



ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК 796.03+304+159.9

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.14769845>

**Соціально-психологічна адаптація спортсменів після завершення
спортивної кар'єри**

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: 01.01.2025 | Опубліковано: 15.01.2025

***Анотація.** Дослідження обраної проблеми є надзвичайно важливим для сфери спорту, оскільки воно спрямоване на ефективну реалізацію потенціалу спортсменів після завершення спортивної кар'єри, що забезпечить їм плавний перехід до нового етапу життя, сприяючи особистісному професійному зростанню. Пошук шляхів задіяння досвіду спортсменів з одного боку та з другого надання їм можливість набутти нові соціальні ролі, реалізувати себе в інших сферах життя є одним з найважливіших питань, що стоїть перед спортсменами, і потребує наукового обґрунтування. Метою дослідження стало вивчення взаємодії та впливу соціальної і психологічної адаптації експортсменів. У статті використано монографічний метод, системний аналіз і системний підхід, моделювання й узагальнення. За результатами дослідження було визначено, що соціально-психологічна адаптація експортсменів має враховувати взаємодію різних чинників і їхній вплив на процес*



адаптації. Запропоновано теоретичну модель соціально-психологічної адаптації. Визначено ключові чинники (особистісні характеристики, соціальне оточення, рівень підготовки до завершення кар'єри, фінансове забезпечення, стан здоров'я, культурний контекст), що впливають на адаптацію спортсменів після завершення спортивної кар'єри. Проаналізовано зв'язок між соціальними та психологічними аспектами адаптації. З'ясовано вплив соціальних чинників на психологічне благополуччя і навпаки. На прикладі відомих професійних спортсменів проаналізовано успішні випадки соціально-психологічної адаптації після завершення спортивної кар'єри. Досліджено взаємозв'язок між соціально-психологічною адаптацією та такими сферами життя екс-спортсменів як сімейні стосунки, освіта і громадська діяльність. Розроблено рекомендації з удосконалення соціальної політики щодо ефективної соціально-психологічної адаптації. Отже, дослідження може допомогти екс-спортсменам краще зрозуміти процес адаптації і спланувати своє майбутнє, враховуючи потенційні труднощі та можливості. Результати дослідження мають значну практичну цінність для різних соціальних груп: екс-спортсменів, тренерів, спортивних організацій, розробників соціальної політики.

Ключові слова: соціальна адаптація, психологічна адаптація, екс-спортсмени, спорт, спортивна кар'єра.

**Social and psychological adaptation of
athletes after the end of their sports career**

Pryimak Mariia Mykhalivna

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.** The study of the selected problem is extremely important for the field of sports, as it is aimed at the effective realization of the potential of athletes after the end of their sports career, which will ensure a smooth transition to a new stage of life, contributing to personal professional growth. The search for ways to use the experience of athletes on the one hand and, on the other hand, to provide them with the opportunity to acquire new social roles and realize themselves in other areas of life is one of the most important issues facing athletes and requires scientific substantiation. The study aims to study the interaction and influence of social and psychological adaptation of ex-athletes. The article uses the monographic method, system analysis and system approach, modeling, and generalization. According to the study's results, it was determined that the social and psychological adaptation of ex-athletes should consider the interaction of various factors and their impact on the adaptation process. The article develops a theoretical model of socio-psychological adaptation. The key factors (personal characteristics, social environment, level of preparation for the end of a career, financial support, health status, cultural context) that influence the adaptation of athletes after the end of their sports career are identified. The relationship between social and psychological aspects of adaptation is analyzed. The influence of social factors on psychological well-being and vice versa is revealed. Successful social and psychological adaptation cases after the end of a sports career are analyzed using the example of famous professional athletes. The relationship between socio-psychological adaptation and such areas of ex-athletes lives as family relationships, education, and social activities is investigated. Recommendations for improving social policy on practical social and psychological adaptation are developed. Thus, the study can*



help ex-athletes better understand the adaptation process and plan their future, considering potential difficulties and opportunities. The study results have significant practical value for various groups: ex-athletes, coaches and sports organizations, and social policymakers.

