

СЕКЦІЯ «СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ І ІНКЛЮЗИВНО-АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: ОРГАНІЗАЦІЯ, УПРАВЛІННЯ, ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»

УДК 796.015.132:159.9:316.6

Алібеков А.А.¹, Коваленко Д.Д.¹, Мазін В.М.³

¹ асп. НУ «Запорізька політехніка»

² старш. реабілітолог-методист клініки терапії та реабілітації суглобів та хребта OrtoSano

³ д-р пед. наук, проф. НУ «Запорізька політехніка»

ПЕРСПЕКТИВНІ ШЛЯХИ ЗАПОБІГАННЯ НАСИЛЬСТВА В СПОРТИВНИХ КОМАНДАХ

Анотація. У тезах обґрунтовано методiku запобігання насильству у спортивних колективах через оптимізацію комунікації спортсменів. Основна увага приділяється формуванню ефективної взаємодії у парах і трійках, ранньому попередженню конфліктів та підвищенню згуртованості команди. Методика передбачає поєднання соціометрії, психометричних інструментів (GEQ, TKI) і цифрового дашборду експрес-оцінювання психологічного клімату з моніторингом протягом сезону. Очікується зниження агресії, покращення комунікації та формування безпечного спортивного середовища.

Ключові слова: запобігання насильству; спортивна команда; командна комунікація; згуртованість спортсменів; спортивна психологія

Abstract. The theses substantiate a methodology for preventing violence in sports teams through optimizing athletes' communication. The main focus is on developing effective interaction in pairs and triads, early conflict prevention, and enhancing team cohesion. The methodology combines sociometry, psychometric tools (GEQ, TKI), and a digital dashboard for rapid assessment of the psychological climate with monitoring throughout the season. A reduction in aggression, improved communication and the creation of a safe sporting environment are expected.

Key words: Violence prevention; sports team; team communication; athlete cohesion; sport psychology

Проблема насильства у спортивних колективах останніми роками набуває все більшої уваги як у науковому середовищі, так і у практиці спортивної підготовки. Під насильством у спорті розуміють не лише фізичні прояви агресії, а й психологічний тиск, булінг, соціальну ізоляцію, дискримінацію, приниження гідності спортсменів та інші форми деструктивної взаємодії. Особливо гостро ця проблема проявляється у командних видах спорту, де високий рівень конкуренції, емоційна напруженість тренувального процесу та ієрархічна структура колективу можуть створювати передумови для конфліктів і агресивної поведінки.

Насильство у сфері спорту має не лише морально-етичний аспект, а й чітко виражений соціально-психологічний характер. Наукові дослідження показують, що систематичний психологічний тиск, приниження або прояви дискримінації в спортивному середовищі негативно позначаються на психічному стані спортсменів, підвищують імовірність тривожних і депресивних проявів та знижують рівень мотивації до занять спортом, особливо серед дітей і молоді. У зв'язку з цим проблему насильства у спорті дедалі частіше розглядають не як окремі випадки девіантної поведінки, а як системне явище, пов'язане з особливостями організації спортивного середовища [1; 2].

Сам термін «насильство у спорті» є багатовимірним і охоплює широкий спектр дій та практик, що можуть завдати шкоди учасникам спортивної діяльності. Під насильством розуміють будь-яку поведінку, яка спричиняє або потенційно може спричинити фізичну, психологічну, сексуальну чи економічну шкоду спортсмену або іншому учаснику спортивного процесу [3]. При цьому увага акцентується не лише на окремих інцидентах, а й на впливі організаційної культури, нерівності владних відносин та недостатності ефективних механізмів захисту спортсменів.

Сучасні дослідження показують, що значна частина проявів насильства у спортивних командах пов'язана не стільки з індивідуальними психологічними особливостями спортсменів, скільки з характером комунікації у колективі, рівнем згуртованості, соціальною інтеграцією гравців та ефективністю управління міжособистісними відносинами. Саме тому одним із перспективних напрямів профілактики насильства є оптимізація спілкування всередині команди, формування конструктивної культури взаємодії та своєчасне попередження конфліктів [4].

Особливу роль у цьому процесі відіграють малі комунікативні групи – пари і трійки спортсменів, які формуються у тренувальному процесі та визначають щоденну якість взаємодії. Від характеру цих мікроконтактів залежить рівень довіри у команді, психологічна безпека спортсменів і загальний соціально-психологічний клімат колективу.

Метою нашого перспективного дослідження є обґрунтування та розробка методики зменшення проявів насильства у спортивних командах шляхом оптимізації комунікації між спортсменами через формування ефективних партнерських взаємодій у парах і трійках, а також шляхом раннього попередження конфліктів між гравцями на основі системного психодіагностичного моніторингу.

Наукова новизна запропонованої методики полягає у комплексному підході до профілактики насильства у спортивних колективах через інтеграцію трьох діагностичних блоків.

Перший блок – соціометричний аналіз структури міжособистісних відносин у команді, що дозволяє визначити статус спортсменів, рівень їх

соціальної інтеграції, наявність ізольованих членів команди та неформальних підгруп.

Такий аналіз дозволяє визначити соціальний статус членів команди, рівень їх інтеграції, виявити неформальних лідерів, ізольованих спортсменів і стійкі мікрогрупи. Отримані дані важливі для профілактики конфліктів і насильства, оскільки соціальна ізоляція або низький статус часто пов'язані з ризиком психологічного тиску та агресивної взаємодії [6].

Методологічною основою аналізу є соціометрія Дж. Морено, яка вивчає систему симпатій і антипатій у групі через вибори її членів за визначеним критерієм (наприклад, бажаний партнер для тренування). Отримані відповіді заносяться до соціометричної матриці, розраховуються індекси статусу та згуртованості, будується соціограма. Це дозволяє своєчасно виявляти проблемні взаємини, коригувати формування мікрогруп і підтримувати сприятливий соціально-психологічний клімат у команді [6].

Другий блок методики передбачає оцінювання рівня командної згуртованості за допомогою опитувальника Group Environment Questionnaire (GEQ) – одного з найбільш поширених інструментів спортивної психології для аналізу групової взаємодії. Методика дозволяє оцінити як індивідуальне сприйняття спортсменом своєї ролі у команді, так і загальний рівень соціально-психологічної інтеграції колективу [5].

GEQ охоплює такі аспекти, як привабливість членства в команді, орієнтація на спільні цілі, якість міжособистісних відносин та емоційна єдність групи. Регулярний моніторинг згуртованості дозволяє своєчасно виявляти ризики конфліктів і напруженості, тоді як високий її рівень зазвичай пов'язаний із кращою комунікацією, взаємною підтримкою спортсменів і зниженням імовірності агресивної поведінки [5].

Третій блок передбачає діагностику стилів поведінки спортсменів у конфліктних ситуаціях за методикою Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument (TKI), яка широко використовується для аналізу міжособистісної взаємодії в групах. Вона дозволяє визначити домінуючі стратегії реагування на конфлікти та оцінити особливості комунікативної поведінки спортсменів у напружених ситуаціях [7].

Інструмент виокремлює п'ять базових стилів поведінки – суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування. Аналіз їхнього співвідношення дає змогу прогнозувати можливі ризики конфліктності, виявляти схильність до агресивної або пасивної поведінки та коригувати комунікаційні стратегії у команді. Регулярне використання ТКІ сприяє ранньому попередженню деструктивних взаємин і формуванню більш конструктивної культури спілкування у спортивному колективі [7].

Поєднання цих інструментів дозволяє отримати комплексне уявлення про психологічний клімат команди, структуру комунікації та потенційні джерела напруження.

Одним із ключових елементів запропонованої нами методики запобігання насильству є цифровий дашборд для швидкого моніторингу психологічного клімату команди. Він інтегрує результати соціометрії, психометричних методик та додаткові індикатори конфліктності і дозволяє:

- оперативно виявляти ізольованих або конфліктних спортсменів;
- відстежувати динаміку згуртованості команди;
- прогнозувати ризики міжособистісних конфліктів;
- візуалізувати результати у зрозумілому форматі (наприклад, «світлофорна» система ризиків) [8; 9].

Такий інструмент забезпечує тренеру або спортивному психологу можливість швидкого прийняття управлінських рішень щодо корекції командної взаємодії.

Практичний компонент методики передбачає цілеспрямоване формування тренувальних пар і трійок на основі соціометричних даних та психологічної сумісності спортсменів, що дозволяє:

- зменшити соціальну ізоляцію окремих гравців;
- підвищити рівень взаємної підтримки;
- створити умови для конструктивного вирішення конфліктів;
- сприяти формуванню довірчих міжособистісних відносин.

Періодична ротація партнерів із урахуванням психологічних характеристик допомагає уникнути формування закритих угруповань і забезпечує більш рівномірну інтеграцію спортсменів у команду.

Крім того, доцільним є використання кооперативних вправ, групових дискусій, рефлексивних обговорень і тренінгів комунікативних навичок, спрямованих на розвиток емпатії, взаємоповаги та відповідальної поведінки у команді.

Методика передбачає моніторинг стану команди протягом усього спортивного сезону. На початку сезону проводиться базове психодіагностичне обстеження спортсменів. Надалі вимірювання повторюються через регулярні інтервали (кожні 1–2 місяці), завдяки чому відстежується динаміка показників згуртованості, конфліктності та комунікативного клімату.

Підсумковий етап включає комплексний аналіз змін психологічного стану команди, частоти конфліктів, рівня задоволеності взаємодією та суб'єктивного відчуття психологічної безпеки спортсменів.

Такий підхід забезпечує оцінку ефективності профілактичних заходів у реальних умовах спортивної діяльності.

Очікується, що впровадження запропонованої методики сприятиме:

- зменшенню проявів психологічної агресії та булінгу у спортивних командах;
- підвищенню рівня згуртованості колективу;
- формуванню культури конструктивного спілкування між спортсменами;

- покращенню психологічного клімату команди;
- підвищенню ефективності спортивної діяльності через стабілізацію міжособистісних відносин.

Крім того, методика може бути використана як інструмент захисту спортсменів від будь-яких форм насильства, шкоди, дискримінації чи зловживань, а також інтегрована у систему підготовки тренерів і спортивних психологів.

Ми виходимо з того, що оптимізація комунікації між спортсменами є одним із найбільш перспективних шляхів профілактики насильства у спортивних колективах. Комплексне поєднання соціометричного аналізу, психометричного моніторингу та цифрових інструментів експрес-оцінювання дозволяє своєчасно виявляти ризики конфліктів і формувати безпечне психологічне середовище у спортивній діяльності.

Запропонована методика може бути ефективно використана у командних видах спорту різного рівня підготовки спортсменів, а також у системі професійної підготовки тренерів і спортивних менеджерів як складова політики запобігання насильству та забезпечення психологічної безпеки у спорті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бочелюк В.Й., Черепіхіна О.А. Психологія спорту: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
2. Mountjoy M., Brackenridge C., Arrington M. et al. International Olympic Committee consensus statement: harassment and abuse (non-accidental violence) in sport. *British Journal of Sports Medicine*. 2016. Vol. 50, No. 17. P. 1019–1029.
3. Stirling A. E., Kerr G. A. Defining and categorizing emotional abuse in sport. *European Journal of Sport Science*. 2008. Vol. 8, No. 4. P. 173–181.
4. Weinberg R. S., Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology*. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 648 p.
5. Carron A. V., Widmeyer W. N., Brawley L. R. The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*. 1985. Vol. 7. P. 244–266.
6. Moreno J. L. *Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy and sociodrama*. Beacon, NY : Beacon House, 1953. 520 p.
7. Thomas K. W., Kilmann R. H. *Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument*. Mountain View, CA : CPP Inc., 1974.
8. Gill D. L. *Psychological dynamics of sport and exercise*. 4th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2017. 424 p.
9. Kellmann M., Beckmann J. (eds.). *Sport, recovery and performance: Interdisciplinary insights*. London : Routledge, 2018. 348 p.