



ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК 796.01:159.922.2:316.614

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.19339140>

Динаміка соціальної адаптації спортсменів у системі підготовки спортсменів: трансформація ролей та функцій суб'єктів оточення

Приймак Марія Михайлівна

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри історії та теорії олімпійського спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, Україна, 03150,
<https://orcid.org/0000-0003-3249-9902>

Прийнято: 15.03.2026 | Опубліковано: 30.03.2026

Анотація. *Мета дослідження* полягає у системному обґрунтуванні та розробці змістовної матриці функцій суб'єктів соціального оточення (сім'ї, тренера, вчителів, друзів) у процесі виховання та соціальної адаптації спортсмена, структурованої відповідно до етапів багаторічної системи підготовки спортсменів за В. Платоновим. Особлива увага приділена трансформації ролей соціальних агентів від початку занять спортом до завершення спортивної кар'єри.

Методи. Застосовано комплекс емпіричних і теоретичних методів: аналіз наукової літератури дозволив інтегрувати концепції соціальної ідентичності А. Тешфела та модель 3Cs С. Джоветт у вітчизняний дискурс. Порівняльний аналіз виявив відмінності у функціях первинних та вторинних агентів соціалізації залежно від рівня майстерності. Системно-екологічний підхід та метод моделювання використано для створення архітектури соціального



супроводу в межах РАС-тріади (батьки-атлет-тренер) на кожному етапі спортивної кар'єри.

Результати. Встановлено, що соціальне оточення функціонує як багаторівневий механізм захисту, де роль суб'єктів змінюється за принципом «сполучених судин». На I–III етапах (за В. Платоновим) домінує родина, забезпечуючи емоційний фундамент та логістику. На етапах максимальної реалізації (V–VI етапи) стратегічне лідерство переходить до тренера, а сім'я стає «емоційним тилом». Деталізовано роль вчителів та «цивільних» друзів як агентів всебічного розвитку, що запобігають замиканню особистості в «ізоляційному міхурі» атлетичної ролі. На етапах виходу зі спорту (VII–VIII етапи) зафіксовано зворотний дрейф пріоритетності підтримки до родини, що компенсує втрату статусу. Доведено, що успішна адаптація прямо залежить від наявності альтернативних соціальних ролей, що підтверджено досвідом спортсменів.

Висновки. Соціальна адаптація є результатом синергії суб'єктів РАС-тріади. Тренер має еволюціонувати від «конструктора результату» до ментора життєвого шляху, ініціюючи розробку стратегій реінтеграції ще на піку спортивної кар'єри вихованця. Практична цінність роботи полягає у розробленій матриці активності, яку тренери можуть використовувати для створення персоналізованих програм супроводу. Соціальна підтримка визначена як стратегічний актив, що забезпечує довгострокове ментальне здоров'я спортсмена після завершення спортивної кар'єри.

Ключові слова: соціальна адаптація, спортсмен, спортивна кар'єра, система підготовки спортсменів, агенти соціалізації, виховний процес, РАС-тріада (батьки-атлет-тренер), менторський супровід, психологічна стійкість.



Dynamics of Athletes' Social Adaptation within the Sports Training System: Transformation of Roles and Functions of Social Environment Entities

Pryimak Mariia Mykhaylivna

PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor, Professor
Department on History and Theory of Olympic Sport, National University of
Physical Education and Sports of Ukraine, Ukraine, 03150, Kyiv, 1 Fizkul'tury Str.,
<https://orcid.org/0000-0003-3249-9902>

Abstract. *Objective.* The study aims to provide a systematic substantiation and development of a content matrix regarding the functions of social environment agents (family, coach, teachers, friends) in the process of upbringing and social adaptation of an athlete. This matrix is structured according to the stages of the long-term athlete preparation system by V. Platonov. Particular attention is paid to the transformation of the roles of social agents from the beginning of sports activities to the completion of a professional sports career.