***Keywords:** social adaptation, psychological adaptation, ex-athletes, sport, sports career.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Завершення спортивної кар'єри є важливою життєвою подією для спортсменів, що супроводжується значними соціально-психологічними змінами. Специфічний спосіб життя та високі вимоги формують навички й особистісні характеристики, які не завжди застосовні поза спортом. Це ускладнює адаптацію екс-спортсменів, що включає працевлаштування, формування нових соціальних зв'язків і збереження психологічного благополуччя. Недостатнє дослідження цієї проблеми ускладнює розробку ефективних програм підтримки.

Актуальність дослідження зумовлена збільшенням кількості спортсменів, які завершують спортивну кар'єру і відчують втрату сенсу життя, депресію та інші проблеми. Невдачі в адаптації можуть викликати соціальні та економічні труднощі, зокрема безробіття, фінансову нестабільність і проблеми зі здоров'ям. Вивчення адаптації спортсменів після завершення спортивної кар'єри важливе для науки та практики, адже воно сприяє створенню ефективних стратегій підтримки і покращенню якості їхнього життя.



Аналіз останніх досліджень і публікацій. Огляд існуючої теоретичної бази дозволив виокремити такі загальні тенденції до вивчення соціально-психологічної адаптації екс-спортсменів:

- зростання інтересу до вивчення довгострокових наслідків спортивної кар'єри [1];
- розширення фокусу досліджень на психологічні аспекти адаптації [2];
- розробка більш комплексних та індивідуалізованих програм підтримки [3].

Сучасні дослідження розширюють поняття адаптації і переходять від простого аналізу працевлаштування та фінансового благополуччя до більш комплексного розуміння, що включає:

1) *психологічне благополуччя*: дослідження зосереджується на рівнях стресу, тривожності, депресії і самооцінки у екс-спортсменів. Виявляються чинники ризику розвитку психологічних проблем і розробляються стратегії їхньої профілактики та лікування [4];

2) *соціальна інтеграція*: аналізуються зміни в соціальних зв'язках, рівень соціальної підтримки та задоволеність соціальним життям після завершення кар'єри. Вивчається роль сім'ї, друзів і колишніх колег у процесі адаптації [5];

3) *сенс життя й ідентичність*: дослідження вивчає зміни в сенсі життя та самоідентифікації екс-спортсменів після завершення кар'єри. Виявляються стратегії пошуку нового сенсу та формування нової ідентичності [6];

4) *фізичне здоров'я*: враховуються довгострокові наслідки спортивної кар'єри для фізичного здоров'я, включаючи травми та хронічні захворювання. Досліджуються стратегії підтримки фізичного здоров'я після завершення спортивної діяльності [7].



Останні дослідження виявляють складну взаємодію різних чинників, що впливають на адаптацію екс-спортсменів:

1) *особистісні характеристики*: вивчається роль таких рис, як самоконтроль, стійкість до стресу, внутрішня мотивація й емоційний інтелект у процесі адаптації [8];

2) *соціальна підтримка*: підкреслюється важливість соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів, колишніх тренерів і колег [9];

3) *рівень підготовки до завершення кар'єри*: дослідження показує, що заздалегідь спланований перехід до нового життя значно полегшує адаптацію [10];

4) *наявність альтернативних планів*: маючи альтернативні плани на майбутнє, екс-спортсмени легше переживають завершення власної спортивної кар'єри [11];

5) *фінансове забезпечення*: фінансова стабільність є важливим чинником, що впливає на успішність адаптації [12].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Зважаючи на зростаючу кількість досліджень щодо соціально-психологічної адаптації спортсменів після завершення кар'єри, все ж залишаються невирішені питання, що потребують подальшого вивчення. Зокрема, недостатньо дослідженим залишається зв'язок між соціально-психологічною адаптацією й іншими сферами життя екс-спортсменів, такими як сімейні стосунки, освіта та громадська діяльність. Окрім цього, авторський внесок полягає у тому, що окреслено взаємозв'язок соціальної і психологічної адаптації екс-спортсменів, що впливають одна на одну. Наукова новизна дослідження полягає у розробці теоретичної моделі взаємодії соціальних і психологічних чинників, що впливають на адаптацію екс-спортсменів після завершення спортивної кар'єри. Модель враховує як прямі, так і



опосередковані впливи, визначаючи ключові механізми взаємодії та прогнозуючи результати адаптації.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета статті полягає у встановленні характеру взаємозв'язку соціальної і психологічної адаптації спортсменів після завершення спортивної кар'єри, а також визначенні ключових чинників, що впливають на цей процес. Завдання:

