

ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ

Марія Приймак

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Стаття присвячена дослідженню механізмів формування соціальної компетентності спортсменів, яка є ключовим фактором їх успішної інтеграції в суспільстві. На противагу традиційним підходам, орієнтованим на фізіологічний складник, нами встановлено, що спортивна діяльність є унікальним середовищем для розвитку «м'яких навичок» (soft skills), як-от ініціативність, лідерство та наполегливість. Успішне завершення кар'єри й перехід до нової життєвої ролі тісно корелюються з готовністю спортсмена до нових соціальних викликів.

Метою є теоретичний аналіз наявних підходів до розвитку соціальної компетентності спортсменів, обґрунтування її ключової ролі у процесі соціальної адаптації на різних етапах кар'єри, а також систематизація і класифікація ключових соціальних навичок. У роботі використано теоретичний аналіз, синтез, класифікацію та системний підхід для вивчення наукових концепцій соціальної адаптації. Ці *методи дослідження* дозволили визначити основні компоненти соціальної компетентності, простежити їхній розвиток і виявити специфіку формування навичок у командних і індивідуальних видах спорту.

Результати дослідження. Дослідження виявило, що спорт сприяє набуттю таких навичок, як командна взаємодія, комунікація, вирішення конфліктів, стресостійкість та дисципліна. Ці якості є основою для подолання проблем, пов'язаних із соціальною дезадаптацією після завершення спортивної діяльності. Обґрунтовано, що цілеспрямований розвиток цих навичок є необхідною умовою для успішного переходу спортсмена до нової професійної та соціальної ролі. Також встановлено, що якість спортивного середовища, роль тренера та позитивне спілкування мають більш вагоме значення для розвитку соціальних навичок, ніж тип спорту.

Висновки. Дослідження підтверджує, що орієнтація освітніх програм на комплексний розвиток особистості є необхідною умовою для формування соціальної компетентності, що не лише забезпечує високі спортивні результати, а й створює фундамент для подальшої успішної соціальної інтеграції спортсменів.

Ключові слова: соціальна компетентність, soft skills, спортивна адаптація, спортивна кар'єра, командна взаємодія, спортсмен.

Mariia Pryimak

FORMATION OF SOCIAL SKILLS AS A KEY TO SUCCESSFUL SOCIAL ADAPTATION OF ATHLETES AT DIFFERENT STAGES OF THEIR SPORTS CAREER

Abstract. This article is dedicated to the study of the mechanisms of social competence formation in athletes, which is a key factor for their successful integration into society. In contrast to traditional approaches focused on the physiological component, we have established that sports activity is a unique environment for the development of "soft skills", such as initiative, leadership, and perseverance. A successful career conclusion and the transition to a new life role are closely correlated with an athlete's readiness for new social challenges.

The aim. The theoretical analysis of existing approaches to the development of social competence of athletes and the substantiation of its key role in the process of social adaptation at different stages of a sports career, as well as in the systematization and classification of key social skills. The study employs theoretical analysis, synthesis, classification, and a systems approach to examine scientific concepts of social adaptation. These methods allowed for the identification of the main components of social competence, tracing their development, and revealing the specifics of skill formation in team and individual sports.

The results. The research found that engaging in sports contributes to acquiring important skills such as teamwork, communication, conflict resolution, stress resistance, and discipline. These qualities form the basis for overcoming problems related to social maladaptation after a sports career ends. It is substantiated that the purposeful development of these skills is a necessary condition for an athlete's successful transition to a new professional and social role. It was also established that the quality of the sports environment, the coach's role, and positive communication are more significant for the development of social skills than the type of sport itself (team or individual). The research confirms that the orientation of educational programs toward the holistic development of the individual is a necessary condition for building social competence, which not only ensures high athletic performance but also creates a foundation for the further successful social integration of athletes.

Keywords: social competence, soft skills, sports adaptation, sports career, teamwork, athlete.

Приймак М. Формування соціальних навичок як запорука успішної соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри
Sport Science Spectrum. 2026; 1: 102-109
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2026-1-13>

Pryimak M. Formation of social skills as a key to successful social adaptation of athletes at different stages of their sports career
Sport Science Spectrum. 2026; 1: 102-109
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2026-1-13>

© Марія Приймак, 2026



Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Вступ. Спортивна діяльність – це складна й багатокомпонентна система, яка вимагає від атлетів не лише виняткових фізичних якостей, а й розвинутої психосоціальної компетентності. Це не просто активна фізична підготовка, а й унікальне середовище для соціалізації, де атлети розвивають життєво важливі навички протягом усіх етапів своєї кар'єри [3]. З огляду на обмежену тривалість спортивної кар'єри пріоритетним завданням стає забезпечення плавної реінтеграції спортсменів у суспільство після завершення спортивної кар'єри [26]. Цей транзиторий етап часто є джерелом стресу, оскільки він супроводжується втратою звичного статусу, необхідністю переосмислення життєвих цілей і адаптації до нових соціальних ролей [24].

Згідно з дослідженнями М.М. Булатової, С.Н. Бубки та В.М. Платонова [2], успішність спортсмена залежить від комплексної системи підготовки, де соціальні та психологічні аспекти є не менш важливими, ніж фізичні. Цей підхід підкреслює, що фундамент для успішного переходу до нового життя закладається на кожному етапі спортивної діяльності. У цьому контексті дослідження процесу розвитку соціальних навичок стає фундаментальним, оскільки ці навички є ключовими для успішної адаптації та довгострокового благополуччя спортсменів.

