

# ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ

Марія Приймак

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Анотація.** *Вступ.* У статті досліджено особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах їхньої спортивної кар'єри. Актуальність теми зумовлена важливістю адаптаційних процесів для успішної інтеграції спортсменів у суспільство, підвищення їхньої професійної ефективності та забезпечення гармонійного переходу до нових соціальних ролей після завершення спортивної кар'єри. Особливу увагу приділено психологічним, соціокультурним та економічним аспектам адаптації, що впливають на якість їхнього життя. У статті встановлено, що адаптація спортсменів є багатофакторним процесом, який залежить від специфіки кожного етапу кар'єри. На початкових етапах ключову роль відіграє підтримка родини та тренерів, на піку спортивної активності – управління стресом і мотивацією, а на етапі завершення кар'єри – пошук нових соціальних ролей. Доведено, що основними перешкодами під час адаптації є психологічний стрес, фінансова нестабільність, недостатній рівень освіти та ізоляція від соціального середовища сфери фізичної культури і спорту. *Мета дослідження* – визначити особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри та розробити рекомендації щодо створення умов, які сприяють успішній соціалізації як у період активної спортивної діяльності, так і після її завершення. *Методи дослідження* містили аналіз наукових підходів до вивчення соціальної адаптації спортсменів; синтез інформації та узагальнення даних про адаптаційні стратегії на різних етапах кар'єри і їх оцінку. У результаті дослідження визначено основні адаптаційні стратегії, які застосовують спортсмени, а також оцінено їх ефективність. Виявлено, що адаптаційні програми, які містять психологічну підтримку, освітню перепідготовку та соціальну інтеграцію, є найбільш ефективними для зменшення ризиків дезадаптації. Запропоновано практичні рекомендації для забезпечення комплексної підтримки спортсменів на кожному етапі кар'єри. *У висновках* наголошено, що для ефективної соціальної адаптації спортсменів необхідно впроваджувати міждисциплінарні підходи, які поєднують фізичну, психологічну та соціальну підготовки.

**Ключові слова:** соціальна адаптація, спортсмени, етапи кар'єри, психологічна підтримка, освітня перепідготовка, соціальна інтеграція, адаптаційні стратегії.

Mariia Pryimak

## FEATURES OF SOCIAL ADAPTATION OF ATHLETES AT DIFFERENT STAGES OF A SPORTS CAREER

**Abstract.** *Introduction.* The article examines the peculiarities of social adaptation of athletes at different stages of their sports career. The relevance of the topic is due to the importance of adaptation processes for the successful integration of athletes into society, increasing their professional efficiency and ensuring a harmonious transition to new social roles after the end of their sports career. Particular attention is paid to the psychological, socio-cultural and economic aspects of adaptation that affect the quality of their lives. The article establishes that the adaptation of athletes is a multifactorial process that depends on the specifics of each stage of their career. At the initial stages, the key role is played by the support of family and coaches, at the peak of sports activity – by stress and motivation management, and at the end of the career – by the search for new social roles. It is proved that the main obstacles to adaptation are psychological stress, financial instability and isolation from the non-sports social environment. *Objective.* To determine the peculiarities of social adaptation of athletes at different stages of their sports career and to develop recommendations for creating conditions that promote successful socialization both during and after active sports activities. *Methods.* The research methods included an analysis of scientific approaches to the study of social adaptation of athletes; synthesis of information and generalisation of data on adaptation strategies at different stages of their careers and their evaluation. *Results.* The study identified the main adaptation strategies used by athletes and evaluated their effectiveness. It has been found that adaptation programmes that include psychological support, educational retraining and social integration are the most effective in reducing the risks of maladjustment. Practical recommendations are proposed to ensure comprehensive support for athletes at each stage of their career. *The conclusions* emphasise that for effective social adaptation of athletes, it is necessary to implement interdisciplinary approaches that combine physical, psychological and social training.

**Keywords:** social adaptation, athletes, career stages, psychological support, educational retraining, social integration, adaptation strategies.