Methods. A complex of empirical and theoretical methods was applied: an analysis of scientific literature allowed for the integration of H. Tajfel's social identity concepts and S. Jowett's 3Cs model into the domestic discourse. Comparative analysis revealed differences in the functions of primary and secondary socialization agents depending on the level of athletic mastery. A systems-ecological approach and modeling methods were used to create a social support architecture within the PAC triad (parents-athlete-coach) at each stage of the athletic career.

Results. It was established that the social environment functions as a multi-level protection mechanism where the roles of subjects shift according to the "communicating vessels" principle. In stages I–III (according to V. Platonov), the family dominates, providing the emotional foundation and logistics. During the stages of maximum realization (stages V–VI), strategic leadership shifts to the coach,



while the family becomes the "emotional rear." The roles of teachers and "civilian" friends are detailed as agents of comprehensive development that prevent the personality from being confined within the "insulating bubble" of the athletic role. In the stages of sports career termination (stages VII–VIII), a reverse drift of support priority back to the family was recorded, compensating for the loss of status. It is proven that successful adaptation directly depends on the availability of alternative social roles, which is confirmed by the athletes' experiences.

Conclusions. Social adaptation is the result of synergy between the subjects of the PAC triad. The coach must evolve from a "result constructor" to a life mentor, initiating the development of reintegration strategies even at the peak of the athlete's career. The practical value of the work lies in the developed activity matrix, which coaches can use to create personalized support programs. Social support is defined as a strategic asset that ensures the long-term mental health of the athlete after retirement from sports.

Keywords: social adaptation, athlete, sports career, athlete preparation system, socialization agents, educational process, PAC triad (parents-athlete-coach), mentoring support, psychological resilience.

Постановка проблеми. У сучасному спорті успіх спортсмена залежить не лише від фізичних показників, а й від якості підтримки, яку надає його соціальне оточення. Соціальне оточення виступає фундаментальним чинником, що детермінує розвиток особистості від перших кроків у спорті до повної професійної автономії та подальшого завершення спортивної кар'єри [1; 2]. Проблема виховання та соціальної адаптації в спорті набуває особливої гостроти через специфічний спосіб життя спортсменів: екстремальні навантаження, рання спеціалізація та дефіцит неспортивної соціалізації призводять до формування «соціальної бульбашки», що обмежує гнучкість особистості. Згідно з сучасними викликами, відсутність адекватної підтримки



на етапах переходу (зокрема, юніор–професіонал) або у період завершення спортивної кар’єри призводить до депресивних станів та дезадаптації у понад 50% спортсменів [3]. Розуміння динаміки впливу агентів соціалізації на кожному з етапів системи підготовки спортсменів за В. Платоновим [4] дозволяє розробити цілісну систему супроводу, яка мінімізує ризики кризи ідентичності та соціальної дезадаптації спортсмена після завершення активних виступів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема соціальної адаптації в спорті за останні роки отримала значний розвиток, змінивши вектор від суто функціонального до холістичного (holistic) підходу. У зарубіжній науці домінує концепція «перехідної грамотності» (transition literacy), розвинена Н. Стамбуловою та співавторами, які стверджують, що успіх переходу залежить від здатності спортсмена мобілізувати ресурси своєї екосистеми [5]. Натомість Р. Семюел та співавтори пропонують MAS-модель (Meta-model of Adaptation in Sport), де адаптація розглядається як динамічний баланс між вимогами події (change-event) та копінг-ресурсами особистості [6]. Ці підходи різняться у розумінні часових меж: Н. Стамбулова та співавтори фокусуються на тривалих етапах, тоді як Р. Семюел та співавтори виділяють короткострокові адаптаційні реакції на гострі стресори.