- 1) визначити та проаналізувати основні чинники, що впливають на соціально-психологічну адаптацію екс-спортсменів;
- 2) дослідити взаємозв'язок між соціальними та психологічними аспектами адаптації;
- 3) дослідити зв'язок між соціально-психологічною адаптацією й іншими сферами життя екс-спортсменів;
- 4) розробити рекомендації щодо покращення соціальної політики України з метою швидкої соціальної і психологічної адаптації екс-спортсменів.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Професійний спорт має як позитивний, так і негативний вплив на формування особистості, що позначається в усіх сферах життя. Позитивний вплив полягає у розвитку дисципліни та самоконтролю, формуванні цілеспрямованості та наполегливості, розвитку командної роботи і комунікативних навичок, розвитку лідерських якостей, формуванні фізичної і психічної витривалості. Ці навички є важливими для успішної соціальної інтеграції і професійної діяльності.

Негативний вплив полягає в залежності від спорту як джерела ідентичності та самооцінки, відчутті стресу та тривожності через високі вимоги і конкуренцію, обмежених соціальних контактах поза спортом, отриманні травм, проблем зі здоров'ям, специфічній освіті й обмежених



професійних навичках. Це може ускладнити адаптацію спортсменів до нового соціального середовища після завершення спортивної кар'єри та призвести до труднощів із працевлаштуванням.

Соціально-психологічна адаптація екс-спортсменів – це складний процес, що залежить від взаємодії багатьох чинників (рис. 1).