Приймак М. Особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. *Sport Science Spectrum*. 2025; 1: 77–82  
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-11>

Pryimak M. Features of social adaptation of athletes at different stages of a sports career. *Sport Science Spectrum*. 2025; 1: 77–82  
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-11>

**Вступ.** Соціальна адаптація спортсменів є важливим аспектом їхньої професійної діяльності, що визначає не лише успішність у спортивній кар'єрі, а й якість життя поза межами спортивних досягнень. Зміни, що супроводжують різні етапи спортивної кар'єри, як-от початок професійної діяльності, періоди максимального навантаження, її завершення та інтеграція в суспільство, створюють різноманітні виклики для адаптації. Важливість вивчення цієї проблематики зумовлена не лише потребами спортивної спільноти, а й ширшим контекстом соціалізації, у якому спорт виконує роль інструменту інтеграції, формування культурних і моральних цінностей.

Сучасні наукові дослідження свідчать про те, що соціальна адаптація спортсменів залежить від багатьох факторів, серед яких варто виокремити вікові, психологічні, соціокультурні та економічні. Особливу увагу привертає проблема адаптації молодих спортсменів, які тільки починають спортивну кар'єру, а також тих, хто завершив активну спортивну діяльність, що супроводжується значними змінами в стилі життя, ролях та очікуваннях. Відсутність достатньої підтримки в цей період може призводити до психічних розладів, соціальної ізоляції чи труднощів у професійній реінтеграції.

У науковому та практичному аспектах важливим завданням є розробка ефективних стратегій підтримки спортсменів на кожному етапі їхньої кар'єри. Це передбачає створення умов для гармонійної взаємодії з тренерським складом, родиною та суспільством, забезпечення доступу до психологічної допомоги, розробку освітніх і кар'єрних програм. У практичній площині це має сприяти зменшенню ризиків, пов'язаних із соціальною дезадаптацією, а також підвищенню рівня мотивації, самореалізації та загального добробуту спортсменів.

**Мета статті** – визначити особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри та розробити рекомендації щодо створення умов, які сприяють успішній соціалізації як у період активної спортивної діяльності, так і після її завершення.

#### **Завдання статті:**

1. Розглянути та проаналізувати наукові підходи до проблеми вивчення соціальної адаптації спортсменів.
2. Визначити вплив соціального середовища на адаптаційні процеси спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри.
3. Дослідити адаптаційні стратегії, які використовують спортсмени на різних етапах спортивної кар'єри та оцінити їх ефективність.
4. Виявити основні проблеми, що виникають у спортсменів у процесі соціальної адаптації.

**Методи дослідження.** У статті досліджено особливості соціальної адаптації спортсменів шляхом використання міждисциплінарного підходу, що охоплює аналіз наукових праць, систематизацію теоретичних концепцій і узагальнення емпіричних даних. Застосовано методи теоретичного аналізу, які дали змогу виявити основні наукові підходи до соціальної адаптації спортсменів, визначити ключові проблеми та оцінити стратегії. Для узагальнення даних використано синтез інформації з різних джерел, що дало змогу виокремити закономірності у формуванні адаптаційних механізмів на різних етапах кар'єри.

У дослідженні проведено порівняння різних моделей підтримки спортсменів, зокрема психологічних, соціокультурних та освітніх ініціатив, із метою визначення їхньої ефективності в контексті сучасних викликів. Аналіз результатів практичного впровадження таких програм дав змогу оцінити реальний вплив запропонованих стратегій на адаптаційні процеси та визначити напрями для їхнього вдосконалення.

**Результати дослідження.** Соціальна адаптація спортсменів є багатовимірним процесом, що охоплює інтеграцію особистості в соціальне середовище через фізичну, психологічну та соціальну активність. Вивчення цієї теми актуальне через необхідність створення умов, які сприятимуть ефективній адаптації спортсменів на різних етапах їхньої кар'єри. У науковій літературі умовно виокремлюють психологічний, соціологічний та спортивно-науковий підходи до аналізу соціальної адаптації. Кожен із них має свої унікальні характеристики та практичне застосування, що дає змогу комплексно оцінити проблему (табл. 1).

У сучасній практиці ці підходи активно застосовують у спортивних та освітніх установах. Психологічна підтримка реалізується через залучення спортивних психологів, які допомагають спортсменам боротися зі стресом, долати труднощі під час змагань та відновлюватись після травм, а також адаптуватися до завершення кар'єри [18]. Наприклад, у провідних українських спортивних клубах впроваджено психологічні програми з управління стресом, які містять медитації, мотиваційні зустрічі та групову терапію.

Соціологічний підхід відображається у створенні спеціальних програм, як-от спортивні клуби для інтеграції дітей із соціально вразливих категорій. Це не лише дає змогу залучати молодь до спорту, а й сприяє формуванню позитивного соціального середовища, яке підтримує адаптацію.