Питання ролі сім’ї як критичного агента первинної соціалізації досліджено Л. Капранікою та співавторами в межах програми EMPATIA [7], де доведено, що помірна залученість батьків за «inverted-U» моделлю є більш ефективною за гіперопіку. На відміну від неї, К. Ковач та співавтори [8; 9] акцентують увагу на тому, що батьківська підтримка має суттєвий вплив на мотивацію досягнення, але не на прямі спортивні результати. У контексті міжособистісних стосунків С. Джоветт через 3Cs-теорію доводить, що емоційний зв’язок у дуеті «тренер-спортсмен» є первинним буфером проти психологічної втоми [10]. Це корелює з результатами Е. Пурномо та співавторів

[11], які зазначають, що демократичний стиль тренерства сприяє вищій самооцінці атлетів порівняно з авторитарним.

Цзянін Луо через мета-аналіз 40 досліджень [3] підтверджує, що підтримка сім'ї та друзів має значно сильнішу кореляцію з ментальним здоров'ям, ніж суто командні зв'язки. Водночас Р. Мюррей наголошує, що лише сильна групова ідентичність перетворює соціальну підтримку на активний захист від вигорання [12]. Вплив однолітків та спортивної команди на формування характеру досліджують М. Брунер та співавтори [13] та Д. Вей та співавтори [14], вказуючи на те, що командні види спорту краще розвивають емоційну регуляцію. Окремий аспект — вплив хронотипу на сприйняття підтримки, досліджений Х. Уиллс [15], демонструє, що спортсмени з вечірнім хронотипом частіше відчують ізоляцію через розбіжність графіків.

Українські науковці активно інтегрують ці погляди. В. Воронова [16; 17] та О. Корносенко [18] акцентують увагу на ролі тренера як наставника. М. Приймак [19] обґрунтовує багатофакторність адаптації, виокремлюючи психологічні, соціокультурні та економічні бар'єри. Фундаментальні основи етапності багаторічної підготовки, які стали базою нашого аналізу, закладені в працях В. Платонова [4]. Проте, попри значний доробок, невирішеним залишається питання системної трансформації ролей усіх суб'єктів соціального оточення у динаміці етапів системної підготовки спортсменів.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри значну кількість наукових праць, залишається потреба в системному узагальненні динаміки трансформації ролей соціальних суб'єктів у межах етапів системи підготовки спортсменів за В. Платоновим. Більшість досліджень фокусуються на окремих періодах (дитинство або завершення спортивної кар'єри), тоді як механізм «передачі» виховних та адаптаційних функцій між сім'єю, вчителями, командою та тренером протягом усього спортивного циклу потребує наукової систематизації.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). *Метою статті є* теоретичне обґрунтування та систематизація функцій ключових суб'єктів соціального оточення у процесі виховання та соціальної адаптації спортсмена за системою підготовки спортсменів В. Платонова.

Для досягнення мети визначено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичне обґрунтування та систематизацію функцій ключових суб'єктів соціального оточення (сім'ї, тренера, вчителів, команди та друзів) у процесі виховання та соціальної адаптації спортсмена.
2. Проаналізувати динаміку трансформації ролей соціальних агентів відповідно до системи підготовки спортсменів.
3. Визначити специфіку впливу вчителів, спортивної команди та кола друзів як компенсаторних механізмів на етапах професійної спеціалізації та виходу зі спорту вищих досягнень.
4. Дослідити соціально-психологічні виклики та механізми виникнення кризи ідентичності у спортсменів у критичні перехідні періоди кар'єри.

Для досягнення мети було використано комплекс взаємодоповнюючих теоретичних методів дослідження:

- *аналіз наукової літератури* дозволив вивчити сучасний стан проблеми соціалізації в спорті. Завдяки цьому методу було виокремлено провідні світові концепції (3Cs-теорія, MAS-модель) та сформульовано теоретичний фундамент дослідження.
- *метод порівняльного аналізу* було застосовано для зіставлення виховних функцій первинних (сім'я, тренер) та вторинних (команда, вчителі, друзів) агентів соціалізації на різних вікових етапах. Це дозволило виявити специфічні відмінності в їхній активності залежно від рівня майстерності та змагального стресу, що стало підґрунтям для диференціації адаптаційних стратегій.