Поточний стан наукової проблеми свідчить, що хоча значна увага приділяється фізичним і тактичним аспектам підготовки, досвід інших дослідників у сфері соціальних навичок спортсменів залишається не досить конкретизованим. Зокрема, наявні прогалини в розумінні специфіки формування соціальної компетентності в індивідуальних видах спорту в порівнянні з командними, а також у вивченні ролі менторства та якості спортивного середовища.

Аналіз наукової літератури свідчить, що науковці активно вивчають зв'язок між спортивною діяльністю та розвитком особистісних якостей. Наприклад, дослідження, проведене за участю понад 1000 підлітків, показало, що роки, проведені у спорті, позитивно корелюють з такими «м'якими навичками», як ініціативність, лідерство та наполегливість [27]. Інші роботи підтверджують, що участь у командних видах спорту сприяє розвитку навичок комунікації, співпраці та вирішення конфліктів [19].

Водночас багато досліджень вказують на те, що якість спортивного середовища та роль тренера відіграють більш значущу роль у формуванні соціальних навичок, ніж сам вид спорту (командний чи індивідуальний) [17]. Існують також прогалини в розумінні впливу спорту на соціально-емоційне благополуччя, особливо в контексті індивідуальних видів спорту, де спортсмени можуть відчувати вищий рівень тиску й емоційної напруги [19]. Також наукові джерела підкреслюють, що, незважаючи на загальну позитивну динаміку, існує потреба в більш цілеспрямованих дослідженнях і програмах, орієнтованих на розвиток цих навичок у молодих спортсменів [33].

Дослідження виконано згідно із Планом науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темами: «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту» (номер державної реєстрації теми 0121U108197) та «Історіографія олімпійських видів спорту як джерело вивчення олімпійської спадщини» (номер державної реєстрації теми 0121U108333).

Метою статті є теоретичний аналіз наявних підходів до розвитку соціальної компетентності спортсменів і обґрунтування її ключової ролі у процесі соціальної адаптації на різних етапах спортивної кар'єри.

Для досягнення цієї мети було поставлено такі завдання:

1. Визначити ключові компоненти соціальної компетентності спортсмена.
2. Проаналізувати динаміку формування конкретних соціальних навичок відповідно до стадій розвитку спортивної кар'єри.
3. Встановити кореляцію між рівнем розвитку соціальних навичок і успішністю соціальної адаптації спортсмена.
4. Дослідити особливості формування соціальних навичок у командних та індивідуальних видах спорту.
5. Розробити рекомендації щодо вдосконалення програм підготовки спортсменів.

Матеріали і методи. Дана стаття являє собою теоретичний огляд, що базується на аналізі та систематизації наукових публікацій, присвячених психолого-педагогічним аспектам спортивної діяльності та соціальної адаптації спортсменів. З метою досягнення поставленої мети було використано такі методи:

1. *Теоретичний аналіз і синтез.* Даний метод застосовано для критичної оцінки й узагальнення існуючих наукових даних щодо поняття «соціальна компетентність» у спорті, а також для ідентифікації ключових факторів, що впливають на соціальну адаптацію.

2. *Метод класифікації* використано для структурування компонентів соціальної компетентності та для групування соціальних навичок за етапами спортивної кар'єри, що сприяло створенню чіткої та логічної структури дослідження.

3. *Метод системного підходу* застосовано для розгляду процесу формування соціальних навичок як частини єдиної, комплексної системи підготовки спортсмена, що включає фізичний, технічний і психосоціальний компоненти.

Результати. У рамках проведеного дослідження було встановлено, що спорт не обмежується фізичною активністю, а є важливою соціальною діяльністю, де взаємодія з іншими індивідами, командна робота та комунікація становлять невід'ємну частину професійної діяльності спортсмена. Окрім цього, спортивна діяльність сприяє формуванню вміння працювати в команді, що є критично важливим для подальшої соціальної інтеграції.

Процес соціальної взаємодії спортсмена з оточенням визначається як комплексна система, що охоплює як відносини із тренерським складом та товаришами по команді, так і комунікацію з медіа, агентами, спонсорами та суспільством після завершення спортивної кар'єри [4; 5]. Розуміння зазначених взаємозв'язків є ключовим для цілісного розвитку особистості.

Дане візуальне представлення підтверджує, що соціальна адаптація є динамічним процесом, що потребує безперервного вдосконалення навичок протягом усього життя (рис. 1).

З метою успішної адаптації та професійної діяльності формування соціальних навичок є обов'язковим складником соціальної компетентності спортсмена. Наш аналіз

дозволяє стверджувати, що ці навички не лише допомагають у спортивній діяльності, а слугують фундаментом для всієї майбутньої життєвої траєкторії. Розвинуті соціальні навички допомагають спортсменам знаходити спільну мову із тренерами, колегами по команді та суперниками, що зміцнює дух команди й підвищує загальну ефективність. Наявність наставників допомагає їм розвивати соціальні навички та будувати професійні мережі [24]. Здатність ефективно спілкуватися і висловлювати свої думки чи почуття – це основа для створення позитивних відносин у будь-якій соціальній групі. Спортсмени, які вміють слухати інших і висловлювати свої ідеї, легше завоюють повагу й довіру, що сприяє створенню здорової атмосфери в команді та поза нею.