Спортивно-науковий підхід активно використовують у дитячо-юнацьких спортивних школах, де розвиток фізичних навичок поєднується з формуванням соціальних компетенцій. Наприклад, впроваджуються програми, спрямовані на розвиток командної роботи, лідерських якостей та відповідальності через групові тренування й участь у змаганнях.

Соціальне середовище відіграє ключову роль у формуванні та підтримці адаптаційних процесів спортсменів на різних етапах їхньої кар'єри [3]. Вплив цього середовища проявляється через взаємодію з тренерами, родиною та спортивною спільнотою, що створює базу для соціальної підтримки, психологічної стійкості та професійного зростання. На початкових етапах кар'єри головною рушійною силою є підтримка родини, яка сприяє формуванню в спортсмена впевненості у власних силах. Згодом ключову роль починають відігравати тренери, які не лише забезпечують технічну підготовку, а й виступають у ролі наставників, впливаючи на мотивацію, самоконтроль та емоційну стійкість. Спортивна спільнота, своєю чергою, створює соціальний контекст для формування відчуття належності та взаємної підтримки (рис. 1).

Взаємодія цих компонентів соціального середовища є вирішальною для успішної соціальної адаптації спортсменів. Наприклад, для початківців підтримка родини може стати вирішальним фактором у подоланні фінансових та емоційних викликів, перед якими постає майбутній

Таблиця 1

## Основні підходи до вивчення соціальної адаптації спортсменів та їх практичне застосування

Підхід	Основні характеристики	Приклади практичного застосування
Психологічний	Орієнтується на вивчення індивідуальних особливостей, рівня емоційної та стресостійкості й особистісного розвитку спортсменів	Психологічна підтримка молодих спортсменів через індивідуальні консультації, тренінги з управління стресом та адаптації до спортивних змін
Соціологічний	Зосереджений на впливі соціального середовища (тренери, родина та соціальні інститути) на процес адаптації спортсменів до соціуму	Організація заходів соціальної інтеграції, наприклад спортивних фестивалів, спрямованих на формування комунікаційних навичок у спортсменів
Спортивно-науковий	Розглядає зв'язок між фізичною активністю та соціальною адаптацією, оцінює вплив тренувань на формування соціальних навичок і дисципліни	Упровадження в спортивних школах та коледжах навчальних програм, які комбінують фізичне виховання з розвитком командної роботи та дисципліни

Джерело: сформовано автором на підставі [1; 2; 7; 9; 10; 14; 15; 17]

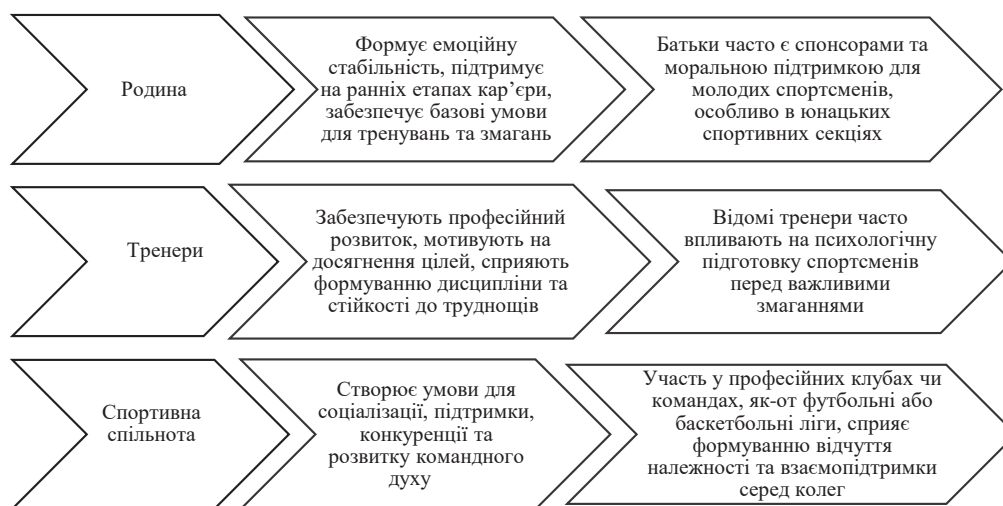


Рис. 1. Вплив ключових елементів соціального середовища на адаптаційні процеси спортсменів