- *системно-екологічний підхід* використано для розгляду взаємозв'язку «спортсмен-оточення» як цілісної динамічної системи, що складається з мікро- та мезо-рівнів. Завдяки цьому було описано, як зміна ролей суб'єктів є закономірною реакцією середовища на етапи кар'єрного зростання спортсмена, що дозволило уникнути однобічного трактування соціалізації та врахувати вплив інституційних чинників.

- *метод моделювання* застосовано для структурування отриманих даних у формі матриці активності суб'єктів підтримки. Завдяки йому розроблено концептуальні схеми взаємодії, що відповідають етапам системи підготовки спортсменів за В. Платоновим. Це дозволило перевести абстрактні теоретичні положення у площину практичних алгоритмів для тренерського складу, спрямованих на профілактику кризи ідентичності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивна кар'єра розглядається нами як послідовність якісних особистісних трансформацій, успішність яких детермінується адекватністю реакцій соціального середовища. Володимир Платонов виокремлює вісім стратегічних етапів системи підготовки спортсменів, кожен із яких висуває унікальні вимоги не лише до функціональних систем організму, а й до структури соціальної підтримки [4]. На етапах початкової підготовки спортсмен є об'єктом інтенсивної опіки, тоді як на етапах вищої майстерності він стає повноцінним суб'єктом соціальної взаємодії, що потребує поваги до його автономії. Розуміння цієї етапності дозволяє точно визначити, коли спортсмен потребує посиленої підтримки сім'ї як емоційного фундаменту, а коли — стратегічного лідерства тренера та командної згуртованості для подолання екстремальних навантажень. Центральним механізмом такої взаємодії виступає так званий «трикутник успіху» (РАС-тріада: parent-athlete-coach), де синхронізація очікувань батьків та тренера створює безпечний простір для розвитку [20].



Нижче наведено авторську систематизацію характеристик активності сім'ї та тренера, інтегровану у вісім етапів системи підготовки спортсменів (табл. 1).

Дана матриця відображає еволюцію стосунків у первинному колі соціалізації спортсмена, де сім'я та тренер виступають як єдиний функціональний вузол. На початку підготовки та на попередніх етапах (I–III) родина є основним фундаментом, забезпечуючи психологічний комфорт, фінансування та логістику. Із переходом до спеціалізації та підготовки до вищих досягнень (IV–V) роль тренера трансформується з педагогічної в стратегічно-партнерську, де кожна дія спрямована на результат. Проте, як показують дослідження, успіх цієї трансформації залежить від стійкості «трикутника успіху»: якщо батьки продовжують домінувати на професійних етапах, це провокує когнітивний конфлікт у спортсмена. На фінальних етапах (VII–VIII) ми спостерігаємо зворотний дрейф пріоритетності підтримки до сім'ї, що є необхідним для компенсації втраченого статусу та успішної реінтеграції.

Таблиця 1

Динаміка функціональної активності сім'ї та тренера на етапах багаторічної підготовки за В. Платоновим

Етап за системою підготовки спортсменів В. Платонова	Сім'я	Тренер
I. Початкової підготовки	Створює емоційний фундамент; ініціює вхід у спорт; фінансує заняття	Педагог-наставник; розвиває первинний інтерес; навчає основам через гру.
II. Попередньої базової підготовки	Підтримує режим; співпрацює з тренером; формує ціннісні установки щодо праці.	Виявляє талант; формує спортивний характер; транслює широкий обсяг знань
III. Спеціалізованої підготовки	Допомагає долати кризи спеціалізації; підтримує морально при зростанні навантажень.	Підвищує вимогливість; розвиває волеволі якості; допомагає знайти індивідуальний шлях.
IV. Підготовки до вищих досягнень	Виступає як «емоційний тил»; допомагає балансувати між навчанням та спортом.	Орієнтований на результат; забезпечує підготовку на високому рівні; емоційна підтримка.
V. Максимальної реалізації можливостей	Прямий вплив знижено; сім'я допомагає зберігати рівновагу при публічності та стресах.	Стратегічний партнер; розробляє індивідуальні тактики; підтримує пікову форму.