Особливе місце в розумінні соціальної компетентності належить дослідженню Тетяни Тюльпи. Вона визначає

структуру компетентності, що складається із чотирьох ключових компонентів: когнітивного, діяльнісно-комунікативного, мотиваційно-ціннісного та рефлексивного. Когнітивний компонент стосується здатності отримувати, обробляти, зберігати та мобілізувати інформацію для раціонального вирішення професійних завдань. Діялісно-комунікативний компонент відображає здатність ставити цілі, аналізувати соціальні ситуації та ефективно взаємодіяти з іншими. Мотиваційно-ціннісний компонент визначається соціально значущими мотивами, які є рушійними силами розвитку особистості. Нарешті, рефлексивний компонент означає здатність до самоаналізу, самоусвідомлення та розуміння поведінки, як власної, так і інших [7].

Для успішної адаптації, комунікації та професійної діяльності спортсменів, формування соціальних навичок



Рисунок 1 – Процес соціальної взаємодії (Джерело: власна розробка автора)

Таблиця 1 – Авторська систематизація компонентів соціальної компетентності

Компоненти	Зміст
Соціальна мобільність	Здатність до адаптації до нових соціальних обставин. Можливість вибору індивідуальної освітньої траєкторії. Готовність до здорового способу життя. Здатність до соціально-професійного вибору. Опанування навичок самоконтролю.
Соціально-комунікативний	Готовність до соціокультурного діалогу. Опанування навичок міжособистісного спілкування. Діловий етикет. Здатність до співпраці. Здатність проявляти соціальну активність. Здатність до конструктивної поведінки в міжособистісних відносинах.
Соціально-пізнавальний	Розуміння соціальної ситуації. Прояв лідерських якостей. Розуміння та вміння оцінювати свою роль у спортивному клубі, команді та суспільстві. Знання та прийняття соціальних норм і правил.
Соціально-моральний	Наявність гуманістичної спрямованості. Опанування етичних норм поведінки. Прояв поваги до думки інших, толерантність до етнічних меншин.

є обов'язковим складником їхньої соціальної компетентності. Авторська систематизація, що ґрунтується на синтезі різних наукових джерел, містить такі компоненти, які представлені в таблиці 1.

Роль соціальної мобільності, соціально-комунікативного, соціально-пізнавального та соціально-морального складників в адаптації спортсмена є визначальною. Ці чинники є взаємопов'язаними і в сукупності формують основу успішної спортивної кар'єри, надаючи змогу спортсменам не лише досягати високих результатів, а й інтегруватись у суспільстві. Спортсмени, які володіють розвиненими соціальними навичками та високим рівнем адаптивності, легше долають виклики, пов'язані зі змінами в їхньому оточенні, впливають на власний і командний успіх.

Обговорення. Представлені результати підтверджують, що успішна соціальна адаптація спортсмена є результатом комплексного підходу до його розвитку, де соціальні навички відіграють таку ж важливу роль, як і фізичні. На відміну від традиційних підходів, що концентруються переважно на фізичній підготовці, наше дослідження наголошує на необхідності інтеграції психолого-педагогічного супроводу на всіх етапах кар'єри. Це узгоджується з висновками досліджень, що вивчають вплив стресу на спортивні результати [31], а також взаємозв'язок мотивації та досягнень у спорті [22].

Аналіз наукових джерел свідчить, що поняття «соціальні навички» є багатограним і не має єдиного визначення [30]. Наш підхід, що розглядає навички як частину цілісної системи підготовки спортсмена, відповідає принципам системної теорії. Ця теорія підкреслює не лише вплив навколишнього середовища на людину, а і її здатність активно впливати на фактори середовища. Тому ефективний розвиток соціальних навичок, як-от командна робота та лідерство, не лише покращує спортивні результати, але й готує спортсмена до успішного менеджменту власної кар'єри в майбутньому [34]. Цей аспект є особливо актуальним з огляду на те, що значна кількість спортсменів не мають чіткого плану на життя після завершення спортивної кар'єри. Дослідження також демонструє, що без розвинених навичок саморегуляції та стійкості до змін спортсмен ризикує зіткнутися із серйозними психологічними проблемами після завершення кар'єри, зокрема з депресією, втратою сенсу життя та соціальною дезадаптацією. Отже, програми підготовки спортсменів мають бути розроблені з урахуванням цих ризиків.

Додатковий аналіз дозволяє зробити порівняння формування соціальних навичок у командних та індивідуальних видах спорту. Командні види спорту, як-от футбол чи баскетбол, є унікальним середовищем для розвитку комунікації, співпраці, вирішення конфліктів і лідерства. Вони також сприяють формуванню соціальної приналежності та зниженню рівня стресу, тривожності та депресії [18]. Натомість індивідуальні види спорту, як-от теніс чи гімнастика, виховують у спортсменів самодисципліну, самостійність та стійкість до тиску [19].