Джерело: сформовано автором

професіонал. У професійних командах тренери часто є не лише технічними фахівцями, а й психологами, розробляючи індивідуальні плани роботи, спрямовані на гармонійний розвиток спортсмена [6]. Спортивна спільнота, особливо в умовах сучасної конкуренції, виконує роль не лише джерела підтримки, а й стимулу до самовдосконалення, формуючи позитивний мікроклімат і надаючи можливість для розвитку особистості в командному середовищі. Адаптаційні стратегії, які використовують спортсмени на різних етапах кар'єри, визначаються особливостями їхнього соціального та професійного середовища, а також індивідуальними характеристиками. Ці стратегії мають на меті допомогти спортсменам впоратися з викликами, пов'язаними зі зміною умов тренувань, участю в змаганнях, переходом між фазами кар'єри та завершенням професійної діяльності. На ранніх етапах вони зазвичай орієнтуються на формування професійних навичок і взаємодію з тренерами, що сприяє поступовому входженню до спортивного середовища. Під час активної кар'єри важливим стає управління психологічним станом та фізичною підготовкою, тоді як на етапі завершення акцент зміщується на

пошук нових соціальних ролей та інтеграцію в інші сфери життя (табл. 2).

Очевидно, що адаптаційні стратегії варіюються залежно від доступу спортсменів до відповідної підтримки та ресурсів [4]. На початкових етапах, наприклад, юніори часто мають значну підтримку від тренерів та батьків, яка допомагає їм розвинути основні навички та інтегруватися в спортивну спільноту [8]. У професійному спорті управління стресом і мотивацією є ключовими завданнями, для реалізації яких успішно застосовують програми психологічної підготовки, як-от техніки візуалізації чи медитації. Завершення кар'єри залишається найскладнішим етапом, оскільки спортсмени постають перед необхідністю переосмислення своєї ролі в суспільстві [13]. У таких випадках ефективними є програми перекваліфікації та залучення до тренерської або громадської діяльності, наприклад, у благодійних проєктах чи організації спортивних клубів. Ці стратегії допомагають знизити рівень стресу та сприяють плавному переходу до нового етапу життя.

Соціальна адаптація спортсменів супроводжується низкою проблем, які виникають на різних етапах їхньої

Адаптаційні стратегії спортсменів на різних етапах кар'єри та оцінка їхньої ефективності

Етап кар'єри	Основні адаптаційні стратегії	Оцінка ефективності
Початковий етап	Формування базових спортивних навичок, залучення до соціальної підтримки з боку тренерів і родини, встановлення довготривалих цілей	Ефективність висока за умов наявності підтримки тренера та родини, але може знижуватися через нестачу досвіду чи фінансових ресурсів
Пік спортивної активності	Управління стресом, застосування психологічних методів регуляції, підтримка мотивації через визначення короткотривалих цілей	Досить ефективна стратегія, особливо за наявності професійного психолога, але вимагає регулярної корекції залежно від рівня навантаження
Завершення кар'єри	Розробка планів переходу до нової діяльності, участь у навчальних програмах, залучення до соціальних проєктів чи тренерської діяльності	Ефективність варіюється залежно від доступу до ресурсів і рівня підтримки. Відсутність чіткої стратегії може призводити до дезадаптації

Джерело: сформовано автором

кар'єри, а психологічні бар'єри є одними з найважливіших серед цих викликів [17]. Часто спортсмени відчувають стрес через високі змагальні вимоги, необхідність досягнення значних результатів та постійний контроль над своїм емоційним станом. Особливо гостро ці проблеми проявляються під час завершення спортивної кар'єри, коли відсутність чіткого плану переходу до нової сфери діяльності може викликати відчуття невизначеності, втрату сенсу життя та зниження самооцінки.

Економічні бар'єри також відіграють важливу роль, особливо для спортсменів, які не досягли професійного рівня з відповідною фінансовою підтримкою. Для юніорів фінансові труднощі є одним із найбільших викликів, що перешкоджає забезпеченню тренувань, участі в змаганнях чи отриманню необхідної медичної підтримки. У професійному спорті, попри високі доходи в певних дисциплінах, частими є випадки фінансової нестабільності після завершення кар'єри через недостатньо грамотне планування майбутнього або нерозуміння принципів управління фінансами.