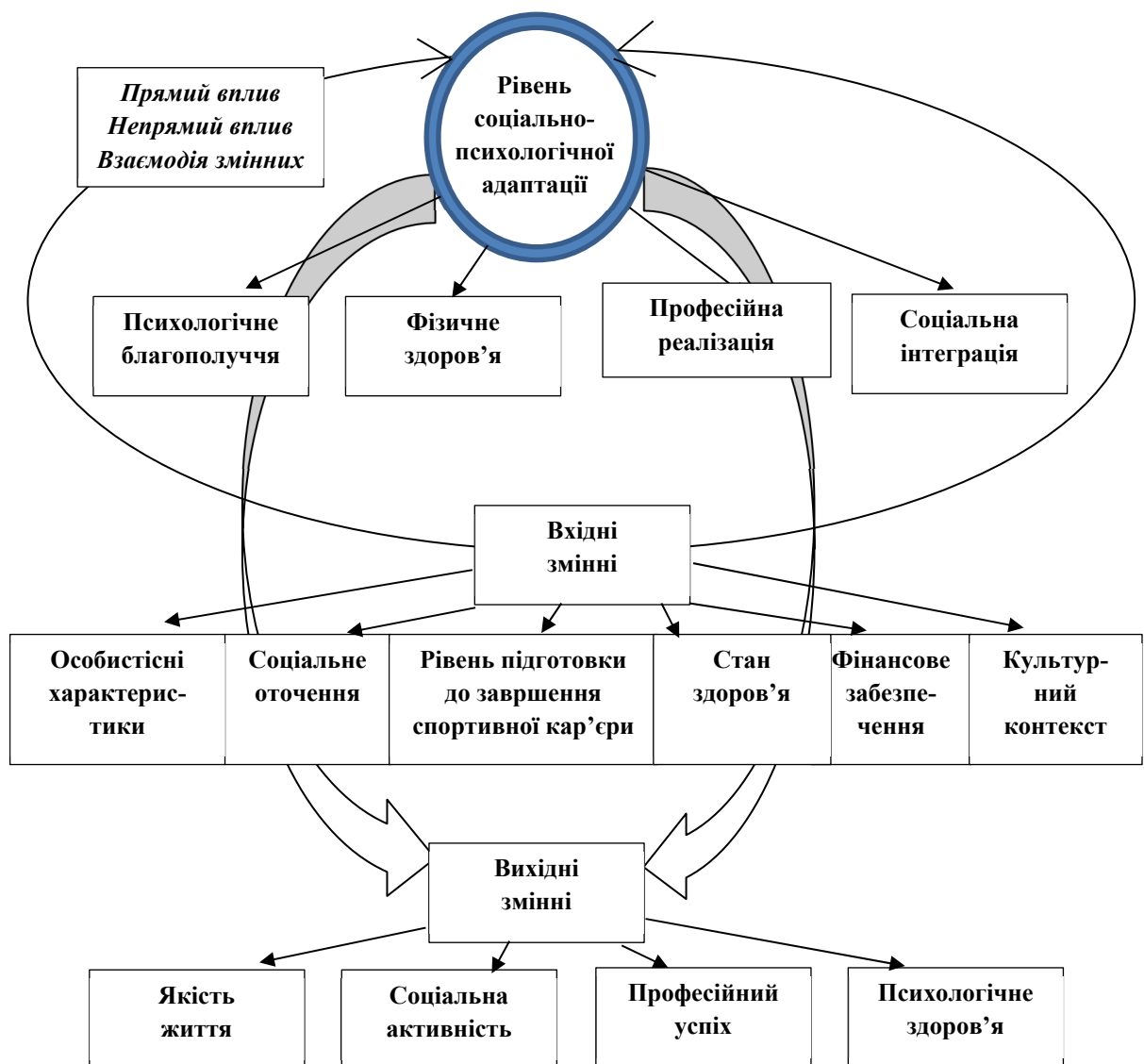


Рис. 1. Теоретична модель соціально-психологічної адаптації екс-спортсменів

Джерело: власна розробка автора.



Центральним елементом моделі, що зображена на Рисунку 1, є рівень соціально-психологічної адаптації екс-спортсмена. Цей елемент може бути вимірний за допомогою різних індикаторів, таких як психологічне благополуччя, соціальна інтеграція, професійна реалізація та фізичне здоров'я.

Особистісні характеристики спортсменів включають рівень самооцінки, стійкість до стресу, внутрішню мотивацію, життєві цілі поза спортом, когнітивні здібності й емоційний інтелект. Для багатьох спорт є головним джерелом ідентичності та самооцінки. Завершення кар'єри нерідко викликає почуття втрати, депресію й труднощі у формуванні нової ідентичності. Спортсмени часто мають високу самооцінку, пов'язану з їхніми досягненнями, але її рівень може знижуватися без інших значущих навичок чи досягнень. Інтенсивний спортивний режим формує звичний спосіб життя, адаптуватися до якого після кар'єри буває складно, особливо з організацією часу та дотриманням режиму. Високі вимоги до себе та перфекціонізм також ускладнюють адаптацію до нових умов, де досягнення ідеальних результатів не завжди можливе.

Вплив соціального оточення відбувається у вигляді підтримці сім'ї, друзів, колишніх тренерів і колег, наявність соціальних мереж. Завершення спортивної кар'єри може призводити до втрати соціальних зв'язків, почуття самотності й ізоляції. Відсутність підтримки ускладнює адаптацію, а очікування успішності створюють додатковий тиск.

Від рівня підготовки до завершення спортивної кар'єри залежать плани на майбутнє, альтернативи працевлаштування, набуті навички та освіта. Багато спортсменів не планують майбутнє, що ускладнює працевлаштування й адаптацію, адже весь час вони приділяють спорту.

Фінансове забезпечення полягає у наявності заощаджень, можливості швидко знайти роботу та забезпечити прийнятний рівень доходу. Після



завершення спортивної кар'єри спортсмени часто стикаються з низьким доходом і фінансовим стресом.

На стан здоров'я значний вплив мають травми, хронічні захворювання та доступ до медичної допомоги. Травми можуть ускладнити адаптацію, викликати хронічний біль і обмеження.

Культурний контекст відображається у соціальних нормах та очікуваннях. Рівень підтримки й доступ до ресурсів варіюється залежно від країни та суспільства.

Вхідні змінні впливають на рівень соціально-психологічної адаптації через різні механізми.

1. *Прямий вплив:* деякі змінні (наприклад, фінансове забезпечення) мають прямий вплив на рівень адаптації.

2. *Непрямий вплив:* деякі змінні (наприклад, рівень підтримки) впливають на адаптацію опосередковано, через інші змінні (наприклад, психологічне благополуччя).

3. *Взаємодія змінних:* вхідні змінні можуть взаємодіяти між собою, підсилюючи або послаблюючи свій вплив на адаптацію.

Вихідними змінними (результати адаптації) є загальний рівень задоволеності життям, високий рівень участі в соціальному житті, досягнення нових професійних результатів і відсутність психологічних проблем.