Варто наголосити на тому, що, як свідчать дослідження, не сам вид спорту, а якість спортивного середовища є визначальним фактором для формування соціальних навичок. Роль тренера, що надає свободу вибору та зосереджується на розвитку, а не лише на перемозі, може бути більш важливою, ніж те, займається спортсмен індивідуальним чи командним видом спорту [17; 19]. Для кращої візуалізації та структуризації цієї інформації представимо її в таблиці 2.

Ми ідентифікували низку ключових навичок, які є критично важливими на кожному етапі спортивної кар'єри. Розглянемо детальніше, які саме соціальні навички сприяють адаптації спортсмена на різних етапах спортивної кар'єри.

На етапі дитячо-юнацького спорту:

1. *Уміння працювати в команді.* Це одна із ключових навичок. Спортсмени мають вчитися взаємодіяти з колегами по команді, розділяти досягнення і невдачі, а також підтримувати один одного. Це допомагає формувати почуття соціальної приналежності та відповідальності.

2. *Навички комунікації.* Спортсмени повинні вміти чітко висловлювати свої думки, слухати інших і підтримувати діалог, що сприятиме кращому розумінню та співпраці.

3. *Розвиток лідерських якостей.* Не всі спортсмени відіграватимуть роль лідера, однак уміння взяти на себе відповідальність за команду, мотивувати та надихати інших – важливі якості для особистісного зростання та досягнення спільних цілей.

4. *Вирішення конфліктів.* У будь-якому спортивному середовищі можуть виникати конфлікти. Спортсмени повинні вміти конструктивно їх розв'язувати, знаходити компроміси та зберігати позитивну атмосферу в команді.

5. *Емпатія.* Здатність розуміти почуття і емоції інших сприяє створенню підтримувального навколишнього середовища. Емпатія допомагає будувати міцні стосунки як усередині команди, так і за її межами.

Таблиця 2 – Вплив спортивної діяльності на формування ключових соціальних навичок: порівняльний аналіз

Ключові соціальні навички	Командні види спорту	Індивідуальні види спорту	Значення якості середовища
Комунікація та співпраця	Створюють природне середовище для їх розвитку. Потребують особистісної комунікації для узгодження спільної стратегії та взаємодії на ігровому полі.	Здебільшого передбачають взаємодію із тренером і обмеженим штабом. Потреба у спільній роботі з колегами по команді виражена меншою мірою.	Якість взаємодії із тренером і менторами є ключовою для розвитку цих навичок, незалежно від типу спорту.
Лідерство	Надають органічні можливості для розвитку лідерських якостей через роль капітана чи неформального лідера. Сприяють формуванню здатності мотивувати та надихати колектив.	Лідерство розвивається через особисту відповідальність, а не командну роль.	Тренери можуть створювати умови для прояву лідерства, навіть в індивідуальних видах, шляхом надання спортсменам більшої автономії та права ухвалення рішень.
Стресостійкість та дисципліна	Забезпечують навчання управління груповим тиском і необхідність розділяти відповідальність за результати (перемоги чи поразки) з колективом.	Формуються через постійне подолання особистого психологічного тиску, а також самостійне та відповідальне управління власним тренувальним процесом.	Позитивне соціальне середовище, сфокусоване на зусиллях і процесі, а не суто на кінцевому результаті, критично важливе для розвитку емоційної стійкості спортсменів.
Соціальна адаптація та зв'язки	Сприяють створенню широкого та міцного соціального кола, часто з розширенням за межі спортивного контексту, формуючи товариськість та глибокі міжособистісні зв'язки.	Взаємодія зазвичай обмежена вузьким колом осіб (тренер, сім'я, безпосередні суперники), що може обмежувати широту соціальної адаптації.	Ключовим фактором є відчуття спортсменом цінності та підтримки з боку оточення. Це залежить від моделі поведінки тренера та батьків, а не лише від досягнутих результатів.

Джерело: систематизовано автором на основі [6; 17; 19].

6. **Самоконтроль.** Уміння контролювати свої емоції і поведінку в різних ситуаціях – важлива навичка. Спортсменам необхідно зберігати холонокровність у стресових умовах, вчитися справлятися з розчаруваннями та невдачами.

7. **Прийняття зворотного зв'язку.** Уміння сприймати критику та рекомендації від тренерів і колег по команді, а також використовувати їх для самовдосконалення є важливим аспектом соціальної адаптації та розвитку як спортсмена, так і особистості.

На етапі професійного спорту, окрім згаданих вище навичок, додаються ще декілька:

8. **Стресостійкість.** Спортсменам часто доводиться справлятися з високим рівнем стресу, тому навички саморегуляції і стресостійкості дають змогу залишатися зосередженими та зберігати добрі стосунки з оточенням навіть у складних ситуаціях.

9. **Навички публічних виступів.** Уміння представляти себе й команду перед глядачами, медіа та спонсорами передбачає наявність розвинених навичок, впевненості та здатності правильно донести свої думки до аудиторії.

10. **Побудова професійних зв'язків.** У сучасному спорті важливо вміти будувати та підтримувати професійні зв'язки. Це стосується не тільки спілкування з колегами та тренерами, але і взаємодії з агентами, спонсорами та медіа.