Соціокультурні бар'єри охоплюють труднощі інтеграції спортсменів у суспільство поза спортивним середовищем. Відчуження від неспортивного соціального життя, обмежені суспільні зв'язки та вузькоорієнтована професійна ідентичність можуть перешкоджати ефективній соціалізації. Спортсмени часто відчувають себе ізольованими, особливо якщо їхній професійний шлях завершується несподівано, наприклад, через травми. Крім того, відмінності в соціальних та культурних контекстах, наприклад, при переході до міжнародних змагань або інтеграції в спортивні команди за кордоном, також можуть створювати додаткові труднощі. Розв'язання цих проблем вимагає комплексного підходу. Залучення психологів, створення програм фінансового консультування та розвиток механізмів соціальної підтримки сприяють подоланню цих бар'єрів. Практика показує, що спортивні федерації та клуби, які впроваджують такі ініціативи, досягають кращих результатів у забезпеченні довготривалої адаптації своїх спортсменів. Ефективна соціальна адаптація спортсменів потребує комплексного підходу, який ураховує психологічні, освітні та соціальні аспекти [8]. Насамперед важливим елементом є створення програм психологічної підтримки, спрямованих на подолання стресу, пов'язаного із

завершенням спортивної кар'єри, і підвищення емоційної стійкості. Вони мають містити індивідуальні та групові консультації, тренінги з управління стресом, розвитку навичок саморефлексії і постановки цілей на новому життєвому етапі. Особливо ефективними є методики, які передбачають активне залучення спортсменів до розробки власних стратегій подолання труднощів [19].

Освітні можливості також відіграють вирішальну роль у процесі адаптації. Упровадження програм професійної перепідготовки дає змогу спортсменам здобувати нові знання та навички, необхідні для інтеграції в інші сфери діяльності [20]. Важливим аспектом є співпраця спортивних організацій з університетами, що надає доступ до гнучких освітніх програм, адаптованих до їхніх потреб.

Соціальні механізми інтеграції спрямовані на створення умов для активної участі спортсменів у житті суспільства після завершення спортивної кар'єри. Це може передбачати залучення їх до громадських або волонтерських проєктів, де їхній досвід і навички можуть бути корисними. Спортивні клуби та спортивні федерації відіграють ключову роль у забезпеченні доступу до таких ініціатив, сприяючи формуванню позитивного мікроклімату для адаптації. Наприклад, організація благодійних заходів або тренерська діяльність допомагають спортсменам залишатися активними в спортивній спільноті, одночасно розширюючи їхні соціальні зв'язки [5].

**Дискусія.** Результати дослідження підтвердили важливість комплексного підходу до соціальної адаптації спортсменів, що враховує психологічні, соціокультурні та економічні аспекти їхньої діяльності. Згідно з отриманими даними, адаптаційні програми, які містять психологічну підтримку, професійну перепідготовку та соціальну інтеграцію, є найбільш ефективними для забезпечення гармонійного переходу спортсменів на різних етапах їхньої кар'єри. Це узгоджується з висновками досліджень О. Ганта, В. Гончаренка та Ч. Мінюя, які зазначають важливість соціально-психологічної підтримки молодих спортсменів у процесі їхньої інтеграції в спортивну спільноту [2].

Особливо варто відзначити, що результати дослідження підтверджують актуальність підходів, викладених Н. Корж та співавторами, які наголошують на необхідності адаптації спортсменів до неспортивного середовища

після завершення спортивної кар'єри. Автори вказують на важливість створення соціальних й економічних умов для уникнення дезадаптації та ізоляції [3]. У цьому контексті дослідження також узгоджується з роботами N. Stambulova та ін. (2021), які наголошують на необхідності підтримки спортсменів на етапі завершення кар'єри через створення освітніх програм і наставництва [18].

Значну увагу в цьому дослідженні приділено психологічним бар'єрам, які є найскладнішими для подолання серед викликів адаптації. Як зазначено в роботі С. Тукаєва та співавторів, психологічне вигорання й стрес є поширеними серед спортсменів, особливо в умовах високого навантаження та змагальної діяльності [11]. Результати дослідження також демонструють, що застосування програм психологічної підтримки, як-от тренінги з управління стресом та групові консультації, суттєво сприяє зниженню рівня тривожності та емоційного вигорання.

Щодо економічних аспектів, дослідження підтвердило висновки М. Приймака, В. Бігуна та Т. Лазоренка про важливість планування фінансової стабільності спортсменів ще на етапі активної кар'єри [9]. Недостатня увага до цього аспекту може призводити до фінансової нестабільності після завершення спортивної кар'єри.