VI. Збереження найвищої майстерності	Забезпечує психологічну стійкість; допомагає в підтримці соціального статусу атлета.	Наставник-консультант; підтримує мотивацію; виявляє обґрунтовану вимогливість.
VII. Поступового зниження досягнень	Роль сім'ї зростає; підготовка до зміни соціальних ролей поза спортом.	Виконує роль ментора; допомагає знайти нові професійні напрями (тренерство, менеджмент).
VIII. Виходу зі спорту вищих досягнень	Ключовий ресурс реабілітації; допомагає подолати втрату ідентичності.	Психологічна підтримка; залучає до життя спортивної спільноти в новій якості.

Джерело: розроблено автором на основі аналізу [3; 4; 9;19]

Аналіз взаємодії в діаді «батьки-тренер» свідчить про необхідність чіткого розмежування сфер впливу. На етапах спеціалізації (III–IV) будь-який конфлікт авторитетів у цьому «трикутнику успіху» провокує когнітивний дисонанс у підлітка, що є головною причиною передчасного виходу зі спорту (dropout). Ефективність системи підтримки прямо залежить від здатності тренера інтегрувати батьків у процес як союзників, а не конкурентів. Особливо на етапі завершення кар'єри (VIII) тренер має свідомо деконструювати власну домінуючу роль, делегуючи функцію підтримки родині, що дозволяє екстремату уникнути відчуття соціального вакууму та зберегти психологічне благополуччя [3; 8].

Наступним кроком стало розшифрування активності вчителів, спортивної команди та друзів за цією ж періодизацією (табл. 2).

Друга матриця фокусується на зовнішньому контурі соціалізації, який ми розглядаємо як систему «деспеціалізації» особистості. Вчителі, команда та друзі формують мезосистему спортсмена, що забезпечує розвиток універсальних компетенцій (soft skills), необхідних для життя за межами стадіону. Прикметно, що на етапах професіоналізації (IV–VI), коли спортсмен перебуває під тиском екстремальних навантажень (до 1500 годин на рік), саме ці суб'єкти виконують функцію когнітивних містків: вони не дають особистості повністю розчинитися в атлетичній ролі. У таблиці вперше детально розписано трансформацію їхнього впливу від ігрової підтримки в дитинстві до

інформаційного супроводу професійної переорієнтації при завершенні виступів за системою підготовки спортсменів В. Платонова.

Таблиця 2

Роль вчителів, команди і друзів за системою підготовки спортсменів за В. Платоновим

Етап за системою підготовки спортсменів В. Платонова	Вчителі	Спортивна команда	Друзі, однолітки
I. Початкової підготовки	Сприяють вибору виду спорту; ідентифікують перші задатки.	Майданчик для першої соціальної інклюзії та групової гри.	Партнери в ігровій діяльності поза межами тренувань
II. Попередньої базової підготовки	Формують соціальні установки щодо здорового способу життя.	Освоєння групових норм; розвиток емоційного інтелекту.	Формування кола спільних інтересів поза спортивною темою.
III. Спеціалізованої підготовки	Допомагають узгоджувати навчання та графік тренувань.	Формування відчуття «Ми» та першої соціальної ідентичності.	Емоційний буфер при перших професійних невдачах та травмах.
IV. Підготовки до вищих досягнень	Спрямованість на інтелектуальний розвиток особистості атлета.	Підтримка згуртованості в умовах високої внутрішньої конкуренції.	Активні слухачі; зняття напруги через неспортивне спілкування.
V. Максимальної реалізації можливостей	Сприяють підтримці соціального статусу в публічному просторі.	Захист від вигорання через солідарність у пікових стресах.	«Місток» до реальності поза межами спортивної арени
VI. Збереження майстерності	Допомога у професійному розвитку спортсмена як рольової моделі.	Збереження професійної ідентичності; передача досвіду молодшим.	Стабілізація соціальної мережі для майбутнього життєвого переходу.
VII. Поступового зниження досягнень	Надання інформації про нову освіту та перекваліфікацію.	Організація заходів для ветеранів; відчуття приналежності до клубу.	Допомога в переключенні на нову соціально-життєву активність
VIII. Виходу зі спорту вищих досягнень	Підтримка у здобутті нової професійної кваліфікації.	Соціальна реабілітація через інтеграцію у життя спортивної спільноти.	Культурна та соціальна реінтеграція; емоційне відновлення.