11. **Дотримання етичних норм.** На етапі професійного спорту особливого значення набуває дотримання етичних норм і спортивного духу. Високі моральні стандарти та

чесна поведінка створюють позитивний імідж спортсмена й команди загалом.

На етапі завершення спортивної кар'єри до актуальних соціальних навичок додаються:

12. **Самопрезентація.** Уміння самопрезентувати свої досягнення і навички може бути корисним під час пошуку роботи або участі в нових проектах.

13. **Гнучкість та проактивність.** Готовність до змін і здатність знаходити нові шляхи застосування своїх навичок та досвіду є ключовими для успішної адаптації в нових умовах.

14. **Планування та цілепокладання.** Уміння складати плани та ставити реалістичні цілі для життя після завершення спортивної кар'єри допоможе зберегти мотивацію і визначеність.

15. **Взаємопідтримка.** Уміння слухати й надавати підтримку може бути надзвичайно важливим, адже багато спортсменів стикаються із проблемою соціальної адаптації на етапі завершення кар'єри й потребують підтримки.

Отже, соціальні навички дають змогу спортсменам не лише успішно адаптуватися у спортивному середовищі, а також краще підготуватись до подальшого життя, де взаємодія з іншими людьми починає відігравати ключову роль. Існуючі дослідження дозволяють простежити зростання кількості програм навчання із соціальних навичок для спортсменів з метою надання допомоги в перехідні періоди [20]. Формування цих навичок у дитячому і юнацькому віці стає основою для

успішної соціальної інтеграції на всіх подальших етапах спортивної кар'єри.

Упровадження конкретних методик розвитку соціальних навичок є необхідною умовою для практичної реалізації цього підходу. Зокрема, для командних видів спорту ефективними є тренінги з командної взаємодії, де спортсмени виконують спільні завдання, що вимагають чіткої комунікації та розподілу ролей. Розвиток лідерських якостей може здійснюватися через надання відповідальних ролей у команді, наприклад, капітана або координатора, а вміння вирішувати конфлікти – через рольові ігри та фасилітовані дискусії. В індивідуальних видах спорту акцент варто робити на методиках саморегуляції, психологічної стійкості й ефективної комунікації зі своїм тренерським штабом.

Також необхідно враховувати гендерну специфіку у формуванні соціальної компетентності. Наприклад, дослідження показують, що жінки-спортсменки частіше стикаються з додатковими соціальними бар'єрами та стереотипами [25], що потребує більшої уваги до розвитку навичок самоствердження та стресостійкості. Чоловіки-спортсмени, у свою чергу, можуть потребувати допомоги в розвитку емпатії та навичок конструктивної комунікації.

Розвинуті соціальні навички сприяють налагодженню взаємодії із тренерами, колегами по команді та суперниками, що зміцнює дух команди й підвищує загальну ефективність. Наявність менторів сприяє розвитку соціальних навичок і побудові професійних мереж [14; 20]. Здатність ефективно спілкуватися і висловлювати свої думки чи почуття є основою для створення позитивних відносин у будь-якій соціальній групі. Спортсмени, які вмюють сприймати інших і висловлювати свої ідеї, легше здобувають повагу й довіру, що сприяє створенню здорової атмосфери в команді та поза нею. Спортсмени, що володіють розвиненими соціальними навичками та високим рівнем адаптивності, більш ефективно долають виклики, пов'язані зі змінами в їхньому оточенні, впливаючи на власний і командний успіх.

Аналіз наукових джерел свідчить, що поняття «соціальні навички» є багатограним і не має єдиного визначення [10; 21; 23]. Наш підхід, що розглядає навички як частину цілісної системи підготовки спортсмена, відповідає принципам системної теорії [32]. Ця теорія підкреслює не лише вплив навколишнього середовища на людину, а і її здатність активно впливати на фактори середовища. Тому ефективний розвиток соціальних навичок, як-от командна робота та лідерство, не лише покращує спортивні результати, але й готує спортсмена до успішного менеджменту власної кар'єри та бізнесу в майбутньому [1; 8].

Цей аспект є особливо актуальним через те, що значна кількість спортсменів не мають чіткого плану на життя після спорту [6]. Дослідження також демонструє, що без розвинених навичок саморегуляції та стійкості до змін спортсмен ризикує зіткнутися із серйозними психологічними проблемами після завершення кар'єри, зокрема з депресією, втратою сенсу життя та соціальною дезадаптацією [5]. Отже, програми підготовки спортсменів мають бути розроблені з урахуванням цих ризиків.

Висновки. Результати дослідження підтверджують, що формування соціальних навичок є критично важливим елементом для успішної соціальної адаптації спортсменів. Упровадження систематичних програм розвитку соціальної компетентності на всіх етапах спортивної кар'єри дозволить не лише підвищити спортивні результати, але й забезпечити спортсменам плавну й успішну інтеграцію в суспільстві після завершення змагальної діяльності.

Дослідження виявило об'єктивну потребу в орієнтації освітніх програм на комплексний розвиток особистості, а не лише на фізичні якості. Це сприятиме послідовному формуванню соціальної компетентності, що є ключовою для адаптації спортсменів у сучасному суспільстві.