Соціокультурні бар'єри, як-от ізоляція від сфери фізичної культури і спорту (неспортивного середовища), підтверджують результати роботи Т. Shutova, К. Stolyar, Т. Vysotska, які наголошують на важливості підтримки спортсменів у постспортивному житті [17]. У дослідженні зазначено, що залучення спортсменів до громадських проектів чи тренерської діяльності дає змогу зменшити рівень ізоляції та сприяє формуванню нових соціальних зв'язків.

Так, результати цього дослідження підкреслюють необхідність міждисциплінарного підходу, який поєднує психологічну, освітню та соціокультурну підтримку. Це сприяє зменшенню ризиків дезадаптації, забезпечує гармонійний перехід до нового етапу життя та формує базу для довгострокової інтеграції спортсменів у суспільство.

**Висновки.** Установлено, що соціальна адаптація спортсменів є багатограним процесом, який залежить від численних факторів, зокрема психологічних, соціокультурних, економічних і професійних. Визначено, що адаптація на різних етапах спортивної кар'єри вимагає специфічних підходів і стратегій, які враховують особливості кожного періоду – від початку спортивної кар'єри до її завершення.

Основними проблемами, перед якими постають спортсмени, є психологічні бар'єри, пов'язані зі стресом і тиском досягнень [12], економічні труднощі, спричинені нестачею фінансів, особливо на ранніх етапах, а також соціокультурні виклики, як-от ізоляція від суспільства поза спортивним середовищем. Найгостріші проблеми виникають під час завершення спортивної кар'єри, коли відсутність підтримки може призводити до дезадаптації.

Рекомендації статті містять розробку програм психологічної підтримки для спортсменів, освітніх ініціатив, спрямованих на професійну перекваліфікацію, та створення механізмів соціальної інтеграції після завершення спортивної кар'єри. Особливу увагу варто приділити міждисциплінарним програмам, які поєднують тренування, освітню діяльність і соціальні проекти, спрямовані на інтеграцію спортсменів у ширший соціум.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні індивідуальних адаптаційних стратегій спортсменів в умовах сучасних змін у спортивному середовищі, як-от збільшення ролі цифрових технологій і глобалізація. Важливим напрямом є аналіз ефективності впроваджених ініціатив з урахуванням культурних та регіональних особливостей, а також розробка універсальних моделей підтримки спортсменів для забезпечення їхньої гармонійної соціалізації.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають розкрити аспекти взаємодії спортсмена із соціальним середовищем.

**Конфлікт інтересів.** Автори засвідчують про відсутній будь-якого конфлікту інтересів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Арнаутова Л., Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 105–113. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.2.105-113> (дата звернення: 19.11.2024).
2. Гант О., Гончаренко В., Мінюй Ч. Особливості соціально-психологічної адаптованості спортсменів 12–14 років в ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*. 2021. № 3 (21). С. 4–13. URL: <https://doi.org/10.15391/si.2021-3.01> (дата звернення: 19.11.2024).
3. Корж Н., Захаріна Є., Черединаченко І. Чинники де-соціалізації спортсменів в контексті їх пост-спортивного життя. *Olympicus*. 2024. № 1. С. 98–105. URL: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.14> (дата звернення: 19.11.2024).
4. Крук М., Однороченко І., Курилло Т., Цуд І., Іщенко С. Особливості планування багаторічної підготовки у спортивному плаванні. *Наукові часописи Університету ім. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 2 (160). С. 124–129. URL: <https://enprui.npu.edu.ua/handle/123456789/40139> (дата звернення: 19.11.2024).
5. Лаврентьев О., Крупеня С., Малинський І. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 5 (136). С. 58–61.
6. Мельников А., Шинкарук В., Кучма А. Побудова ефективної взаємодії між тренером та спортсменом. *Olympicus*. 2024. № 1. С. 120–124. URL: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.17> (дата звернення: 19.11.2024).
7. Олійник Н., Войтенко С. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ. 2020. 240 с. URL: <http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/3734> (дата звернення: 19.11.2024).
8. Оніщук Л., Баштовенко О. Інтегрований підхід до управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 15 (33). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-400-412](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-400-412) (дата звернення: 19.11.2024).
9. Приймак М., Бігун В., Лазоренко Т. Моделі управління професійним зростанням та кар'єрним розвитком співробітників. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Управління та адміністрування»*. 2024. № 2 (30). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/9023> DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2\(30\)-498-509](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2(30)-498-509) (дата звернення: 19.11.2024).
10. Сергієнко В., Стасюк Р. Прикладні аспекти функціональної підготовки спортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 9 (182). С. 214–218.
11. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменів / С. Тукаєв та ін. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 1. С. 28–32. URL: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.28-32> (дата звернення: 19.11.2024).
12. Correlation between personality traits of young athletes and their level of self-efficacy / I. Halian et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. Vol. 23, No. 5. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.05139> (date of access: 19.11.2024).
13. Hallmann K., Breuer C., Ilgner M., Rossi L. Preparing elite athletes for the career after the career: the functions of mentoring programmes. *Sport in Society*. 2019. Vol. 23. № 7. P. 1217–1234. URL: <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1613375>
14. Hamlin M., et al. Monitoring training loads and perceived stress in young elite university athletes. *Frontiers in Physiology*. 2019. Vol. 10. Article 34. URL: <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00034> (date of access: 19.11.2024).