Джерело: розроблено автором на основі аналізу [3; 4; 9; 19]



Згрупування вчителів, команди та друзів в одну матрицю зумовлено їхньою роллю як агентів «деспеціалізації», що протидіють формуванню «спортивної герметичності». На піку спортивної кар'єри атлет часто опиняється в ізоляції, де його цінують лише за результат. Саме вчителі та друзі поза спортом виступають джерелом об'єктивного зворотного зв'язку, що не залежить від спортивних досягнень, що є критично важливим для профілактики кризи ідентичності. Окремої уваги заслуговують спортсмени з вечірнім хронотипом, які мають підвищений ризик соціальної ізоляції через розбіжність графіків: для них друзі є єдиним способом зберегти зв'язок із соціумом.

Дискусія. Системний аналіз екосистеми підтримки спортсмена на основі системи підготовки спортсменів за В. Платоновим [4] дозволяє виокремити декілька фундаментальних аспектів, що потребують глибокої наукової інтерпретації.

Наше дослідження доводить, що «атлетичний трикутник» не є статичною структурою. На перших трьох етапах (I–III) гармонія у системі «дитина-батьки-тренер» є критичною для збереження таланту. Результати узгоджуються з висновками Л. Капраніки [7] щодо батьків як основних архітекторів ранньої соціалізації. Ми уточнили, що «синдром нереалізованих амбіцій» батьків на етапі спеціалізованої підготовки провокує психологічне вигорання через порушення автономії спортсмена. Ми стверджуємо, що роль батьків має трансформуватися від контролюючої до суто підтримуючої («емоційний оазис»), тоді як тренер повинен залишатися єдиним авторитетом у питаннях тренувань. Будь-яка деформація РАС-тріади веде до обвалу адаптаційних ресурсів особистості.

На етапах максимальної реалізації (IV-V) сильна ідентифікація з командою та спортивною роллю є потужним ресурсом, що захищає спортсмена від змагального стресу. Проте, згідно з теорією Tajfel [21], надмірна ізоляція у «спортивній бульбашці» робить атлета безпорадним при завершенні кар'єри.

Наші дані щодо ролі друзів *поза спортом* на етапі професіоналізації узгоджуються з висновками Х. Уиллс [3], вказуючи на те, що успішні спортсмени свідомо підтримують контакти з «цивільними» однолітками. Це виступає стратегічним активом для майбутньої реінтеграції. Дискусійним залишається питання: чи повинен тренер свідомо стимулювати такі контакти? Ми вважаємо, що розширення соціальної мережі атлета на піку кар'єри є необхідним елементом профілактики дезадаптації.

Етап виходу зі спорту (VII-VIII) є найбільш травматичним. Відповідно до концепції Н. Стамбулової [5], завершення спортивної кар'єри сприймається як глибока екзистенційна криза. Коли тренер і команда зникають із повсякденного графіка, екс-атлет опиняється у вакуумі. Випадок Келлі Холмс (Kelly Holmes), олімпійської чемпіонки, яскраво ілюструє почуття "самотності та депресії" у цей період, викликане повною втратою ідентичності та мети. Наша позиція полягає в тому, що на етапі збереження майстерності (VI) тренер має почати виконувати роль ментора життєвого шляху, ініціюючи розробку «Плану Б» для свого вихованця [2]. Дискусія щодо відповідальності (хто має ініціювати адаптацію — сам атлет чи система?) вирішується на користь проактивної ролі федерацій у створенні менторських мереж [3].