Як зазначено у роботі Р. Семюел та ін., соціальне оточення є головним чинником, що визначає успішність процесу адаптації [13]. Наявність підтримки, доступ до ресурсів і можливостей є ключовими для успішної адаптації. Культурний контекст також значно впливає на цей процес. Соціальні норми, очікування та доступ до ресурсів визначають можливості екс-спортсменів для успішної адаптації [14].



Однак, у роботі Ю. Шуай та ін. наголошено, що процес адаптації є універсальним і залежить від особистісних характеристик та наявності ресурсів, незалежно від інших чинників [15]. Ці протилежні точки зору підкреслюють складність і багатогранність проблеми соціально-психологічної адаптації екс-спортсменів. На нашу думку, найбільш вірогідно, що успішна адаптація є результатом взаємодії усіх згаданих вище чинників.

Соціальні та психологічні чинники взаємодіють і впливають один на одного. Наприклад, недостатня соціальна підтримка може призвести до депресії (психологічний чинник), що, зі свого боку, ускладнює пошук роботи та побудову нових соціальних зв'язків (соціальні чинники). Взаємозв'язок між соціальними та психологічними аспектами адаптації екс-спортсменів розглянуто у Таблиці 1.

Таблиця 1. Взаємозв'язок між соціальними та психологічними аспектами адаптації екс-спортсменів

Соціальний аспект	Психологічний вплив	Психологічний аспект	Соціальний вплив
Сильна соціальна підтримка (сім'я, друзі та інші)	Зменшення стресу, тривоги, депресії; підвищення самооцінки; більша впевненість у собі	Низька самооцінка	Труднощі з комунікацією, ізоляція, уникнення соціальних контактів, проблеми з працевлаштуванням
Успішна соціальна інтеграція (нові зв'язки)	Почуття приналежності, зменшення самотності, підвищення настрою, висока мотивація	Тривожність, депресія	Уникнення соціальних контактів, труднощі з комунікацією, проблеми з працевлаштуванням і побудовою стосунків
Успішне працевлаштування	Фінансова стабільність, зменшення стресу, підвищення самооцінки, почуття досягнення	Внутрішня мотивація	Активний пошук роботи, навчання новим навичкам, участь у громадських заходах, будівництва нових професійних контактів



Доступ до ресурсів (освіта, медична допомога)	Зменшення стресу, пов'язаного з фінансовими та медичними проблемами, більша впевненість у майбутньому	Високий рівень стресостійкості	Ефективне подолання труднощів, активний пошук рішень, здатність адаптуватися до нових умов
Участь у громадській діяльності	Почуття корисності, підвищення самооцінки, нові соціальні контакти, сенс життя	Почуття втрати сенсу життя	Пасивність, ізоляція, відсутність мотивації, труднощі з адаптацією до нового життя
Відсутність соціальної підтримки	Збільшення стресу, тривоги, депресії, зниження самооцінки, почуття самотності	Низька стресостійкість	Залежність від зовнішньої підтримки, ризик розвитку психологічних проблем
Труднощі з працевлаштуванням	Фінансові труднощі, стрес, зниження самооцінки, почуття безпорадності	Почуття безпорадності, безнадії	Пасивність, відсутність мотивації до пошуку роботи, ризик соціальної дезадаптації
Негативні соціальні очікування	Збільшення стресу, тиску, зниження самооцінки, почуття невпевненості	Низький рівень самоконтролю	Труднощі з плануванням та організацією життя, імпульсивна поведінка, ризик розвитку шкідливих звичок

Джерело: власна розробка автора.

Важливо зауважити, що у Таблиці 1 продемонстровано загальні тенденції. За умови проведення емпіричних досліджень ці дані можуть бути розширені, оскільки взаємозв'язки можуть бути більш складними та індивідуальним.

У роботі М. Сільвер вказано, що соціальна адаптація є первинною та визначальною для психологічного благополуччя. Успішна соціальна інтеграція є ключовим чинником для подолання негативних психологічних наслідків, пов'язаних із завершенням спортивної кар'єри [16]. Однак, В. Пономарьов, М. Корчагін та Б. Маріо дійшли висновку, що психологічний стан экс-спортсмена є первинним чинником, який визначає його соціальну



адаптацію. Якщо екс-спортсмен має високу самооцінку, внутрішню мотивацію та стійкість до стресу, він зможе успішно адаптуватися до нових соціальних умов, незалежно від зовнішніх обставин [11].

