому розгортається командна взаємодія. Якщо у групі переважають підтримка, повага, передбачуваність і конструктивна комунікація, то згуртованість зміцнюється; якщо ж панують підозра, фрагментація або боротьба за статус, то навіть високий індивідуальний потенціал спортсменів не гарантує стабільної командної ефективності.

Отже, довіра є не побічним наслідком успішної гри, а її психологічною передумовою. Саме через довіру гравець погоджується делегувати частину контролю партнеру, дотримуватись спільного плану та ризикувати заради командної вигоди, що є критично важливим для злагодженого функціонування спортивної команди.

Сумісність спортсменів є одним із структурних чинників згуртованості. У вітчизняних дослідженнях згуртованість розглядають у тісному зв’язку із сумісністю, оскільки стабільна командна взаємодія потребує не лише спільної мети, а й певної відповідності темпераментів, стилів спілкування, ігрового мислення та ціннісних орієнтацій.

Сумісність не означає повної схожості. Навпаки, у спортивній команді часто продуктивними є відмінності, якщо вони функціонально доповнюють одна одну і не руйнують базову єдність.

Тому згуртованість слід розуміти як таку форму інтеграції, де різні індивідуальні особливості не елімінуються, а вбудовуються в спільну систему ролей і взаємодії .

Практично це вимагає від тренера й психолога не лише добору сильних спортсменів, а й оцінювання того, наскільки вони психологічно здатні працювати в єдиному ритмі, приймати взаємну залежність і підтримувати командну цілісність у складних обставинах.

Лідерство тренера є одним із базових предикторів згуртованості в моделі Каррона, де серед важливих чинників названо командні, особистісні, ситуативні й лідерські елементи.

Через стиль керівництва тренер задає нормативний каркас команди: формує комунікативні правила, визначає цілі, розподіляє ролі та впливає на сприйняття справедливості всередині групи.

У дослідженнях спортивної психології наголошується, що згуртованість зростає там, де члени команди визнають цілі як чіткі й значущі, де їхні потреби й емоції зрозумілі та підтримані, а авторитетні особи виконують роль ядра, що регулює міжособистісні відносини, комунікацію, прийняття рішень і організацію.

Отже, ефективний тренер не просто навчає техніки, а створює умови для соціально-психологічної інтеграції команди.

Особливо важливим є баланс між вимогливістю і підтримкою. Надмірно авторитарний стиль може забезпечити короткострокову дисципліну, але послабити внутрішню згуртованість; натомість стиль, що поєднує структурованість, зворотний зв’язок і визнання внеску спортсмена, здатен підвищувати і завданнєву, і соціальну єдність.

Сучасні дослідження показують, що згуртованість пов’язана з психологічним колективізмом — схильністю особистості визначати себе через належність до групи, надавати пріоритет цілям команди та орієнтуватися на норми внутрішньої спільноти. У цьому сенсі згуртована команда не лише координує спільні дії, а й змінює спосіб самосприйняття спортсмена: «я» дедалі більше переживається через «ми».

У дослідженні з китайськими спортсменами згуртованість значуще прогнозувала психологічний колективізм, а останній, своєю чергою, виступав посередником впливу згуртованості на залученість спортсменів.

Це підтверджує, що командна ефективність залежить не тільки від емоційного комфорту, а й від того, наскільки члени групи внутрішньо приймають спільну мету як власну.

Такі висновки узгоджуються і з логікою соціальної ідентичності. Чим сильніше спортсмен відчуває себе частиною команди, тим легше він приймає ролі, норми та вимоги групи, а відтак більш охоче вкладається у спільну

діяльність, підпорядковуючи ситуативні особисті інтереси колективному результату.

Ще одним важливим шляхом впливу згуртованості на ефективність є розвиток ментальної стійкості. У сучасних дослідженнях ментальна стійкість описується як психологічна перевага, яка допомагає спортсменові зберігати впевненість, контроль, фокус і наполегливість у стресових ситуаціях.

Згуртована команда створює сприятливе середовище для формування цієї якості. Коли спортсмен відчуває підтримку групи, наявність спільних норм і надійного соціального ресурсу, він краще інтерпретує труднощі як виклики, а не загрози, і з більшою ймовірністю зберігає зосередженість та ефективність під тиском.

У згаданому дослідженні ментальна стійкість опосередковувала вплив згуртованості на залученість спортсменів, а послідовний ланцюг «згуртованість — психологічний колективізм — ментальна стійкість — залученість» пояснював значну частку загального ефекту.

Це свідчить, що згуртованість підвищує результативність не лише безпосередньо, а й через внутрішнє зміцнення особистості спортсмена в контексті команди.

У сучасній позитивній психології спорту дедалі частіше використовують поняття athlete engagement — залученість спортсмена. Воно охоплює самовпевненість, відданість, енергійність і ентузіазм, тобто ті психологічні стани, які відображають активну, позитивну й стійку включеність у спортивну діяльність .

Згуртованість суттєво підвищує цей показник. У великому опитуванні командних спортсменів встановлено, що згуртованість і її виміри значуще і позитивно прогнозують залученість, а загальна модель із включенням посередників пояснювала 50,5% її варіативності. Це дає підстави розглядати залученість як психологічний індикатор того, наскільки команда реально перетворює свою єдність у продуктивну поведінку.

Практичне значення цього підходу полягає в тому, що тренер може оцінювати не тільки «сухий» результат, а й внутрішній стан командного функціонування. Якщо зростає відданість, ентузіазм, енергійність і впевненість спортсменів, це часто свідчить про якісне командне середовище та здорову згуртованість.

Командні види спорту становлять особливий контекст для вивчення згуртованості, оскільки в них результат залежить від взаємозалежності ролей, швидкості координації та інтенсивності комунікації. Саме тому позитивний зв’язок між згуртованістю та ефективністю найчастіше фіксується у футболі, баскетболі, волейболі, хокеї та подібних дисциплінах.

Для таких видів спорту особливо важливо, щоб гравці не лише співіснували в одному складі, а й мали спільне уявлення про мету, приймали тактичні принципи команди та зберігали готовність до взаємної підтримки у високотискових ситуаціях.

У цьому сенсі згуртованість є умовою не просто психологічного комфорту, а функціональної надійності колективу.

Звідси випливає, що у командних видах спорту робота над згуртованістю має бути системною. Вона повинна охоплювати відбір спортсменів, лідерську політику тренера, комунікативні вправи, спільне формування цілей і постійну підтримку внутрішньокомандної довіри.

Важливою особливістю спортивної згуртованості є її двоїста природа. З одного боку, вона включає емоційну привабливість групи для її членів; з іншого — пов’язана зі здатністю групи об’єднуватися навколо завдання, стратегії й конкретного результату.

Через це в сильній команді соціальна близькість без спільної мети є недостатньою, а технічна дисципліна без емоційної підтримки часто не дає стабільного довгострокового ефекту.

У спортивних командах виділяють два основних види згуртованості: соціальну та завданнєву. Соціальна згуртованість пов’язана з міжособистісною привабливістю, емоційними зв’язками та почуттям

приналежності до групи. Завданнєва згуртованість, у свою чергу, відображає рівень орієнтації команди на досягнення спільного результату та ефективність виконання спільних завдань.

Згуртованість сприяє підвищенню мотивації, покращенню комунікації, зниженню конфліктності та формуванню позитивного психологічного клімату. Водночас надмірний рівень згуртованості може призводити до негативних ефектів, таких як конформізм або зниження критичності мислення. Отже, групова згуртованість є багатовимірним психологічним феноменом, що поєднує соціальні, емоційні та діяльнісні аспекти функціонування спортивної команди.

Структура групової згуртованості відображає внутрішню організацію взаємозв'язків між членами команди та включає декілька взаємопов'язаних компонентів. У сучасній психології спорту найбільш поширеною є модель, яка розглядає згуртованість як сукупність індивідуальних і групових аспектів, пов'язаних із соціальною та діяльнісною взаємодією.

До основних компонентів структури згуртованості належать: індивідуальна привабливість групи, групова інтеграція, емоційний зв'язок, комунікативна взаємодія та ціннісна єдність. Індивідуальна привабливість визначає ступінь зацікавленості спортсмена у перебуванні в команді, тоді як групова інтеграція відображає рівень єдності команди у досягненні спільної мети.