Перспективи подальших досліджень передбачають: вивчення ролі менторів у процесі соціальної адаптації молодих атлетів; оцінку ефективності впровадження програм соціальної адаптації у фізкультурно-спортивних закладах та їхнього впливу на подальшу кар'єру спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Байрачний О.В., Левчук О.П. Феномен лідерства в спортивних командах: значення та особливості формування. *Sport Science Spectrum*. 2024. Вип. 2. С. 41–46. DOI: 10.32782/spectrum/2024-2-6
2. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти : навчальне видання. Київ : Перша друкарня, 2019. 912 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/48f7a19f-c5ac-43b6-9cfc-e23d85b8a26f>
3. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/5584>
4. Приймак М.М. Основні аспекти взаємодії спортсмена із соціальним середовищем у контексті його соціальної адаптації. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Сер. 15. Вип. 1 (186). С. 136–141. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).28
5. Приймак М.М. Соціальна роль спортсменів: від спортивних досягнень до суспільного впливу. *Фізичне виховання та спорт*. 2025. Вип. 1. С. 402–409. DOI: 10.26661/2663-5925-2025-1-52
6. Приймак М.М. Соціально-психологічна адаптація спортсменів після завершення спортивної кар'єри. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. № 14. DOI: 10.5281/zenodo.14769845
7. Тюльпа Т.М. Структура соціальної компетентності майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2020. № 1. С. 193–204. DOI: 10.31499/2307-4906.1.2020.208199
8. Фаріонов В.М., Семенов А.С., Коваль О.В., Дудник О.К., Драгунов Д.М. Розвиток лідерських якостей у спортсменів засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Сер. 15. № 5 (178). С. 198–201. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.5 (178).39
9. Aliberti S., Manzo G. Physical and sport education for life and soft skills development. *Formazione & insegnamento*. 2023. Vol. 21. № 1S. P. 79–85. DOI: 10.7346/-feis-XXI-01-23_12
10. Argyle M., Kendon A. The experimental analysis of social performance. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1967. Vol. 3. P. 55–98.
11. Back J., Johnson U., Svedberg P., McCall A., Ivarsson A. Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport and Exercise*. 2022. Vol. 61. P. 102205.
12. Erdilnita U., Ma'mun A. The role of sports participation on social skill development in early childhood and adolescence. *International Seminar of Sport and Exercise Science (ISSES 2024)*. Atlantis Press, 2025. P. 160–181. DOI: 10.2991/978-94-6463-593-5_17
13. Feraco T., Meneghetti C. Sport Practice, Fluid Reasoning, and Soft Skills in 10- to 18-Year-Olds. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2022. Vol. 16. P. 857412. DOI: 10.3389/fnhum.2022.857412

14. Fletcher T.B., Shigeno T.C., Lauer E.E., De Lisio D.C. Mentorship in Applied Sport Psychology: The Fluid Mentorship Model. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2025. P. 1–15. DOI: 10.1123/jcsp.2025-0010
15. Glandorf H.L., Madigan D.J., Kavanagh O., Mallinson-Howard S.H. Mental and physical health outcomes of burnout in athletes: a systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2023. Vol. 18. № 1. P. 372–416. DOI: 10.1080/1750984X.2023.2225187
16. Hong H.J., Fraser I. High-performance athletes' transition out of sport: Developing corporate social responsibility. *International Journal of Sport Policy and Politics*. 2023. Vol. 15. № 4. P. 725–741. DOI: 10.1080/19406940.2023.2242877
17. Individual vs team sports: how do I know what's best for development? *Balanceisbetter*. 2025. URL: <https://balanceisbetter.org.nz/individual-vs-team-sports-how-do-i-know-whats-best-for-development/>
18. Jones D. Impact of team sports participation on social skills development in youth. *American Journal of Recreation and Sports*. 2024. Vol. 3. № 2. P. 24–34. DOI: 10.47672/ajrs.2400
19. Kahn J., Bailey R.F., Jones S.M. Coaching Social & Emotional Skills in Youth Sports. 2019. 24 p. URL: <https://www.aspeninstitute.org/wp-content/uploads/2019/03/Calls-for-Coaches-White-Paper-2.22.19.pdf>
20. Leeder T.M., Sawiuk R. Reviewing the sports coach mentoring literature: A look back to take a step forward. *Sports Coaching Review*. 2021. Vol. 10. № 2. P. 129–152. DOI: 10.1080/21640629.2020.1804170
21. Little S.G., Swangler J., Akin-Little A. Defining social skills. Handbook of social behavior and skills in children. Cham : Springer International Publishing, 2017. P. 9–17. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-64592-6_2
22. Marheni E., Purnomo E., Cahyani F. The role of motivation in increasing achievement: Perspective sports psychology. *Advances in Health Science Research*. 2019. Vol. 7. P. 59–62. DOI: 10.2991/icssh-18.2019.14
23. McFall R.M. A review and reformulation of the concept of social skills. *Behavioral Assessment*. 1982. Vol. 4. № 1. P. 1–33. DOI: 10.1007/BF01321377
24. Mentorship and building a network. *Athlete Transitions*. URL: <https://athletetransitions.ca/mentorship-and-building-a-network>
25. Park J., Williams A.S. Perceived barriers to careers in sport and stereotypes toward women in sport: Exploring Division I female college athletes' experiences in athletic and educational settings. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*. 2022. Vol. 15. P. 1–23. URL: <https://scholarcommons.sc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1306&context=jiia>
26. Ros-Morente A., Farré M., Quesada-Pallarès C., Filella G. Evaluation of Happy Sport, an Emotional Education Program for Assertive Conflict Resolution in Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. № 5. P. 2596. DOI: 10.3390/ijerph19052596
27. Samuel R.D., Tenenbaum G. The Role of Change in Athletes' Careers: A Scheme of Change for Sport Psychology Practice. *The Sport Psychologist*. 2011. Vol. 25. № 2. P. 233–252. DOI: 10.1123/tsp.25.2.233
28. Rofe S. Sport Diplomacy and Sport for Development SfD: A Discourse of Challenges and Opportunity. *Journal of Global Sport Management*. 2024. Vol. 9. № 4. P. 688–703. DOI: 10.1080/24704067.2021.2010024
29. Stambulova N.B., Ryba T.V., Henriksen K. Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2021. Vol. 19. № 4. P. 524–550. DOI: 10.1080/1612197X.2020.1737836
30. Team Sports vs Individual Sports: What Each Teaches Young Athletes. *Movesports*. 2025. URL: <https://www.movesports.com/en/field-stories/sports/team-sports-vs-individual-sports-what-each-teaches-young-athletes>
31. Tossici G., Zurloni V., Nitri A. Stress and sport performance: A PNEI multidisciplinary approach. *Frontiers in Psychology*. 2024. Article 1358771. Vol. 15. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1358771
32. Von Bertalanffy L. General system theory. New York, 1968. Vol. 4 (1973). P. 40.
33. What are some of the social and psychological benefits of participating in team sports for kids? *Positive Beginnings*. 2021. URL: <https://positivebeginnings.net/social-and-psychological-benefits-of-team-sports-for-kids/>
34. Zuckerman S.L., Tang A.R., Richard K.E., et al. The behavioral, psychological, and social impacts of team sports: a systematic review and meta-analysis. *The Physician and sportsmedicine*. 2021. Vol. 49. № 3. P. 246–261. DOI: 10.1080/00913847.2020.1850152