На нашу думку, соціальна та психологічна адаптація є взаємопов'язаними і рівноправними процесами, що впливають один на одного. Успішна соціальна адаптація сприяє психологічному благополуччю, а позитивний психологічний стан, зі свого боку, сприяє успішній соціальній інтеграції. Труднощі в одній сфері призводять до труднощів в іншій, створюючи замкнуте коло. Комплексний підхід, що враховує обидва аспекти, є ключовим для успішної адаптації.

Розглянемо загальні категорії і приклади, що ілюструють успішну адаптацію.

Перехід до тренерської діяльності. Багато колишніх спортсменів високого рівня стають успішними тренерами, передаючи свій досвід і знання наступному поколінню.

Заснування бізнесу, пов'язаного зі спортом. Колишні спортсмени часто використовують свою популярність і знання для створення бізнесу, пов'язаного зі спортом – спортивні магазини, спортивні клуби, спортивні студії та дитячо-юнацьки спортивні школи тощо.

Перехід до інших сфер діяльності, використовуючи набуті навички. Дисципліна, витривалість, вміння працювати в команді та лідерські якості – це навички, які цінуються в багатьох сферах. Екс-спортсмени можуть успішно адаптуватися в бізнесі, менеджменті, освіті чи політиці, використовуючи ці навички.

Зайняття громадською діяльністю та благодійністю. Багато екс-спортсменів використовують свій авторитет і вплив для участі в благодійних



проектах із підтримки молоді та розвитку спорту. Це дозволяє їм зробити свій внесок у суспільство та знайти нове покликання.

Адаптація до звичайного життя та сім'ї. Для багатьох успішна соціальна адаптація – це просто щасливе сімейне життя, стабільна робота та відсутність проблем із законом. Це не завжди публічно відображається, але є важливим показником успішної адаптації. Життєві обставини екс-спортсменів можуть змінюватися, і те, що вважалося успішною адаптацією раніше, може змінитися з часом.

Розглянемо приклади успішної соціально-психологічної адаптації серед українських і світових екс-спортсменів.

Легендарний стрибун із жердиною Сергій Бубка після завершення спортивної кар'єри став успішним спортивним функціонером, очолюючи Національний олімпійський комітет України до 2022 року. Його досвід, авторитет і зв'язки, набуті в спорті, дозволили йому ефективно працювати в управлінській сфері.

Один із найвидатніших баскетболістів усіх часів Майкл Джордан, після завершення спортивної кар'єри побудував успішну бізнес-імперію, пов'язану зі спортивним одягом і взуттям (Nike, Jordan Brand). Його ім'я та бренд стали синонімами успіху та мотивації. Це приклад успішного використання спортивної слави для побудови бізнесу.

Спортивна кар'єра Ленса Армстронга затьмарена скандалом із допінгом, однак після її завершення він бере активну участь у благодійності, борючись із раком. Це приклад того, як навіть після падіння можна знайти новий сенс життя і використовувати свій досвід для допомоги іншим (важливо зазначити, що його приклад неоднозначний через етичний бік його спортивної кар'єри).

Соціально-психологічна адаптація екс-спортсменів тісно пов'язана з іншими аспектами їхнього життя: сімейними стосунками, освітою та



громадською діяльністю, які взаємодіють і впливають на загальну якість життя.

Успішна адаптація, що включає емоційну стабільність, фінансове благополуччя та задоволення життям, позитивно позначається на сімейних відносинах. Натомість труднощі з адаптацією можуть спричиняти стрес і конфлікти в родині. Для підтримки стосунків використовуються сімейна терапія, тренінги, групи підтримки та менторські програми. Важливу роль відіграють державні ресурси, такі як соціальні центри, фінансова допомога й освітні програми.

Професійне зростання може мотивувати екс-спортсменів до здобуття нових знань в процесі адаптації. Заклади вищої освіти створюють спеціальні програми адаптації для спортсменів, підтримуючи їх через професійну орієнтацію, індивідуальний графік навчання та соціальні заходи для інтеграції в студентське середовище.

Участь у громадських ініціативах допомагає екс-спортсменам встановлювати нові соціальні зв'язки, знаходити сенс життя та підвищувати самооцінку. Однак надмірна активність або незадоволення від діяльності можуть призводити до стресу й вигорання. Підтримка в цій сфері потребує фінансових, інформаційних і технічних ресурсів.