Емоційний компонент проявляється у спільному переживанні результатів діяльності, взаємній підтримці та емпатії. Комунікативний компонент забезпечує ефективний обмін інформацією, координацію дій і взаєморозуміння. Ціннісно-нормативний компонент включає спільні правила, установки та норми поведінки.

Структура згуртованості має динамічний характер і змінюється під впливом різних факторів, таких як результати змагань, зміни складу команди або внутрішньогрупові конфлікти. Взаємозв'язок компонентів забезпечує цілісність команди як системи. Формування згуртованості залежить від комплексу психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють

лідерство, стиль керівництва тренера, комунікація, мотивація, довіра та психологічний клімат.

Лідерство визначає напрям розвитку команди та впливає на рівень взаємної підтримки. Стиль керівництва тренера формує атмосферу взаємодії: демократичний стиль сприяє розвитку довіри та згуртованості, тоді як авторитарний може забезпечувати дисципліну, але обмежувати емоційну єдність.

Комунікація є основою координації дій і взаєморозуміння. Відкрите та ефективне спілкування сприяє зменшенню конфліктів і підвищенню узгодженості дій. Мотивація забезпечує спрямованість на спільну мету, а довіра створює психологічну безпеку в команді.

Психологічний клімат визначає емоційний фон взаємодії, впливає на задоволеність членів команди та їхню готовність до співпраці. Конфлікти, залежно від способу їх вирішення, можуть як послаблювати, так і зміцнювати згуртованість.

Таблиця 1.1.

Роль групової згуртованості у ефективності спортивних команд

Аспект групової згуртованості	**Прояв у спортивній команді**	**Вплив на ефективність**
Спільні цілі	Усі спортсмени орієнтуються на єдиний результат	Підвищує злагодженість і мотивацію
Довіра	Гравці покладаються один на одного під час гри	Зменшує помилки та конфлікти
Комунікація	Швидкий і зрозумілий обмін інформацією	Покращує координацію дій
Психологічний клімат	Підтримка, взаємоповага, доброзичлива атмосфера	Сприяє стабільності та впевненості

Аспект групової згуртованості	**Прояв у спортивній команді**	**Вплив на ефективність**
Рольова чіткість	Кожен знає свої функції в команді	Підвищує організованість і дисципліну
Лідерство тренера	Тренер об’єднує команду й регулює взаємодію	Посилює командну єдність і відповідальність
Взаємна підтримка	Спортсмени допомагають один одному у складних ситуаціях	Підвищує стресостійкість і бойовий дух
Ціннісна єдність	Спільне розуміння норм і принципів команди	Формує командну ідентичність
Конфліктність	Низький рівень внутрішніх суперечок	Дозволяє зосередитися на грі та результаті
Співпраця	Узгоджені дії під час тренувань і змагань	Підвищує загальну результативність

1.2. **Особливості згуртованості у спортивних командах**

Групова згуртованість є одним із ключових понять соціальної психології, психології спорту та групової динаміки. У загальному розумінні згуртованість визначається як ступінь єдності групи, сила взаємозв’язків між її членами та їхня готовність підтримувати спільну діяльність.

Одним із перших дослідників феномену групової згуртованості був Курт Левін (Kurt Lewin), який у межах теорії групової динаміки розглядав групу як цілісну систему взаємозалежних елементів. Левін підкреслював, що згуртованість формується під впливом сил, які утримують членів групи разом і забезпечують стабільність її існування.

Подальший розвиток концепції пов'язаний із роботами Леона Фестінгера (Leon Festinger, 1950), який визначав згуртованість як сумарну силу факторів, що спонукають індивідів залишатися в групі. На його думку, згуртованість ґрунтується на привабливості групи, задоволенні від членства, соціальних взаєминах та спільності цілей.

У спортивній психології найбільш авторитетною вважається концепція Альберта Каррона (Albert V. Carron) та Марка Айза (Mark Eys). Каррон визначає згуртованість як динамічний процес, що відображає тенденцію групи залишатися об'єднаною для досягнення інструментальних цілей і задоволення емоційних потреб її членів.

Спортивна команда суттєво відрізняється від інших малих соціальних груп завдяки особливостям функціонування:

Основні характеристики:

- ✓ спільна спортивна мета;
- ✓ високий рівень взаємозалежності;
- ✓ чіткий рольовий розподіл;
- ✓ постійний змагальний тиск;
- ✓ структуроване керівництво тренером;
- ✓ необхідність швидкої координації;
- ✓ регулярне переживання перемог і поразок.

Саме тому згуртованість у спортивній команді має особливий багатовимірний характер.

Двокомпонентна модель згуртованості Каррона. Albert Carron (1985) запропонував одну з найвідоміших моделей спортивної згуртованості, яка включає: соціальну згуртованість, яка відображає симпатію між спортсменами, дружбу, психологічну підтримку, емоційну близькість та комфортність перебування у команді та завданнєву згуртованість, яка орієнтована на досягнення результату, координацію дій, дисципліну, відповідальність та спільну спортивну мету.

Чотиривимірна модель GEQ (Group Environment Questionnaire)

Carron, Widmeyer & Brawley (1985) створили опитувальник GEQ, що включає 4 параметри:

Індивідуальний рівень:

- ✓ Individual Attractions to Group–Task
- ✓ Individual Attractions to Group–Social

Груповий рівень:

- ✓ Group Integration–Task
- ✓ Group Integration–Social

Ця модель сьогодні є найбільш поширеною у спортивній психології.

Основні особливості згуртованості спортивних команд:

1.Висока залежність від результативності

Дослідження Mullen & Copper (1994) показали позитивний зв'язок між згуртованістю та ефективністю команди. Особливо сильний зв'язок виявлено у професійних командах.

2. Значущість ролі тренера

Horn (2008) довів, що стиль керівництва тренера безпосередньо впливає на:

- ✓ рівень довіри;
- ✓ командну атмосферу;
- ✓ дисципліну;
- ✓ інтеграцію.

Найбільш ефективним є демократичний стиль та підтримувальний стилі.

3. Роль спортивного лідерства

Дослідження Fransen et al. (2014, 2020) показали, що ефективне лідерство:

- ✓ зміцнює соціальну і завданнєву згуртованість;
- ✓ формує командну ідентичність;
- ✓ підвищує колективну впевненість.

4. Вплив командної ідентичності

На основі Social Identity Theory (Tajfel & Turner) було встановлено, що чим сильніше спортсмени ототожнюють себе з командою, тим вищий рівень згуртованості.

5. Залежність від виду спорту

У командних видах (футбол, волейбол, баскетбол, хокей) згуртованість має критичне значення.

В індивідуальних (легка атлетика, теніс) згуртованість менш значуща, але впливає на психологічний клімат.

Формування групової згуртованості у спортивних командах є складним багаторівневим процесом, який залежить від широкого спектра психологічних чинників. Згуртованість не виникає автоматично лише через спільну участь спортсменів у тренувальному чи змагальному процесі. Вона поступово розвивається під впливом міжособистісної взаємодії, особливостей командного середовища, стилю керівництва, рівня мотивації та багатьох інших психологічних аспектів, що визначають характер функціонування спортивного колективу.

Одним із найважливіших чинників розвитку згуртованості є лідерство. У спортивному середовищі лідерство має особливе значення, оскільки саме через нього здійснюється організація групових процесів, підтримується дисципліна та формується психологічна єдність команди. Формальним лідером зазвичай виступає тренер, який задає стратегічний напрям діяльності, визначає норми поведінки, формує командну культуру та впливає на

емоційний клімат. Водночас велике значення мають і неформальні лідери — спортсмени, які завдяки особистому авторитету, досвіду чи комунікативним здібностям можуть суттєво впливати на внутрішньогрупові процеси. Дослідження Fransen та співавторів довели, що ефективне лідерство сприяє посиленню як соціальної, так і завданнєвої згуртованості, оскільки забезпечує чіткість ролей, формує спільну ідентичність та підвищує колективну впевненість.

Не менш вагомим психологічним чинником є стиль керівництва тренера. Характер взаємодії тренера зі спортсменами безпосередньо визначає атмосферу в команді, рівень довіри та готовність спортсменів до співпраці. Авторитарний стиль може сприяти високій дисципліні та контролю, однак нерідко супроводжується емоційною дистанцією, що може знижувати рівень соціальної згуртованості. Демократичний стиль, навпаки, зазвичай сприяє розвитку взаємної довіри, підвищує відчуття значущості спортсменів і формує більш сприятливий психологічний клімат. У сучасній психології спорту саме демократичний або підтримувальний стиль керівництва вважається найбільш ефективним для розвитку стабільної командної єдності.

Важливим чинником є комунікація між членами команди. Якість спілкування визначає ефективність координації дій, швидкість передачі інформації, рівень взаєморозуміння та здатність команди оперативно реагувати на зміни ситуації. У згуртованих командах комунікація характеризується відкритістю, точністю та довірою, що дозволяє уникати багатьох конфліктів і непорозумінь. Дослідження McLaren і Spink показали, що саме якісна внутрішньогрупова комунікація є одним із найсильніших предикторів високої командної згуртованості. Коли спортсмени можуть вільно висловлювати думки, обговорювати труднощі та відкрито взаємодіяти, формується стабільне відчуття єдності.

Мотивація також є потужним психологічним механізмом згуртованості. У спортивних командах особливо важливою є узгодженість індивідуальних і групових цілей. Якщо особисті прагнення спортсменів гармонійно

поєднуються з командними завданнями, це значно посилює внутрішню інтеграцію групи. Високий рівень колективної мотивації сприяє розвитку відповідальності, взаємної підтримки та готовності підпорядковувати особисті інтереси спільному результату. Навпаки, якщо спортсмени орієнтуються виключно на особисті досягнення, рівень згуртованості може суттєво знижуватися.

Особливу роль відіграє довіра як фундамент психологічної безпеки команди. Довіра формується поступово через стабільність поведінки, передбачуваність партнерів, відповідальне виконання ролей і позитивний досвід взаємодії. У спортивній команді довіра дозволяє спортсменам діяти більш упевнено, не витрачаючи додаткові ресурси на контроль партнерів. Вона сприяє відкритості, знижує рівень тривожності та підсилює відчуття підтримки. Саме довіра часто виступає центральним компонентом психологічного клімату команди.

Рольова визначеність також має суттєвий вплив на згуртованість. Успішне функціонування спортивної команди передбачає чітке усвідомлення кожним спортсменом своїх обов’язків, завдань і місця в командній структурі. Коли ролі є зрозумілими та прийнятними, це знижує ризик конфліктів, зменшує невизначеність і сприяє стабільності взаємодії. Рольова невизначеність, навпаки, часто призводить до напруження, суперечностей та ослаблення згуртованості.

Психологічний клімат команди охоплює загальну емоційну атмосферу, яка складається з рівня підтримки, взаємоповаги, безпеки та задоволеності перебуванням у групі. Позитивний психологічний клімат значно підсилює соціальну інтеграцію, полегшує адаптацію нових членів команди та підтримує стабільність навіть у складних ситуаціях. Дослідження українських учених, зокрема Віталія Бочелюка та Олега Блінова, підтверджують, що психологічний клімат є одним із провідних факторів стійкості спортивних колективів.

Не можна оминути й вплив конфліктів на згуртованість. Конфлікти самі

по собі не завжди мають виключно негативне значення. За конструктивного вирішення вони можуть навіть сприяти розвитку команди, допомагаючи уточнювати ролі, норми та спільні цілі. Проте хронічні міжособистісні конфлікти, боротьба за статус або нерозв'язані суперечності часто руйнують довіру, послаблюють взаємодію та знижують ефективність команди.

Суттєвим чинником також виступає спільна командна ідентичність. Теорія соціальної ідентичності Tajfel і Turner підкреслює, що чим сильніше спортсмени ототожнюють себе з командою, тим вищий рівень їхньої згуртованості. Відчуття належності до єдиного цілого формує готовність діяти в інтересах команди та підсилює внутрішню інтеграцію.

Отже, психологічні чинники згуртованості спортивної команди утворюють складну взаємопов'язану систему, де кожен компонент впливає на загальний рівень командної єдності. Лідерство, стиль керівництва, комунікація, мотивація, довіра, рольова визначеність і психологічний клімат формують основу для розвитку стабільної згуртованості, яка, своєю чергою, виступає важливим ресурсом ефективної спортивної діяльності. Саме тому робота тренера та спортивного психолога має бути спрямована не лише на фізичну чи технічну підготовку спортсменів, а й на систематичне формування психологічних умов, що забезпечують розвиток сильної, стійкої та результативної команди.

Розвиток групової згуртованості у спортивній команді є поступовим динамічним процесом, який формується в ході спільної діяльності, міжособистісної взаємодії, переживання спільних успіхів і труднощів. Згуртованість не виникає миттєво, навіть якщо команда складається з висококваліфікованих спортсменів. Її становлення потребує часу, психологічної адаптації та проходження певних етапів групового розвитку, кожен із яких має свої особливості, труднощі та механізми формування командної єдності.

Однією з найбільш визнаних моделей розвитку груп є концепція Брюса Такмена (Bruce Tuckman, 1965), яка описує послідовність етапів становлення

малої групи. Ця модель активно застосовується й у спортивній психології, оскільки дозволяє зрозуміти закономірності формування згуртованості в командному середовищі.

Першим етапом є стадія формування (forming), яка характеризується початковим об'єднанням спортсменів у нову команду або оновлений склад. На цьому етапі спортсмени знайомляться між собою, оцінюють партнерів, тренера, правила взаємодії та власне місце в команді. Відносини на цій стадії зазвичай є поверхневими, обережними та достатньо формальними. Члени команди прагнуть уникати відкритих конфліктів, демонструють стриманість, а взаємодія часто будується на прагненні справити позитивне враження. У цей період роль тренера є особливо важливою, оскільки саме він задає основні норми, формує первинну командну структуру та визначає стратегічний напрям розвитку колективу.

У спортивному контексті цей етап може супроводжуватися підвищеною тривожністю, невизначеністю щодо ролей та оцінкою індивідуальних можливостей кожного спортсмена. Згуртованість на стадії формування ще є нестійкою, а її рівень значною мірою залежить від ефективності початкової адаптації.

Другий етап — стадія конфлікту або боротьби (storming). Саме на цьому етапі починають проявлятися реальні міжособистісні суперечності, конкуренція за статус, рольові конфлікти, незадоволення окремими рішеннями тренера чи розподілом функцій. У спортивних командах ця стадія є особливо важливою, оскільки спорт завжди пов'язаний із високим рівнем конкуренції, боротьбою за місце в основному складі та інтенсивними емоційними навантаженнями.

На цьому етапі можуть виникати суперечки між спортсменами, формуватися неформальні підгрупи, з'являтися напруженість у взаєминах. Проте саме конструктивне подолання цього періоду створює основу для подальшого розвитку згуртованості. Якщо команда успішно долає внутрішні суперечності, її єдність стає значно міцнішою. Якщо ж конфлікти

залишаються нерозв’язаними, це може призвести до фрагментації групи та зниження ефективності.

Третій етап — нормування (norming). На цій стадії команда поступово переходить до стабілізації взаємин, формування внутрішніх норм, правил, цінностей та спільної ідентичності. Спортсмени починають краще розуміти один одного, приймають ролі, зростає рівень довіри, покращується комунікація та знижується конфліктність. Саме тут починає формуватися справжня командна згуртованість.

Для спортивних команд цей період часто пов’язаний із виробленням спільного стилю гри, стабілізацією тактичної взаємодії та формуванням колективної відповідальності. Соціальні зв’язки між спортсменами зміцнюються, підвищується психологічний комфорт, а команда поступово переходить від сукупності окремих гравців до єдиного функціонального організму.

Четвертий етап — продуктивне функціонування (performing). На цьому рівні команда досягає найвищого ступеня розвитку згуртованості. Взаємодія стає максимально ефективною, спортсмени демонструють високий рівень координації, довіри, відповідальності та орієнтації на спільний результат. У команді формується стабільна внутрішня структура, чітке розуміння ролей і сильна командна ідентичність.

Саме на цій стадії спортивна команда здатна демонструвати найвищі результати, оскільки психологічні ресурси використовуються максимально ефективно. Команда може швидко адаптуватися до змін, конструктивно долати труднощі та підтримувати стабільність навіть у стресових умовах змагань. Висока згуртованість стає одним із провідних чинників спортивного успіху.

У деяких випадках Такмен також виділяв п’ятий етап — завершення діяльності (adjourning), який стосується розпаду або трансформації групи. У спортивному середовищі це може бути завершення сезону, зміна складу команди, перехід спортсменів до інших клубів або завершення кар’єри. На цій

стадії важливим є збереження позитивного досвіду, аналіз командного розвитку та підтримка психологічної адаптації спортсменів до змін.

Важливо зазначити, що розвиток згуртованості не завжди відбувається строго лінійно. Команда може повертатися до попередніх стадій у разі зміни складу, появи нових конфліктів, зміни тренера чи серії невдач. Саме тому згуртованість слід розглядати як динамічний процес, що потребує постійної підтримки.

У сучасній психології спорту дослідники, зокрема Carron, Eys, Widmeyer та Beauchamp, підкреслюють, що розвиток згуртованості залежить не лише від часу існування команди, а й від якості психологічного супроводу, стилю лідерства, рівня комунікації та спільного досвіду подолання труднощів.

Таким чином, етапи розвитку згуртованості у спортивних командах відображають поступовий перехід від формального об'єднання окремих спортсменів до високоефективної команди, здатної діяти як цілісна система. Успішне проходження кожного етапу створює психологічне підґрунтя для формування стабільної, результативної та конкурентоспроможної спортивної команди. Саме тому розуміння закономірностей розвитку згуртованості має важливе практичне значення для тренерів, спортивних психологів і керівників команд.

1.3. Взаємозв'язок згуртованості та ефективності

Проблема взаємозв'язку групової згуртованості та ефективності діяльності спортивної команди є однією з найбільш значущих у сучасній психології спорту, оскільки саме вона дозволяє зрозуміти, яким чином внутрішньогрупові процеси впливають на досягнення високих спортивних результатів. Упродовж багатьох десятиліть дослідники намагалися визначити, чи є згуртованість безпосередньою причиною успішності команди, чи, навпаки, саме спортивні досягнення формують вищий рівень згуртованості. Сучасна наука схиляється до розуміння цього зв'язку як двостороннього та взаємозалежного процесу.

Одним із перших ґрунтовних наукових аналізів взаємозв'язку згуртованості та ефективності стала робота Альберта Каррона, який довів, що згуртованість є важливим чинником стабільності спортивної групи та здатності спортсменів діяти узгоджено. Згідно з його підходом, згуртована команда не лише краще взаємодіє, а й ефективніше долає труднощі, адаптується до стресових умов змагань та зберігає внутрішню єдність у кризових ситуаціях. Саме тому згуртованість розглядається як психологічний ресурс, що посилює потенціал команди.

У спортивному середовищі ефективність команди залежить не лише від фізичних якостей окремих спортсменів, але й від того, наскільки добре вони здатні координувати свої дії, підтримувати один одного та діяти як єдина система. Високий рівень згуртованості сприяє покращенню комунікації між членами команди, підвищенню довіри, зменшенню кількості внутрішніх конфліктів і формуванню позитивного психологічного клімату. У таких умовах спортсмени краще розуміють ролі один одного, швидше приймають рішення, ефективніше виконують тактичні завдання та демонструють більшу стійкість до зовнішнього тиску.

Дослідження Mullen і Copper (1994), які провели метааналіз численних наукових праць, підтвердили наявність стабільного позитивного зв'язку між згуртованістю та продуктивністю груп. Особливо сильний цей взаємозв'язок проявляється в командах, де успішність безпосередньо залежить від координації спільних дій, тобто в ігрових видах спорту. Автори підкреслювали, що завданнєва згуртованість має значно потужніший вплив на результативність, ніж соціальна, оскільки саме орієнтація на спільну мету забезпечує реальне підвищення продуктивності.

Водночас дослідники зазначають, що спортивні перемоги також можуть посилювати згуртованість. Успішні виступи сприяють формуванню позитивних емоцій, зміцненню почуття командної ідентичності та підвищенню віри спортсменів у власні колективні можливості. Таким чином, між згуртованістю та ефективністю формується своєрідне замкнене коло:

згуртованість сприяє перемогам, а перемоги, своєю чергою, зміцнюють згуртованість.

Особливого значення набуває роль довіри як центрального механізму цього взаємозв'язку. У згуртованій команді спортсмени впевнені в надійності партнерів, що дозволяє їм діяти більш упевнено, концентруватися на власних функціях та уникати надмірної тривожності. Високий рівень довіри також сприяє формуванню психологічної безпеки, коли члени команди не бояться припускатися помилок, відкрито комунікують і конструктивно вирішують конфлікти. Саме це підвищує стабільність виступів у відповідальних ситуаціях.

Не менш важливою є роль згуртованості у підтриманні мотивації. Коли спортсмени відчувають себе частиною єдиного колективу, вони більшою мірою орієнтуються не лише на особисті досягнення, а й на загальний результат команди. Це сприяє розвитку колективної відповідальності, готовності до самопожертви заради спільної мети та більшій дисциплінованості. За таких умов індивідуальні інтереси гармонійніше поєднуються з командними завданнями.

Однак взаємозв'язок згуртованості та ефективності не можна розглядати як абсолютно прямолінійний. Надмірна соціальна згуртованість іноді може мати негативні наслідки. Зокрема, явище groupthink, описане Ірвінгом Дженісом, полягає в тому, що занадто згуртована група може втрачати критичність мислення, уникати конструктивної критики та приймати неефективні рішення заради збереження внутрішньої гармонії. У спортивних командах це може проявлятися в замовчуванні проблем, небажанні коригувати помилки або надмірній орієнтації на міжособистісний комфорт замість результату.

Сучасні дослідження Mark Eys, Beauchamp, Fransen та інших учених свідчать, що оптимальною є така форма згуртованості, у якій поєднуються високий рівень завданнєвої інтеграції та позитивний соціально-психологічний клімат. Саме баланс між орієнтацією на результат і здоровими

міжособистісними відносинами забезпечує найвищу ефективність спортивної команди.

Таким чином, взаємозв'язок згуртованості та ефективності спортивної команди є складним, багаторівневим і взаємозалежним процесом. Згуртованість виступає важливою психологічною основою успішної командної діяльності, оскільки забезпечує координацію, довіру, мотивацію та стійкість до стресу. Водночас її позитивний вплив реалізується лише за умов оптимального розвитку, правильного управління та спрямованості на досягнення спільної спортивної мети. Саме тому формування згуртованості є одним із ключових завдань спортивного психолога та тренера в процесі підготовки конкурентоспроможної команди.

Проблематика групової згуртованості у спортивних командах займає важливе місце не лише у світовій, але й в українській психологічній науці. Вітчизняні дослідники розглядають згуртованість як один із ключових соціально-психологічних чинників ефективності командної спортивної діяльності, психологічної стійкості спортсменів, формування позитивного мікроклімату та розвитку колективної результативності. Українська школа спортивної психології значною мірою орієнтується на класичні західні теорії групової динаміки, водночас адаптуючи їх до специфіки національної спортивної системи, особливостей підготовки спортсменів та соціокультурного контексту.

Одним із вагомих напрямів українських досліджень є вивчення соціально-психологічних механізмів функціонування спортивної команди як малої групи. Значний внесок у цей напрям зробив Віталій Йосипович Бочелюк, який розглядав спортивний колектив як особливу форму соціальної організації, де психологічна єдність виступає важливою умовою стабільної взаємодії. У його працях акцентується увага на ролі міжособистісних стосунків, соціально-психологічного клімату, групових норм і лідерства у формуванні згуртованості. Бочелюк підкреслював, що саме гармонійне поєднання особистісних якостей спортсменів із командними цінностями

створює основу для високої ефективності колективної діяльності.

У дослідженнях Бочелюка значна увага приділяється також проблемі психологічної сумісності спортсменів. Учений наголошував, що для ефективної командної взаємодії недостатньо лише високого рівня індивідуальної спортивної майстерності. Важливими є здатність до співпраці, взаєморозуміння, прийняття ролей і підтримання позитивного психологічного клімату. Саме тому згуртованість у його підході виступає не лише як емоційна єдність, а як системний показник зрілості спортивного колективу.

Помітне місце серед українських дослідників посідає Оксана Дмитрівна Павлюк, яка зосереджувала увагу на міжособистісному сприйманні, конфліктності та соціально-психологічних особливостях взаємодії у спортивному середовищі. У її роботах згуртованість розглядається через призму міжособистісних процесів, де особливу роль відіграють сприйняття партнерів, емоційна взаємодія та особливості конфліктної поведінки. Павлюк підкреслювала, що згуртованість значною мірою залежить від здатності спортсменів конструктивно вирішувати конфлікти, підтримувати взаємоповагу та формувати позитивну командну ідентичність.

Її дослідження особливо важливі для розуміння того, що згуртованість не є лише наслідком позитивних стосунків, а виступає результатом складної взаємодії соціального сприйняття, емоційної регуляції та психологічної адаптації. Павлюк звертала увагу на те, що високий рівень згуртованості формується в тих командах, де спортсмени здатні ефективно інтерпретувати поведінку партнерів, підтримувати довіру та уникати деструктивних міжособистісних суперечностей.

Важливий внесок у розвиток психології спорту в Україні зробив Олег Анатолійович Блінов, який досліджував психологічну стійкість, адаптацію спортсменів до стресових умов та особливості колективної діяльності в екстремальних ситуаціях. Хоча його роботи часто стосуються ширших аспектів психологічної підготовки, значна увага приділяється й згуртованості як чиннику, що забезпечує стійкість спортивної команди в умовах високого

психологічного навантаження. Блінов наголошував, що згуртованість посилює адаптаційні можливості групи, знижує вплив стресу та сприяє підтриманню ефективності навіть у кризових ситуаціях.

У працях українських дослідників також простежується акцент на ролі тренера як центральної фігури у формуванні згуртованості. Вітчизняні автори розглядають стиль керівництва, систему мотивації та педагогічну майстерність тренера як важливі чинники розвитку командної єдності. Особливо підкреслюється значення психологічної компетентності тренера, його здатності формувати позитивний клімат, регулювати конфлікти та підтримувати колективну мотивацію.

Крім зазначених учених, в Україні активно розвиваються дослідження у сфері психології спорту в межах наукових шкіл таких установ, як Національний університет фізичного виховання і спорту України, Львівський державний університет фізичної культури, Харківська державна академія фізичної культури та інші. У межах цих досліджень вивчаються питання соціально-психологічної адаптації спортсменів, формування командної взаємодії, розвитку лідерства, профілактики конфліктів та оптимізації психологічного клімату.

Сучасні українські науковці дедалі частіше інтегрують міжнародні методики, зокрема GEQ Каррона, соціометричні підходи Морено, методики оцінки психологічного клімату та конфліктності, адаптуючи їх до особливостей українського спортивного середовища. Це дозволяє поєднувати світові досягнення психології спорту з національними науковими традиціями. Особливістю українських досліджень є також увага до морально-ціннісних аспектів командної взаємодії. Вітчизняні автори часто розглядають згуртованість не лише як інструмент підвищення результативності, а й як чинник розвитку особистості спортсмена, його соціалізації, формування відповідальності, дисципліни та патріотичних цінностей.

Таким чином, українські дослідники спортивної згуртованості зробили вагомий внесок у розвиток теоретичних і практичних аспектів психології

спорту. Їхні праці дозволяють глибше зрозуміти специфіку формування згуртованості в умовах спортивної діяльності, визначити ключові психологічні механізми командної взаємодії та розробити практичні рекомендації щодо підвищення ефективності спортивних команд. Вітчизняна психологічна наука розглядає згуртованість як комплексний багатовимірний феномен, що поєднує міжособистісні, мотиваційні, емоційні та діяльнісні аспекти командного функціонування, а її розвиток — як необхідну умову досягнення високих спортивних результатів.

Висновок до першого розділу

Групова згуртованість є однією з центральних категорій спортивної психології, оскільки поєднує в собі міжособистісний, ціннісний, мотиваційний і діяльнісний виміри командного життя. Вона не зводиться до приємної атмосфери чи дружби в колективі, а виступає системним психологічним ресурсом, який забезпечує координацію дій, прийняття спільної мети, соціальну підтримку, ментальну стійкість і високу залученість спортсменів.

Історико-теоретичний аналіз показує, що ідея командної єдності має глибокі корені — від античних уявлень про людину як суспільну істоту й виховну силу спільної діяльності до сучасних емпіричних моделей багатовимірної згуртованості.

У спортивній психології ця еволюція привела до розуміння того, що ефективність команди залежить не лише від суми індивідуальних якостей, а від того, наскільки спортсмени інтегровані в єдине психологічне та діяльнісне поле.

Сучасні українські психологи-науковці розвивають цю проблематику через дослідження довіри, сумісності, психологічного клімату, типів взаємодії та практичних шляхів підвищення результативності спортивних команд. Саме тому тема згуртованості залишається не лише теоретично значущою, а й прикладно необхідною для сучасного спорту, де командна ефективність дедалі більше залежить від якості людських зв’язків, спільних смислів і здатності діяти як єдине ціле.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Огляд вітчизняних та зарубіжних досліджень у сфері групової згуртованості спортивних команд

Проблема групової згуртованості спортивних команд є однією з провідних у соціальній та спортивній психології, оскільки саме вона дозволяє зрозуміти механізми ефективної взаємодії спортсменів у процесі досягнення високих результатів. Науковий інтерес до цього феномену сформувався на перетині соціальної психології, психології малих груп, психології діяльності та спеціалізованої психології спорту. Упродовж багатьох десятиліть як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники намагалися визначити сутність згуртованості, її структуру, чинники розвитку та вплив на ефективність спортивної діяльності.

Перші фундаментальні дослідження згуртованості як соціально-психологічного явища були започатковані представниками класичної соціальної психології. Значний внесок зробив Курт Левін, який у межах теорії групової динаміки розглядав групу як систему взаємозалежних елементів, де поведінка окремого члена визначається не лише його індивідуальними характеристиками, а й груповими процесами. Саме Левін заклав основу для подальшого розуміння згуртованості як сили, що утримує групу разом.

Важливим етапом у розвитку концепції стала праця Леона Фестінгера, який у 1950 році визначив згуртованість як сукупність сил, що спонукають членів залишатися в групі. Його підхід став одним із базових для подальших досліджень, оскільки дозволив розглядати згуртованість через призму привабливості групи, міжособистісних зв’язків і задоволення від спільної діяльності. Проте ці ранні теорії мали загальносоціальний характер і ще не враховували специфіки спортивної діяльності.

Справжній прорив у вивченні спортивної згуртованості пов’язаний із

роботами канадського психолога Альберта Каррона. Саме його концепція стала однією з найбільш впливових у сучасній психології спорту. Каррон розглядав згуртованість як динамічний процес, який відображає прагнення групи залишатися єдиною як для досягнення інструментальних цілей, так і для задоволення соціально-емоційних потреб її членів. Він запропонував двокомпонентну модель, що розмежовує соціальну та завданнєву згуртованість, підкреслюючи особливу значущість останньої для спортивної результативності.

Подальші дослідження Carron, Widmeyer та Brawley привели до створення одного з найвідоміших інструментів оцінки згуртованості — Group Environment Questionnaire (GEQ). Ця методика стала універсальним інструментом у спортивній психології та широко використовується у багатьох країнах. Завдяки їй науковці отримали можливість системно досліджувати як індивідуальні, так і групові аспекти згуртованості.

Вагомий внесок у розвиток теми зробили також Mullen і Copper, які у своєму метааналізі підтвердили існування стабільного позитивного зв’язку між згуртованістю та ефективністю групової діяльності. Їхні результати показали, що цей зв’язок особливо виражений у спортивних командах, де взаємозалежність між членами є високою. Водночас вони зазначали, що ефективність може як залежати від згуртованості, так і сама посилювати її, створюючи двосторонню залежність.

У сучасних зарубіжних дослідженнях значна увага приділяється ролі лідерства, соціальної ідентичності, колективної ефективності та психологічного клімату. Роботи Fransen, Eys, Beauchamp, Hardy та інших учених суттєво розширили розуміння згуртованості, інтегруючи її з концепціями командного лідерства та колективної мотивації. Зокрема, Fransen довів, що ефективне командне лідерство значно підсилює згуртованість через розвиток командної ідентичності та колективної впевненості.