REFERENCES

1. Bajrachnyj, O.V., & Levchuk, O.P. (2024). Fenomen liderstva v sportyvnykh komandakh: znachennia ta osoblyvosti formuvannia. *Sport Science Spectrum*, 2, 41–46. DOI: 10.32782/spectrum/2024-2-6
2. Bulatova, M.M., Bubka, S.N., & Platonov, V.M. (2019). Olimpijs'kyj sport u systemi humanitarnoi osvity: navchal'ne vydannia. Kyiv: Persha drukarnia, 912 s. Retrieved from: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/48f7a19f-c5ac-43b6-9cfc-e23d85b8a26f>
3. Platonov, V.M. (2021). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia: pidruchnyk. Kyiv: Persha drukarnia, 672 s. Retrieved from: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/5584>
4. Pryjmak, M. (2025). Osnovni aspekty vzaiemodii sportsmena iz sotsial'nym seredovyschem u konteksti joho sotsial'noi adaptatsii. *Naukovyj chasopys Ukrain's'koho derzhavnogo universytetu imeni Mykhajla Drahomanova, Seria 15, 1* (186), 136–141. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).28
5. Pryjmak, M.M. (2025). Sotsial'na rol' sportsmeniv: vid sportyvnykh dosiahnen' do suspiil'noho vplyvu. *Fizyczne vykhovannia ta sport, 1*, 402–409. DOI: 10.26661/2663-5925-2025-1-52
6. Pryjmak, M.M. (2025). Sotsial'no-psykholohichna adaptatsiia sportsmeniv pislia zavershennia sportyvnoi kar'ery. *Pedahohichna Akademiia: naukovyi zapysky, 14*. DOI: 10.5281/zenodo.14769845
7. Tiul'pa, T. (2020). Struktura sotsial'noi kompetentnosti majbutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh spetsial'nostej. *Zbirnyk naukovykh prats' Umans'koho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu, 1*, 193–204. DOI: 10.31499/2307-4906.1.2020.208199
8. Farionov, V.M., Semenov, A.S., Koval', O.V., Dudnyk, O.K., & Drahunov, D.M. (2024). Rozvytok lider's'kykh iakostej u sportsmeniv zasobamy fizychnoho vykhovannia. *Naukovyj chasopys Ukrain's'koho derzhavnogo universytetu imeni Mykhajla Drahomanova. Seria 15, 5* (178), 198–201. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).39
9. Aliberti, S., & Manzo, G. (2023). Physical and sport education for life and soft skills development. *Formazione & insegnamento, 21* (1S), 79–85. DOI: 10.7346/feis-XXI-01-23_12
10. Argyle, M., & Kendon, A. (1967). The experimental analysis of social performance. *Advances in Experimental Social Psychology, 3*, 55–98.
11. Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A., & Ivarsson, A. (2022). Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport and Exercise, 61*, 102205.
12. Erdilanita, U., & Ma'mun, A. (2025). The role of sports participation on social skill development in early childhood and adolescence. *International Seminar of Sport and Exercise Science (ISSES 2024). Atlantis Press*, 160–181. DOI: 10.2991/978-94-6463-593-5_17
13. Feraco, T., & Meneghetti, C. (2022). Sport Practice, Fluid Reasoning, and Soft Skills in 10- to 18-Year-Olds. *Frontiers in Human Neuroscience, 16*, 857412. DOI: 10.3389/fnhum.2022.857412
14. Fletcher, T.B., Shigeno, T.C., Lauer, E.E., & De Lisio, D.C. (2025). Mentorship in Applied Sport Psychology: The Fluid Mentorship Model. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1–15. DOI: 10.1123/jcsp.2025-0010
15. Glandorf, H.L., Madigan, D.J., Kavanagh, O., Mallinson-Howard, S.H. (2023). Mental and physical health outcomes of burnout in athletes: a systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 18* (1), 372–416. DOI: 10.1080/1750984X.2023.2225187
16. Hong, H.J., & Fraser, I. (2023). High-performance athletes' transition out of sport: Developing corporate social responsibility. *International Journal of Sport Policy and Politics, 15* (4), 725–741. DOI: 10.1080/19406940.2023.2242877
17. Individual vs team sports: how do I know what's best for development? *Balanceisbetter*. 2025. Retrieved from: <https://balanceisbetter.org.nz/individual-vs-team-sports-how-do-i-know-whats-best-for-development/>
18. Jones, D. (2024). Impact of team sports participation on social skills development in youth. *American Journal of Recreation and Sports, 3* (2), 24–34. DOI: 10.47672/ajrs.2400