15. Li Y., Yang Y., Yu J. The Influence of Coaches' Leading Behavior on Young Athletes' Psychological Pressure and Psychological Adaptation. *Revista De Psicologia Del Deporte*. 2022. Vol. 30. № 4. P. 78–84. URL: <http://www.rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/585> (date of access: 19.11.2024).
16. Athletes' Psychological Adaptation to Confinement Due to COVID-19: A Longitudinal Study / V. J. Rubio et al. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 11. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.613495> (date of access: 19.11.2024).
17. Shutova T., Stolyar K., Vysotskaya T. Socio-psychological problems of highly trained athletes upon completion of sports career. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19. № 1. P. 652–657. URL: <https://www.efsupt.ro/images/stories/April2019/Art94.pdf> (date of access: 19.11.2024).
18. 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. URL: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836> (date of access: 19.11.2024).
19. Wasserfurth P., Palmowski J., Hahn A., et al. Reasons for and Consequences of Low Energy Availability in Female and Male Athletes: Social Environment, Adaptations, and Prevention. *Sports Med – Open*. 2020. Vol. 6. 44. URL: <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00275-6> (date of access: 19.11.2024).
20. Weinberg R., Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics. 2023. 739 p.

## REFERENCES

1. Arnautova L., & Petrovskaya T. (2019). Koping-strategii podolannya stressu sportsmenov. [Coping strategies for overcoming stress by athletes]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methodology of physical education and sports*, (2), 105–113. <https://doi.org/10.32652/tm-fvs.2019.2.105-113> [In Ukrainian].
2. Hant O., Honcharenko V., & Minyuy, Ch. (2021). Osoblyvosti sotsial'no-psykholohichnoyi adaptovanosti sport-smeniv 12–14 rokov v ihrovykh vyдах sportu [Features of socio-psychological adaptability of athletes aged 12–14 in team sports]. *Sportyvni Ihry – Sports games*, (3 (21)), 4–13. <https://doi.org/10.15391/si.2021-3.01> [In Ukrainian].
3. Korzh N., Zakharina Ye., & Cherednychenko I. (2024). Chynnyky de-sotsializatsiyi sport-smeniv v konteksti yikh post-sportyvnoho zhyttia [Factors of de-socialization of athletes in the context of their post-sport life]. *Olympicus – Olympicus*, (1), 98–105. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.14> [In Ukrainian].
4. Kruk M., Odnovorchenko I., Kuryllo T., Tsud I., & Ishchenko S. (2023). Osoblyvosti planuvannya bahatorichnoyi pidhotovky u sportyvnomu plavanni. [Features of long-term preparation planning in sports swimming]. *Naukovi Chasopysy Universytetu im. Dragomanova. Seriya: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journals of the University named after. Dragomanov. Series: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, (2 (160)), 124–129. Retrieved from <https://enpui.npu.edu.ua/handle/123456789/40139> [In Ukrainian].
5. Lavrent'yev O., Krupenya S., & Malyns'kyi I. (2021). Formuvannya modeli profesynoyi pidhotovky trenera z obranoho vydu sportu [Formation of a model of professional training of a coach in the chosen sport]. *Naukovyi Chasopys NPU im. M. Dragomanova – Scientific journal of the National Polytechnic University named after M. P. Dragomanov*. (5 (136)), 58–61. [In Ukrainian].
6. Mel'nykov A., Shynkaruk V., & Kuchma A. (2024). Pobudova efektyvnoyi vzayemodiyi mizh trenerom ta sport-smenom. [Building effective interaction between coach and athlete]. *Olympicus – Olympicus*, (1), 120–124. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.17> [In Ukrainian].
7. Oliynyk N., & Voytenko S. (2020). Psykholohichni osoblyvosti sportyvnoyi diyal'nosti: monohrafiya. [Psychological features of sports activity: Monograph]. *Vinnitsya: VNAU – Vinnytsia: VNAU*. Retrieved from <http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/3734> [In Ukrainian].