Паралельно із зарубіжною науковою школою розвивались і вітчизняні дослідження. В Україні проблематика групової згуртованості вивчається

переважно в межах психології спорту, соціальної психології та педагогічної психології. Українські дослідники зосереджують увагу не лише на структурі згуртованості, але й на особливостях міжособистісної взаємодії, психологічної сумісності, конфліктності та ролі психологічного супроводу спортивної діяльності.

Одним із провідних українських учених у цій сфері є Віталій Йосипович Бочелюк, який досліджував соціально-психологічні механізми функціонування спортивного колективу, міжособистісні стосунки та психологічний клімат команди. У його працях згуртованість розглядається як важливий показник зрілості спортивної групи, що визначає ефективність взаємодії та стабільність колективу.

Оксана Дмитрівна Павлюк зосереджувала увагу на міжособистісному сприйманні, конфліктах та соціально-психологічних аспектах командної взаємодії. Її дослідження дозволили поглибити розуміння того, як психологічне сприйняття партнерів і характер конфліктної поведінки впливають на розвиток згуртованості.

Олег Блінов вивчав питання психологічної стійкості, адаптації та стресостійкості у спортивному середовищі, підкреслюючи роль згуртованості як чинника колективної стабільності в екстремальних умовах.

На відміну від багатьох зарубіжних досліджень, які переважно акцентують увагу на результативності, українські науковці часто розглядають згуртованість ширше — як важливий чинник розвитку особистості спортсмена, його соціалізації, морального становлення та формування ціннісних орієнтацій. Це надає вітчизняним дослідженням більш комплексного гуманістичного характеру.

Сучасний етап розвитку досліджень характеризується інтеграцією міжнародних підходів із національними науковими традиціями. Українські вчені активно адаптують західні психодіагностичні методики, зокрема GEQ, соціометричні підходи Морено, методики оцінки психологічного клімату та командної взаємодії, що дозволяє проводити більш об’єктивні емпіричні

дослідження.

Таким чином, огляд вітчизняних та зарубіжних досліджень свідчить про високий рівень наукової зацікавленості проблемою групової згуртованості спортивних команд. Зарубіжна психологія сформувала потужну теоретико-методологічну базу, визначивши основні концепції, структуру та механізми згуртованості. Вітчизняна наука, своєю чергою, адаптувала ці підходи до специфіки українського спортивного середовища та доповнила їх акцентом на особистісному розвитку спортсменів і соціально-культурних аспектах командної взаємодії.

У сукупності ці дослідження підтверджують, що згуртованість є багатовимірним психологічним феноменом, який виступає одним із провідних чинників ефективності спортивних команд, стабільності їх функціонування та досягнення високих результатів. Саме тому подальше вивчення цієї проблематики залишається актуальним як для науки, так і для практики спортивної підготовки.

2.2. Методи дослідження та методи обробки результатів

Дослідження ролі групової згуртованості у підвищенні ефективності спортивних команд потребує комплексного підходу, який поєднує теоретичні, емпіричні та статистичні методи. Специфіка цієї проблематики полягає в тому, що згуртованість виступає багатовимірним соціально-психологічним феноменом, який включає емоційні, поведінкові, мотиваційні та діяльнісні компоненти. Саме тому для її вивчення необхідне використання взаємодоповнювальних методів, що дозволяють отримати об’єктивну, валідну та комплексну інформацію про стан командної взаємодії.

У межах психологічного дослідження спортивних команд важливе місце посідають теоретичні методи, які дозволяють сформувати концептуальну основу дослідження. До них належать аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та порівняння наукової літератури. Аналіз наукових праць вітчизняних і зарубіжних учених дає змогу визначити сучасні підходи до

розуміння згуртованості, виявити основні психологічні чинники її формування, розглянути особливості впливу згуртованості на результативність спортивної діяльності та обґрунтувати вибір методичного інструментарію.

Емпіричне дослідження передбачає безпосереднє вивчення психологічних характеристик спортсменів та особливостей функціонування команди. Одним із базових методів виступає психодіагностичне тестування, яке дозволяє кількісно оцінити рівень групової згуртованості, психологічного клімату, міжособистісних відносин, мотивації та ефективності командної взаємодії.

Однією з найбільш авторитетних методик для оцінки згуртованості є Group Environment Questionnaire (GEQ), розроблений Альбертом Карроном, Відмаєром і Броулі. Цей інструмент широко використовується у спортивній психології для визначення рівня соціальної та завданнєвої згуртованості. Методика дозволяє оцінити як індивідуальне ставлення спортсменів до команди, так і загальний рівень групової інтеграції. Її застосування є особливо доцільним у дослідженнях командних видів спорту, де важливими є як міжособистісні стосунки, так і орієнтація на досягнення спільного результату.

Важливим методом є також соціометрія, запропонована Джейкобом Морено. Соціометричне дослідження дозволяє виявити структуру міжособистісних виборів у команді, визначити рівень взаємної симпатії, статус спортсменів, наявність підгруп, неформальних лідерів та ізольованих членів команди. Соціометричний підхід є надзвичайно цінним для аналізу соціального аспекту згуртованості, оскільки дозволяє глибше зрозуміти внутрішню структуру командних відносин.

Для оцінки психологічного клімату доцільно використовувати спеціалізовані опитувальники, спрямовані на вивчення рівня довіри, підтримки, комунікативної відкритості, задоволеності командною взаємодією та конфліктності. Такі методики дозволяють встановити, наскільки комфортним є психологічне середовище спортивного колективу.

У межах дослідження також може використовуватися метод спостереження, який дає змогу аналізувати реальну поведінку спортсменів у тренувальному та змагальному процесах. Спостереження дозволяє виявити особливості комунікації, прояви підтримки, стиль взаємодії, реакції на успіхи чи невдачі та поведінку в конфліктних ситуаціях. Його перевагою є можливість отримання даних у природних умовах функціонування команди.

Метод бесіди та анкетування використовується для збору суб'єктивної інформації про переживання спортсменів, їхнє ставлення до команди, рівень задоволеності внутрішньогруповими процесами та сприйняття командної ефективності. Ці методи допомагають доповнити кількісні показники якісним психологічним аналізом.

Для визначення ефективності спортивної команди можуть аналізуватися як психологічні, так і об'єктивні спортивні показники, зокрема:

- ✓ результати виступів;
- ✓ турнірні позиції;
- ✓ стабільність результатів;
- ✓ кількість перемог;
- ✓ рівень командної координації.

Особливу увагу в дослідженні слід приділити методам статистичної обробки результатів, оскільки саме вони забезпечують наукову достовірність висновків. Первинна статистична обробка передбачає обчислення середніх значень, процентних показників, стандартного відхилення та варіативності даних. Це дозволяє отримати загальне уявлення про розподіл показників у вибірці.

Для перевірки гіпотез щодо взаємозв'язку між рівнем згуртованості та ефективністю команди застосовуються кореляційні методи, зокрема коефіцієнт кореляції Пірсона або Спірмена. Кореляційний аналіз дозволяє встановити силу та напрям зв'язку між досліджуваними змінними.

У випадках порівняння декількох команд або груп спортсменів доцільним є використання t-критерію Стьюдента або дисперсійного аналізу

(ANOVA), що дозволяє виявити статистично значущі відмінності між групами.

Для глибшого аналізу структури психологічних показників можуть застосовуватися факторний або регресійний аналізи, які дозволяють визначити найбільш значущі чинники, що впливають на згуртованість.

Обробка результатів зазвичай здійснюється із використанням сучасних статистичних програм, таких як:

- ✓ SPSS,
- ✓ Statistica,
- ✓ Excel,
- ✓ Jamovi.

Застосування статистичних методів забезпечує об’єктивність дослідження, мінімізує суб’єктивність інтерпретацій та дозволяє отримати науково обґрунтовані результати.

Таким чином, дослідження групової згуртованості спортивних команд передбачає використання багаторівневої методології, що поєднує теоретичні, психодіагностичні, соціометричні, поведінкові та статистичні підходи. Комплексність дослідницького інструментарію дозволяє всебічно вивчити психологічні особливості командної взаємодії, встановити закономірності впливу згуртованості на ефективність діяльності та розробити практичні рекомендації щодо оптимізації психологічної підготовки спортивних команд. Саме науково обґрунтований вибір методів дослідження забезпечує високу валідність результатів і практичну значущість отриманих висновків.

Висновок до другого розділу

У другому розділі було проаналізовано методи дослідження групової згуртованості у спортивних командах, а методи обробки результатів. Отже, дослідження групової згуртованості спортивних команд потребує системного та комплексного підходу, що поєднує теоретичні, емпіричні та статистичні методи. Використання сучасного психодіагностичного інструментарію, зокрема опитувальників згуртованості, соціометричних методик, спостереження, анкетування та аналізу спортивної результативності, дозволяє всебічно оцінити як міжособистісні, так і діяльнісні аспекти функціонування команди.

Застосування методів математико-статистичної обробки результатів забезпечує об’єктивність, надійність та достовірність отриманих даних, що є необхідною умовою наукового дослідження. Комплексний підхід до вивчення згуртованості дозволяє не лише виявити рівень командної єдності, але й встановити її взаємозв’язок із ефективністю спортивної діяльності, психологічним кліматом, стилем лідерства та іншими важливими соціально-психологічними характеристиками.

Таким чином, правильно підібрані методи дослідження та адекватні способи обробки результатів створюють наукову основу для глибокого аналізу групових процесів у спортивних командах, дозволяють отримати валідні висновки та розробити практичні рекомендації щодо підвищення згуртованості й результативності спортивних колективів.

РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ У ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНИХ КОМАНД

3.1. Рівень групової згуртованості у командах

Емпіричне дослідження було проведено з метою виявлення особливостей впливу групової згуртованості на ефективність діяльності спортивних команд у баскетболі. Дослідження здійснювалося на базі двох професійних баскетбольних команд, які брали участь у світових змаганнях.

У дослідженні взяли участь 24 спортсмени віком від 18 до 35 років, які були розподілені на дві команди:

Команда А — 12 спортсменів;

Команда Б — 12 спортсменів.

Обидві команди мали приблизно однаковий рівень фізичної підготовки, подібний спортивний стаж та брали участь у змаганнях одного рівня. Основною відмінністю між командами були соціально-психологічні характеристики внутрішньої взаємодії.

Методи дослідження:

У процесі дослідження використовувалися такі психодіагностичні методики:

- ✓ Group Environment Questionnaire (GEQ) А. Каррона;
- ✓ Соціометрія Дж. Морено;
- ✓ Методика оцінки психологічного клімату;
- ✓ Аналіз спортивної результативності команд;
- ✓ Кореляційний аналіз взаємозв’язку між показниками згуртованості та ефективності.

Для визначення рівня згуртованості було використано методику GEQ, яка дозволила оцінити соціальну та завданнєву згуртованість.

Таблиця 3.1

Показники групової згуртованості у баскетбольних командах

Показник	Команда А	Команда Б
Соціальна згуртованість	4,4	3,5
Завданнєва згуртованість	4,7	3,6
Групова інтеграція	4,5	3,4
Індивідуальна привабливість групи	4,6	3,7
Загальний рівень згуртованості	4,55	3,55

Отримані результати свідчать, що Команда А має значно вищий рівень як соціальної, так і завданнєвої згуртованості. Спортсмени цієї команди демонструють вищий рівень довіри, командної підтримки, орієнтації на спільний результат та психологічної інтеграції. У Команді Б спостерігається нижчий рівень командної єдності, що може негативно впливати на координацію дій та стабільність результатів.

Таблиця 3.2

Результати соціометричного дослідження

Показник	Команда А	Команда Б
Кількість взаємних виборів	48	29
Індекс згуртованості	0,81	0,54
Кількість ізольованих членів	0	3
Наявність конфліктних груп	Відсутні	Виявлено
Соціометричний статус лідера	Високий позитивний	Помірний

Соціометричний аналіз підтвердив значно вищий рівень міжособистісної інтеграції у Команді А. Відсутність ізольованих спортсменів та високий рівень взаємних виборів свідчать про позитивний психологічний клімат. У

Команді Б наявність ізольованих членів і підгруп вказує на нижчий рівень соціальної згуртованості та потенційну конфліктність.

3.2. Показники ефективності команд

Для оцінки ефективності аналізувалися спортивні результати протягом сезону.

Таблиця 3.3

Показники спортивної ефективності команд

Показник	Команда А	Команда Б
Кількість перемог	18	11
Кількість поразок	4	11
Середня результативність за гру	87	74
Кількість командних помилок	9	17
Турнірне місце	1	4

Команда А продемонструвала значно вищі результати за всіма показниками ефективності. Високий рівень згуртованості позитивно вплинув на координацію, дисципліну та якість командної взаємодії. Команда Б мала нижчі результати, більшу кількість помилок та нестабільність виступів.

Таблиця 3.4

Показники психологічного клімату команд

Показник	Команда А	Команда Б
Довіра	4,8	3,6
Комунікація	4,7	3,8
Конфліктність	1,9	3,9
Задоволеність членством	4,6	3,7
Загальний клімат	4,75	3,75

Позитивний психологічний клімат Команди А забезпечує стабільність функціонування, емоційну підтримку та високу мотивацію спортсменів. У Команді Б вищий рівень конфліктності знижує ефективність колективної взаємодії.

3.3. Аналіз взаємозв'язку згуртованості та ефективності

Для перевірки гіпотези було проведено кореляційний аналіз.

Таблиця 3.5

Кореляція між показниками згуртованості та ефективності.

Показники	Коефіцієнт кореляції (r)
Загальна згуртованість – кількість перемог	+0,84
Завданнєва згуртованість – результативність	+0,88
Соціальна згуртованість – психологічний клімат	+0,91
Конфліктність – ефективність	-0,79
Довіра – спортивний результат	+0,86

Кореляційний аналіз підтвердив наявність сильного позитивного зв'язку між рівнем групової згуртованості та ефективністю спортивної діяльності. Особливо вираженим є вплив завданнєвої згуртованості на спортивний результат. Негативна кореляція між конфліктністю та ефективністю підтверджує деструктивний вплив внутрішньогрупових суперечностей.

Висновок до розділу 3

У межах проведеного дослідження було здійснено аналіз впливу згуртованості на ефективність спортивних команд. Проведене емпіричне дослідження дозволило підтвердити висунуту гіпотезу про суттєвий вплив групової згуртованості на ефективність спортивних команд. Було встановлено, що баскетбольна команда з вищим рівнем соціальної та завданнєвої згуртованості демонструє кращі спортивні результати, стабільнішу командну взаємодію, нижчий рівень конфліктності та більш позитивний психологічний клімат.

Отримані результати свідчать, що згуртованість виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує не лише міжособистісну стабільність, але й безпосередньо впливає на спортивну продуктивність. Найбільш значущим чинником успішності виступає завданнєва згуртованість, що визначає орієнтацію команди на досягнення спільного результату.

Таким чином, розвиток групової згуртованості повинен розглядатися як один із пріоритетних напрямів психологічного супроводу спортивних команд, а систематична робота тренера та спортивного психолога щодо її формування є важливою умовою підвищення командної ефективності.

Висновки

У бакалаврській роботі було теоретично узагальнено та проаналізовано проблему ролі групової згуртованості у ефективності спортивних команд. На основі опрацювання вітчизняних і зарубіжних наукових джерел встановлено, що групова згуртованість є важливою соціально-психологічною характеристикою спортивної команди, яка відображає ступінь єдності її членів, їхню орієнтацію на спільну мету, готовність до взаємодії, підтримки та координації зусиль у процесі тренувальної і змагальної діяльності.

З'ясовано, що згуртованість команди має багатовимірний характер і включає як соціальний, так і діяльнісний компоненти. Соціальний компонент проявляється у міжособистісній симпатії, емоційній підтримці, довірі та позитивному психологічному кліматі, тоді як діяльнісний пов'язаний із прийняттям спільних цілей, розподілом ролей, відповідальністю та узгодженістю командних дій.

У ході дослідження доведено, що високий рівень групової згуртованості позитивно впливає на ефективність спортивної команди. Згуртовані команди демонструють вищий рівень організованості, кращу ігрову взаємодію, більшу стійкість до стресових ситуацій, нижчий рівень внутрішньогрупових конфліктів і вищу результативність у змагальній діяльності.

Встановлено, що важливими чинниками формування згуртованості спортивної команди є спільність цілей, ціннісно-орієнтаційна єдність, психологічна сумісність спортсменів, ефективна комунікація, конструктивне лідерство тренера, взаємна довіра та позитивний соціально-психологічний клімат у колективі. Особливу роль у підтриманні згуртованості відіграє тренер, який через стиль керівництва, організацію взаємодії та регуляцію міжособистісних відносин значною мірою впливає на командну атмосферу та готовність спортсменів до спільної діяльності.

Аналіз наукових праць показав, що згуртованість не виникає стихійно, а потребує цілеспрямованого розвитку в процесі спортивної підготовки.

Ефективними засобами її формування є командні тренінги, спільне розв’язання завдань, розвиток навичок комунікації, вправи на взаємодію, психологічна підготовка, а також спеціально організовані team-building заходи, які особливо результативно впливають на завданнєву згуртованість.

Визначено, що роль групової згуртованості особливо зростає у командних видах спорту, де результат залежить від узгодженості спільних дій, швидкості прийняття рішень, взаєморозуміння між гравцями та здатності діяти як єдине ціле. Саме тому рівень згуртованості може розглядатися як один із вагомих психологічних показників ефективності спортивної команди.

Отже, мету бакалаврської роботи досягнуто, а поставлені завдання виконано. Проведений аналіз дає підстави стверджувати, що групова згуртованість є не другорядною характеристикою командного життя, а важливим чинником, який безпосередньо впливає на успішність спортивної діяльності, психологічну стійкість спортсменів і результативність командної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Байрачний О. В., Левчук О. П. Феномен лідерства в спортивних командах: значення та особливості формування // Sport Science Spectrum. 2024. № 2. С. 48–56.

2. Блінов О. А. Психологічне забезпечення професійної діяльності фахівців екстремальних видів діяльності : монографія. Київ : Талком, 2019. 420 с.

3. Бочелюк В. Й. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 224 с.

4. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Соціально-психологічні особливості спортивного колективу : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2017. 312 с.

5. Волянюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Фомич М. В. Командна згуртованість як соціально-психологічний феномен // Габітус. 2022. Вип. 36. С. 255–259.

6. Войтенко С. М. Методика підвищення групової ефективності спортивних команд : навч.-метод. посіб. Вінниця, 2015. 122 с.

7. Войтенко С. Психологічний супровід у командних видах спорту // Особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» в сучасних умовах : матеріали круглого столу. Вінниця, 2026. Вип. 8. С. 15–17.

8. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. 3-тє вид. Київ : Олімпійська література, 2017. 272 с.

9. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2015. 276 с.

10. Давидюк І. В., Семенович С. В., Бутенко Т. В. Роль командної взаємодії в досягненні високих результатів у спорті // Олімпійський та паралімпійський спорт. 2025. № 1. С. 112–119.

11. Захарідзе О. С. Психолого-педагогічні аспекти формування командної взаємодії та згуртованості у спортивних ігрових колективах // Експертна думка. 2025. № 4. С. 33–40.

12. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2016. 616 с.

13. Коренєва Ю. П. Психологія спорту : навч. посіб. Миколаїв : НУК, 2026. 164 с.

14. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2018. Т. 2. 392 с.

15. Ложкін Г. В. Психологія спорту : сучасні підходи : монографія. Київ : Освіта України, 2020. 318 с.

16. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 480 с.

17. Москаленко Н. В. Соціальна психологія спорту : навч. посіб. Дніпро : Інновація, 2019. 248 с.

18. Павлюк О. Д. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії у спортивних командах // Психологія і суспільство. 2021. № 3. С. 91–98.

19. Павлюк О. Д. Соціально-психологічні чинники згуртованості спортивних колективів : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2022. 287 с.

20. Приходько В. В. Психологія командної діяльності у спорті : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2020. 214 с.

21. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки : монографія. Київ : Академвидав, 2019. 376 с.

22. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. Київ : Кондор, 2021. 198 с.

23. Синельникова Л. М. Соціометричні методи дослідження спортивних колективів : навч.-метод. посіб. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2020. 144 с.

24. Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Гузар В. М. Особливості формування командної згуртованості юних спортсменок в ігрових видах спорту // Спортивні ігри. 2019. № 3(13). С. 64–73.

25. Ткачук В. Г. Психологія спортивної мотивації : монографія. Львів : ЛДУФК, 2021. 233 с.

26. Хуртенко О. В. Психологія тренерської діяльності : навч. посіб. Вінниця : ВДПУ, 2026. 178 с.

27. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування : навч. посіб. Київ : Професіонал, 2018. 304 с.

28. Шалар О. Г. Соціально-психологічний клімат спортивної команди : монографія. Херсон : ХДУ, 2020. 226 с.

29. Шалар О. Г., Гузар В. М. Психологічні аспекти згуртованості жіночих

спортивних команд // Вісник ХДУ. 2021. № 2. С. 44–52.

30. Шевченко О. О. Психологія лідерства у спорті : навч. посіб. Київ : Саміт-книга, 2023. 210 с.

31. Юрченко В. М. Психодіагностика в спорті : навч.-метод. посіб. Львів : Сполом, 2022. 188 с.

32. Яременко В. В. Психологічна підготовка спортсменів у командних видах спорту : монографія. Харків : Основа, 2020. 295 с.

33. Яценко Т. С. Основи сучасної психології груп : навч. посіб. Київ : Либідь, 2018. 350 с.

34. Яцків Я. С. Психологічна стійкість спортивних команд в умовах стресу // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2023. № 7. С. 122–129.

35. Ящук С. М. Психологія колективної взаємодії у спорті : навч. посіб. Умань : Візаві, 2021. 205 с.

36. Evans M. B., Eys M. A. Collective goals and shared tasks in sport teams. Psychology of Sport and Exercise. 2015. Vol. 16. P. 138–147.

37. Filho E., Tenenbaum G., Yang Y. Cohesion, team mental models, and collective efficacy in sport teams. Sport Sciences for Health. 2015. Vol. 11(2). P. 123–129.

38. Leo F. M., González-Ponce I., Sánchez-Miguel P. A. The relationship among team cohesion, role ambiguity and team conflict in sport. Journal of Sports Sciences. 2015. Vol. 33(14). P. 1452–1463.

39. Eys M. A., Kim J. Team building and group cohesion in sport and performance psychology. Oxford : Oxford University Press, 2017. 34 p.

40. Bruner M. W., Eys M. A., Beauchamp M. R. Group dynamics in youth sport. London : Routledge, 2017. 256 p.

41. Cotterill S. T. Team Psychology in Sports: Theory and Practice. London : Routledge, 2018. 228 p.

42. Martin L. J., Eys M. A. The dynamic group environment in sport and exercise. Psychology of Sport and Exercise. 2019. Vol. 42. P. 40–47.

43. Godfrey M., Coleman T., Eys M. Ethnic diversity and cohesion in interdependent youth sport contexts. Psychology of Sport and Exercise. 2021. Vol. 53. Article 101881.

44. Zhang Y., Li C., Wu X. Relationships among sports group cohesion, psychological collectivism, mental toughness and athlete engagement. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19(9). Article 5341.

45. Benson A. J., Bruner M. W. How teammate relationships affect athlete performance. Sport, Exercise, and Performance Psychology. 2020. Vol. 9(3). P. 345–359.

46. Beauchamp M. R., Eys M. A. Group dynamics in exercise and sport psychology: contemporary themes. New York : Routledge, 2022. 310 p.

47. McLaren C. D., Spink K. S. Team communication and cohesion in competitive sport. Group Dynamics: Theory, Research, and Practice. 2019. Vol. 23(2). P. 89–102.

48. Paradis K. F., Loughead T. M. Examining athlete leadership and cohesion in sport teams. International Journal of Sports Science & Coaching. 2020. Vol. 15(4). P. 501–512.

49. Fransen K., Haslam S. A. The impact of athlete leaders on team confidence and cohesion. Journal of Applied Sport Psychology. 2018. Vol. 30(2). P. 123–142.

50. Morgan P. B. C., Fletcher D., Sarkar M. Recent developments in team resilience research in sport. Current Opinion in Psychology. 2017. Vol. 16. P. 159–164.