Сфери життя екс-спортсменів взаємопов'язані, і їх ефективна підтримка вимагає комплексного підходу.

Рекомендації щодо підвищення ефективності соціальної і психологічної адаптації спортсменів після завершення спортивної кар'єри.

Забезпечення фінансової стабільності:

- Впровадження спеціальних програм соціального захисту для екс-спортсменів, що включають виплати допомоги, пенсійні програми та медичне страхування, враховуючи специфіку їхнього здоров'я та фізичних



навантажень упродовж спортивної кар'єри. Розмір виплат має бути адекватним рівню їхніх досягнень і внеску в розвиток українського спорту.

- Створення при центрах зайнятості спеціальних підрозділів, які будуть надавати допомогу в пошуку роботи, професійній перепідготовці та розвитку підприємницьких навичок. Партнерство з приватним сектором для створення робочих місць для екс-спортсменів.

- Надання стипендій і грантів на навчання в закладах вищої освіти для екс-спортсменів, що бажають отримати додаткову освіту або перекваліфікацію.

Забезпечення психологічної підтримки:

- Забезпечення безкоштовного доступу до послуг психологів і психотерапевтів для екс-спортсменів, які стикаються з психологічними труднощами, пов'язаними з завершенням спортивної кар'єри. Це може включати індивідуальні та групові консультації, а також програми з подолання стресу і депресії.

- Проведення профілактичних заходів і тренінгів із психологічної підготовки для спортсменів протягом їхньої спортивної кар'єри, що допоможе їм підготуватися до завершення спортивної діяльності.

Сприяння соціальній інтеграції:

- Створення мереж підтримки для екс-спортсменів, де вони зможуть спілкуватися, обмінюватися досвідом та отримувати підтримку від однодумців. Це можуть бути онлайн-платформи, клуби за інтересами або інші форми спільнот.

- Сприяння залученню екс-спортсменів до громадської діяльності. Це може включати освітню та волонтерську діяльність, роботу в спортивних федераціях та інших організаціях.



- Розробка та впровадження програм перепідготовки для екс-спортсменів, що дозволять їм отримати нові професійні навички і знайти роботу в інших сферах.

Покращення комунікації та координації:

- Створення єдиного центру підтримки екс-спортсменів, який координуватиме роботу різних організацій і надаватиме комплексні послуги.
- Збір та аналіз даних про потреби екс-спортсменів для розробки більш ефективних програм підтримки.
- Поширення інформації про доступні ресурси та програми підтримки серед екс-спортсменів.

Реалізація цих рекомендацій потребує спільних зусиль державних органів, громадських об'єднань і приватного сектору. Це сприятиме покращенню соціальної політики України та забезпечить успішну соціально-психологічну адаптацію екс-спортсменів до нового життя після завершення спортивної кар'єри.

Висновки. Соціально-психологічна адаптація екс-спортсменів залежить від комплексу взаємопов'язаних чинників. Ключовими серед них є особистісні характеристики, соціальне оточення, рівень підготовки до завершення кар'єри, фінансове забезпечення та стан здоров'я. Негативний вплив мають також відсутність планування майбутнього, недостатня підтримка оточення, фінансові труднощі та проблеми зі здоров'ям.

Соціальні та психологічні аспекти адаптації тісно взаємопов'язані. Позитивні соціальні чинники сприяють психологічному благополуччю та зменшують ризик розвитку депресії, тривожності й інших психологічних проблем. Навпаки, негативні соціальні чинники можуть призвести до психологічних проблем, що, зі свого боку, ускладнюють соціальну адаптацію.



Отже, успішна адаптація потребує гармонійного розвитку як соціальних, так і психологічних аспектів.

Результати дослідження підтвердили, що успішними є ті експортсмени, які заздалегідь планували своє майбутнє, розвивали навички й отримували освіту поза спортом, мали міцну соціальну підтримку та позитивне ставлення до життя. Часто успішна адаптація пов'язана з переходом до тренерської, підприємницької та громадської діяльності або успішною інтеграцією в інші сфери життя, використовуючи навички, набуті під час спортивної кар'єри. Були розроблені рекомендації, що сприятимуть соціально-психологічній адаптації. Вони включають поради за такими категоріями: фінансова стабільність, психологічна підтримка, соціальна інтеграція, комунікація та координація.

Загалом, успішна соціально-психологічна адаптація експортсменів потребує подальшого комплексного підходу, що враховує індивідуальні особливості, соціальне оточення та наявність ресурсів. Розробка ефективних програм підтримки є важливим завданням для забезпечення благополуччя експортсменів і їхньої успішної інтеграції у суспільство.

Список використаних джерел:

1. Runacres A., Mackintosh K. A., McNarry M. A. Response to comment on “Health consequences of an elite sporting career: Long-term detriment or long-term gain? A meta-analysis of 165,000 former athletes”. *Sports Medicine*. 2021. Vol. 51. P. 2233–2234. URL: <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01507-9> (дата звернення: 12.12.2024).
2. Siekańska M., Blecharz J. Psychological aspects of Olympic athletes' sport career termination and post-sport life. *Studies in Sport Humanities*. 2019.



Vol. 23. P. 31–36. URL: <https://doi.org/10.5604/01.3001.0013.2894> (дата звернення: 12.12.2024).

3. Voorheis P., Silver M., Consonni J. Adaptation to life after sport for retired athletes: A scoping review of existing reviews and programs. *PloS one*. 2023. Vol. 18, No. 9. Article e0291683. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291683> (дата звернення: 12.12.2024).

4. Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: A mixed-method study / E. McLoughlin et al. *Psychology of Sport and Exercise*. 2021. Vol. 52. Article 101823. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101823> (дата звернення: 12.12.2024).

5. 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*. 2020. Vol. 19, No. 4. P. 524–550. URL: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836> (дата звернення: 12.12.2024).

6. Корж Н. В., Захаріна Є. А., Чередниченко І. А. 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: 12.12.2024).

7. Theobald A., Dennis J. Sports injuries and their lingering long-term effects: proposing the addition of injury prevention programs within athletics. *Journal of Student Research*. 2022. Vol. 11, Iss. 4. URL: <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v11i4.3681> (дата звернення: 12.12.2024).

8. Influence of emotional intelligence on sports performance: A systematic review / A. Montenegro-Bonilla et al. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2024. Vol. 24, No. 3. P. 34–52. URL: <https://doi.org/10.6018/cpd.617181> (дата звернення: 12.12.2024).



9. Social support, network, and relationships among coaches in different sports: A systematic review / J. G. Ferreira et al. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1301978> (дата звернення: 12.12.2024).
10. Ascertaining the peculiarities of athletes' adaptation course to post-sports life / V. Voronova et al. *Physical Education Theory and Methodology*. 2024. Vol. 24, No. 4. P. 579–585. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.4.09> (дата звернення: 12.12.2024).
11. Пономарьов В. О., Корчагін М. В., Маріо Б. Кризові етапи розвитку спортивної кар'єри спортсменів-однборців та формування шляхів їх подолання. *Єдиноборства*. 2024. № 1 (31). С. 80–91. URL: <https://doi.org/10.15391/ed.2024-1.08> (дата звернення: 12.12.2024).
12. Di Simone L., Zanardi D. On the relationship between sport and financial performances: An empirical investigation. *Managerial Finance*. 2020. Vol. 47, No. 6. P. 812–824 URL: <https://doi.org/10.1108/MF-09-2020-0478> (дата звернення: 12.12.2024).
13. Adaptation to change: A meta-model of adaptation in sport / R. D. Samuel et al. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2023. Vol. 22, No. 4. P. 953–977. URL: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2168726> (дата звернення: 12.12.2024).
14. Social and cultural constraints on football player development in Stockholm: Influencing skill, learning, and wellbeing / J. Vaughan et al. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2022. Vol. 4. Article 832111. URL: <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.832111> (дата звернення: 12.12.2024).
15. The influence of the five-factor model of personality on performance in competitive sports: A review / Y. Shuai et al. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14.



ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Article 1284378. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1284378> (дата звернення: 12.12.2024).

16. Silver M. Adaptation to athletic retirement and perceptions about aging: A qualitative study of retired Olympic athletes. *Journal of Aging and Physical Activity*. 2021. Vol. 29, No. 5. P. 1–15. URL: <https://doi.org/10.1123/japa.2020-0270> (дата звернення: 12.12.2024).