Медіа виступають як «віртуальні члени» соціальної групи, що можуть як підсилювати підтримку, так і провокувати тривожність через анонімну критику [22]. Це ставить перед тренером нове завдання — формування «цифрової стійкості» вихованця як частини загальної соціальної адаптації [23]. Отже, успішна соціальна адаптація є результатом синергії, де кожен суб'єкт має свою зону відповідальності залежно від етапу за В. Платоновим.

Висновки. Роль соціального оточення є детермінуючим чинником формування гармонійної особистості спортсмена на всіх етапах системи підготовки спортсмена за В. Платоновим. Сім'я виконує роль фундаменту на початку підготовки та головного ресурсу підтримки при завершенні спортивної



кар'єри, забезпечуючи «емоційний тил», який захищає самооцінку спортсмена від коливань спортивних результатів. Ефективна взаємодія тренера та родини в межах РАС-тріади потребує чіткого розмежування зон відповідальності, особливо на етапі спеціалізованої підготовки, щоб уникнути психологічного вигорання дитини через надмірний тиск результату.

Тренер у процесі багаторічного вдосконалення трансформується з педагога-наставника в дитинстві у стратегічного партнера в професійний період та ментора життєвого шляху на етапі завершення виступів. Якість стосунків у цій діаді, що базується на близькості та взаємозобов'язаннях (3Cs-модель), є ключовим буфером проти змагального стресу та вигорання. Встановлено, що проактивна позиція тренера щодо підготовки вихованця до життя після завершення спортивної кар'єри, включаючи стимулювання контактів із «зовнішнім» соціумом, є вирішальним фактором успішної соціальної адаптації екс-атлета.

Вторинні агенти соціалізації – спортивна команда, вчителі та друзі – забезпечують формування критично важливих «soft skills» (лідерства, емпатії, командної взаємодії). Спортивна команда функціонує як мікросоціум, де спортсмен проходить школу соціальних ролей, проте надмірна ізоляція у «спортивній бульбашці» на піку спортивної кар'єри створює ризики дезадаптації. Наявність друзів поза межами спорту та підтримка освітніх інституцій виступають необхідними компенсаторними механізмами, що забезпечують когнітивну диверсифікацію та полегшують подальшу реінтеграцію в суспільство.

Найбільш критичним етапом багаторічного шляху є вихід зі спорту вищих досягнень, що супроводжується ризиком втрати ідентичності та депресії. Успішність реінтеграції на цьому етапі прямо залежить від якості підтримки найближчого оточення та наявності альтернативних життєвих планів, сформованих ще під час активних виступів. Створення системних програм



менторства за участю ветеранів спорту є пріоритетним завданням для фізкультурно-спортивних організацій з метою збереження людського та соціального капіталу спортсменів у довгостроковій перспективі.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні специфіки соціальної адаптації в умовах цифрової трансформації спортивного простору та впливу медіа-ідентичності на кар'єрні переходи сучасних спортсменів.

Подяки. Дослідження виконано згідно Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2026–2030 роки за напрямком «Соціальна адаптація спортсменів та антураж на різних етапах багаторічної підготовки».

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Список використаних джерел

1. Bulatova M., Radchenko L., Pryimak M. Social Adaptation of Athletes in Ukraine: Challenges and Priority Areas of Support. *Physical Education Theory and Methodology*. 2025. Vol. 25, no. 6. P. 1311–1320. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.6.01>.

2. Приймак М. Особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 1. С. 77–82. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-11>.

3. Luo J. et al. The relationship between social support and mental health in athletes: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1642886>.

4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

5. Stambulova N. B. et al. 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, no. 4. P. 524–550. DOI: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>.

6. Samuel R. D. et al. Adaptation to change: a meta-model of adaptation in sport. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2024. Vol. 22, no. 4. P. 953–977. DOI: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2168726>.

7. Capranica L. et al. Development of an Online Multilingual Educational Programme for Parents of Dual-Career Athletes: A Participatory Design. Frontiers in Psychology. 2022. Vol. 13. Art. 855531. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.855531>.

8. Kovács K. et al. Perceptions of parental involvement in youth handball players, the effects of sport participation stage and sports injury. Frontiers in Psychology. 2024. Vol. 15. Art. 1412116. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1412116>.

9. Kovács K., Oláh Á. J., Pusztai G. The role of parental involvement in academic and sports achievement. Heliyon. 2024. Vol. 10, iss. 1. Art. e24290. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24290>.

10. Jowett S. 25 years of relationship research in sport: The quality of the coach-athlete relationship as defined by Closeness, Commitment, Complementarity and Co-orientation (3+1Cs Model). Psychology of Sport and Exercise. 2025. Vol. 80. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102909>.

11. Purnomo E. et al. Analyzing Lived Experiences of Athlete and Coach Relationships in Sports. Physical Education Theory and Methodology. 2024. Vol. 24, no. 3. P. 359–367. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.3.02>.

12. Murray R. M., Hartley C., Coffee P. Only my group should be there: Assessing whether social support protects athletes from burnout when they identify with those who provide it. Psychology of Sport and Exercise. 2023. Vol. 69. Art. 102508.



13. Bruner M. W. et al. Unlocking the power of groups in youth sport: A proof-of-concept evaluation of the Together For Us (T4Us) intervention. Pilot and Feasibility Studies. 2025. Vol. 12, no. 1. Art. 1741. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40814-025-01741-2>.
14. Wei D., Xue J., Sun B. Team vs. individual sports in adolescence: gendered mechanisms linking emotion regulation, social support, and self-efficacy to psychological resilience. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Art. 1636707. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1636707>.
15. Wills C. et al. Chronotype and social support among student athletes: impact on depressive symptoms. *Chronobiology International*. 2021. Vol. 38, no. 9. P. 1319–1329. DOI: <https://doi.org/10.1080/07420528.2021.1927072>.
16. Воронова В. І. Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів. Вінниця : ТОВ «Планер», 2018. С. 86–100.
17. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник для студ. вищих навч. закл. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
18. Корносенко О., Демус Я. Особливості соціально-психологічної діяльності спортивного тренера. *Педагогічні науки*. 2021. Вип. 77. С. 35–39. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/17806>.
19. Приймак М. М. Соціальна адаптація спортсменів: етапи, виклики та механізми. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025. № 3. С. 117–122. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimp spu/2025.3.20>.
20. Tagliavini E. F. et al. Understanding the interpersonal dynamics between parents and coaches in youth tennis. *ITF Coaching & Sport Science Review*. 2025. Vol. 33, iss. 95. P. 6–11. DOI: <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v33i95.660>.
21. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An Integrative Theory of Intergroup Conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The Social Psychology of Intergroup Relations* (pp. 56–65). Monterey, CA: Brooks-Cole



22. Приймак М. М., Калита Л. В. Соціалізація спортсмена: вплив та виклики сучасного медіа-середовища. Розвиток науки та освіти в умовах глобалізації : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 10 жовтня 2025 р.). Чернігів: Research Europe, 2025. С. 160–164. DOI: <https://doi.org/10.64076/ihrc251010.24>.

23. Connolly G. J. Applying Social Cognitive Theory in Coaching Athletes: The Power of Positive Role Models. Strategies. 2017. Vol. 30, no. 3. P. 23–29. DOI: <https://doi.org/10.1080/08924562.2017.1297750>.