19. Kahn, J., Bailey, R.F., & Jones, S.M. (2019). Coaching Social & Emotional Skills in Youth Sports. 24 p. Retrieved from: <https://www.aspeninstitute.org/wp-content/uploads/2019/03/Calls-for-Coaches-White-Paper-2.22.19.pdf>
20. Leeder, T.M., & Sawiuk, R. (2021). Reviewing the sports coach mentoring literature: A look back to take a step forward. *Sports Coaching Review*, 10 (2), 129–152. DOI: 10.1080/21640629.2020.1804170
21. Little, S.G., Swangler, J., & Akin-Little, A. (2017). Defining social skills. Handbook of social behavior and skills in children. Cham: Springer International Publishing, 9–17. Retrieved from: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-64592-6_2
22. Marheni E., Purnomo E., & Cahyani F. (2019). The role of motivation in increasing achievement: Perspective sports psychology. *Advances in Health Science Research*, 7, 59–62. DOI: 10.2991/icssh-18.2019.14
23. McFall, R.M. (1982). A review and reformulation of the concept of social skills. *Behavioral Assessment*, 4 (1), 1–33. DOI: 10.1007/BF01321377
24. Mentorship and building a network. *Athlete Transitions*. Retrieved from: <https://athletetransitions.ca/mentorship-and-building-a-network>
25. Park, J., & Williams, A.S. (2022). Perceived barriers to careers in sport and stereotypes toward women in sport: Exploring Division I female college athletes' experiences in athletic and educational settings. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 15, 1–23. Retrieved from: <https://scholarcommons.sc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1306&context=ijia>
26. Ros-Morente, A., Farré, M., Quesada-Pallarès, C., Filella, G. (2022). Evaluation of Happy Sport, an Emotional Education Program for Assertive Conflict Resolution in Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (5), 2596. DOI: 10.3390/ijerph19052596
27. Samuel, R.D., & Tenenbaum, G. (2011). The Role of Change in Athletes' Careers: A Scheme of Change for Sport Psychology Practice. *The Sport Psychologist*, 25 (2), 233–252. DOI: 10.1123/tsp.25.2.233
28. Rofe Simon. (2024). Sport Diplomacy and Sport for Development SfD: A Discourse of Challenges and Opportunity. *Journal of Global Sport Management*, 9 (4), 688–703. DOI: 10.1080/24704067.2021.2010024
29. Stambulova, N.B., Ryba, T.V., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19 (4), 524–550. DOI: 10.1080/1612197X.2020.1737836
30. Team Sports vs Individual Sports: What Each Teaches Young Athletes. *Movesports*. 2025. Retrieved from: <https://www.movesports.com/en/field-stories/sports/team-sports-vs-individual-sports-what-each-teaches-young-athletes>
31. Tossici, G., Zurloni, V., & Nitri, A. (2024). Stress and sport performance: A PNEI multidisciplinary approach. *Frontiers in Psychology*, 15, Article1358771. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1358771
32. Von Bertalanffy, L. (1968). General system theory. New York. 4 (1973), 40.
33. What are some of the social and psychological benefits of participating in team sports for kids? *Positive Beginnings*. 2021. Retrieved from: <https://positivebeginnings.net/social-and-psychological-benefits-of-team-sports-for-kids/>
34. Zuckerman, S.L., Tang, A.R., Richard, K.E., et al. (2021). The behavioral, psychological, and social impacts of team sports: a systematic review and meta-analysis. *The Physician and sportsmedicine*, 49 (3), 246–261. DOI: 10.1080/00913847.2020.1850152

Дата першого надходження статті до видання: 15.11.2025

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.01.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 02.02.2026

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Приймак М., <https://orcid.org/0000-0003-3249-9902>, prymak@ukr.net

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Pryimak M., <https://orcid.org/0000-0003-3249-9902>, prymak@ukr.net

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkul'tury str. 1, Kyiv, 03150, Ukraine.