8. Onyshchuk L., & Bashtovenko O. (2023). Intehrovanyy pidkhid do upravlinnya trenuvan'noyu ta zmahal'noyu diyal'nistyu sport-smeniv. [Integrated approach to managing training and competitive activities of athletes]. *Perspektyvy ta Innovatsii Nauky – Prospects and innovations in science*, (15 (33)). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-400-412](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-400-412) [In Ukrainian].
9. Pryimak M., Bihun V., & Lazorenko T. (2024). Modeli upravlinnya profesynym zrostanniam ta kar'yernym rozvytkom spivrobotnykiv. [Models of management of professional growth and career development of employees]. *Naukovi Innovatsii ta Peredovi Tekhnologii. Seriya: Upravlinnia ta Administruvannia – Scientific innovations and advanced technologies. Series "Management and administration"*, (2 (30)). Retrieved from <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/9023>. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2\(30\)-498-509](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2(30)-498-509) [In Ukrainian].
10. Serhiyenko V., & Stasyuk R. (2024). Prykladni aspekty funktsional'noyi pidhotovky sport-smeniv. [Applied aspects of athletes' functional training]. *Naukovyi Chasopys Ukrainskoho Derzhavnoho Universytetu imeni Mykhaila Dragomanova – Scientific journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University*, (9 (182)), 214–218. [In Ukrainian].
11. Tukaiev, S., Pohorilska, N., Makarchuk, M., & Fedorchuk, S. (2022). Emotsiynne vyhorannya u kvalifikovanykh sport-smeniv [Emotional burnout in qualified athletes]. *Sportyvna Medytsyna, Fizychna Terapiia ta Erhoterapiia – Sports medicine, physical therapy and occupational therapy*, (1), 28–32. <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.28-32> [In Ukrainian].
12. Halian, I., Popovych, I., Hulias, I., Serbin, I., Vyshnevska, O., Kovalchuk, Z., & Pyslar, A. (2023). Correlation between personality traits of young athletes and their level of self-efficacy. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(5), 1119–1129.
13. Hallmann, K., Breuer, C., Ilgner, M., & Rossi, L. (2019). Preparing elite athletes for the career after the career: The functions of mentoring programmes. *Sport in Society*, 23(7), 1217–1234. <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1613375>
14. Hamlin, M., et al. (2019). Monitoring training loads and perceived stress in young elite university athletes. *Frontiers in Physiology*, 10, Article 34. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00034>
15. Li, Y., Yang, Y., & Yu, J. (2022). The influence of coaches' leading behavior on young athletes' psychological pressure and psychological adaptation. *Revista De Psicolog a Del Deporte*, 30(4), 78–84. Retrieved from <http://www.rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/585>
16. Rubio, V. J., S. nchez-Iglesias, I., Bueno, M., & Martin, G. (2021). Athletes' Psychological Adaptation to Confinement Due to COVID-19: A Longitudinal Study. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.613495>
17. Shutova, T., Stolyar, K., & Vysotskaya, T. (2019). Socio-psychological problems of highly trained athletes upon completion of sports career. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 652–657. Retrieved from <https://www.efsupt.ro/images/stories/April2019/Art94.pdf>
18. 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. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>
19. Wasserfurth, P., Palmowski, J., Hahn, A., et al. (2020). Reasons for and consequences of low energy availability in female and male athletes: Social environment, adaptations, and prevention. *Sports Med – Open*, 6, 44. <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00275-6>
20. Weinberg, R., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics. 739 p.

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

**Марія Приймак** <https://orcid.org/0000-0003-3249-9902>, [m\\_pryimak@ukr.net](mailto:m_pryimak@ukr.net)  
 Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

## INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**Mariia Pryimak** <https://orcid.org/0000-0003-3249-9902>, [m\\_pryimak@ukr.net](mailto:m_pryimak@ukr.net)  
 National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine