

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ: ЕТАПИ, ВИКЛИКИ ТА МЕХАНІЗМИ

Приймак Марія Михайлівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
професор кафедри історії та теорії олімпійського спорту
Національного університету фізичного виховання і спорту України
<https://orcid.org/0000-0003-3249-9902>
Researcher ID: AFD-9299-2022

Актуальність проблеми. Соціальна адаптація є ключовим фактором успішного розвитку спортсмена на всіх етапах його кар'єри – від дитячого спорту до завершення спортивної діяльності. Незважаючи на значні спортивні досягнення, багато атлетів стикаються з труднощами в інтеграції в суспільство, особливо після завершення кар'єри, що може призвести до психологічних і соціальних проблем. Наявна прогалина у розумінні специфіки адаптаційних процесів на різних етапах спортивної кар'єри потребує систематизації. Дослідження етапів і механізмів соціальної адаптації допомагає розробити ефективні програми підтримки та супроводу спортсменів, що є важливим для збереження їхнього здоров'я та успішної самореалізації. З огляду на зростаючу глобалізацію і активні переходи спортсменів між клубами та зміни спортивного громадянства, проблема адаптації набуває міждисциплінарного характеру, охоплюючи психологічні, соціальні та культурні аспекти. **Мета дослідження:** Визначення та систематизація етапів становлення спортивної кар'єри в контексті багаторічної підготовки. **Методи дослідження.** У роботі використано теоретичні методи дослідження, зокрема аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми соціальної адаптації спортсменів. Це дозволило створити цілісну концепцію, яка об'єднує різні погляди та теорії. **Результати дослідження.** Проаналізовано та класифіковано етапи спортивної кар'єри. Встановлено, що на кожному етапі існують свої виклики та завдання, що вимагають відповідних адаптаційних механізмів. Надано конкретні рекомендації та запропоновано заходи, які сприяють успішній соціальній адаптації спортсменів, що дозволить мінімізувати стрес, запобігти психологічному вигоранню та підвищити якість життя спортсменів як під час, так і після спортивної кар'єри.

Ключові слова: соціальна адаптація, спортивна кар'єра, етапи становлення, спорт, спортсмен.

Pryimak Mariia. Social adaptation of athletes: stages, challenges and mechanisms

Relevance of the problem. Social adaptation is a key factor in an athlete's successful development at all stages of their career, from childhood sports to retirement. Despite significant athletic achievements, many athletes face difficulties integrating into society, especially after their career ends, which can lead to psychological and social problems. The existing gap in understanding the specifics of adaptive processes at different stages of an athletic career requires systematization. Research into the stages and mechanisms of social adaptation helps develop effective support programs for athletes, which is essential for maintaining their health and successful self-realization. Given increasing globalization and the frequent movement of athletes between clubs and countries, the problem of adaptation is becoming interdisciplinary, covering psychological, social, and cultural aspects. **Purpose.** To define and systematize the stages of an athlete's development as a social individual within the context of their long-term training. **Research methods.** The research utilized theoretical methods, including the analysis, synthesis, generalization, and systematization of scientific literature on the social adaptation of athletes. This allowed for the creation of a holistic concept that combines various viewpoints and theories. **Research results.** The stages of an athletic career were analyzed and classified. It was established that each stage presents its own challenges and tasks that require corresponding adaptive mechanisms. Specific recommendations and measures for the successful social adaptation of athletes were provided, which will help minimize stress, prevent psychological burnout, and improve the quality of life for athletes both during and after their athletic career.

Key words: social adaptation, athletic career, stages of development, sport, athlete.

Вступ. Процес становлення особистості в спорті є багатогранним і не обмежується лише фізичним розвитком та спортивними досягненнями. Він включає складний механізм соціальної адаптації, що супроводжує спортсмена на всіх етапах його спортивної кар'єри. Це питання набуває особливої актуальності у сучасному світі, де спорт вищих досягнень стає не лише сферою досягнення високих результатів, а й повноцінним соціальним інститутом. Успішна адаптація визначає не лише ефективність спортсмена, а й його психологічне благополуччя та інтеграцію в суспільство після завершення активної професійної діяльності у спорті. Незважаючи на значні спортивні досягнення, багато спортсменів стикаються з труднощами в процесі

інтеграції в суспільство, особливо після завершення кар'єри, що може призвести до психологічних і соціальних проблем.

Дослідження соціальної адаптації спортсменів є предметом інтересу багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців. Н. В. Корж, Є. А. Захаріна та І. А. Чередниченко [1] досліджують чинники десоціалізації, що виникають у спортсменів після завершення кар'єри, акцентуючи увагу на проблемах постспортивного життя. Їхні висновки підкреслюють важливість превентивних заходів, які мають бути впроваджені ще на ранніх етапах кар'єри. В. Воронова з співавторами [11] також аналізують особливості адаптації спортсменів до постспортивного життя, підтверджуючи її склад-

ність і необхідність комплексного підходу. Л. Апціаурі [10] детально розглядає проблеми, з якими стикаються спортсмени після завершення спортивної кар'єри, підкреслюючи роль психологічної підтримки.

Зарубіжні дослідники, такі як П. Вурхайс із співавторами [16] та Р. Д. Семюель із співавторами [8], у своїх роботах сфокусувалися на програмах адаптації та змінах, що відбуваються в житті спортсменів. Зокрема, у своєму огляді *Adaptation to life after sport for retired athletes*, Паула Вурхайс із колегами [16] зазначають, що перехід зі спорту є значним життєвим переходом, який має наслідки для фізичного та психічного здоров'я, а також для соціального та професійного розвитку. Вони виявили, що завершення кар'єри охоплює різку зміну ідентичності, втрату сталих соціальних зв'язків, відсутність кар'єрних амбіцій та потенційні ризики для фізичного та психічного здоров'я. Хоча в академічній літературі існує прогалина щодо практичних стратегій, так звана «сіра література» (неакадемічні статті та програми) пропонує багато креативних ідей. Автори пропонують поетапне програмування підтримки, що допоможе спортсменам осмислити свій досвід, розвинути всебічне відчуття власної ідентичності, отримати контроль над переходом, розробивши чіткий план, а також нормалізувати свій досвід, зміцнюючи впевненість у нових життєвих напрямках. Окремо слід зазначити дослідження О. Афтимічук [9], яка аналізує адаптацію жінок-спортсменок, вказуючи на специфічні гендерні особливості цього процесу.

Деніел Ловін із співавторами [13] у своєму дослідженні адаптації іноземних спортсменів у спортивних організаціях Румунії та Франції наголошують, що в умовах глобалізації культурні бар'єри можуть призводити до непорозумінь. Автори зазначають, що міграція спортсменів зростає, а це створює виклики, пов'язані з адаптацією до нового культурного середовища, збереженням високого рівня результативності та загальним благополуччям. Успіх багатонаціональних команд залежить від здатності спортсменів адаптуватися до постійно мінливого середовища. Вони також підкреслюють, що соціальна підтримка від тренерів, колег, менеджерів і сім'ї є ключовою для адаптації та переходу до нової команди чи культури. Дослідження звертає увагу, що адаптація вимагає компромісів, а часті перетини кордонів можуть призвести до відчуття самотності. Роберт Шинке із співавторами [15] досліджували адаптаційні стратегії канадських олімпійських атлетів. Вони виявили, що спортсмени використовують стратегії, що відповідають п'яти основним мотивам адаптації, запропонованим американським соціальним психологом Сьюзан Фіске: розуміння, контроль, самовдосконалення, приналежність і довіра. Це доводить, що спортсмени, незалежно від олімпійського досвіду, статі чи сезону (зимові чи літні ігри), використовують однакові підстратегії [12; 14]. Дерек Заїк із співавторами [17] у своєму систематичному огляді зосередилися на психосоціальних факторах, пов'язаних з адаптацією спортсменів до травми спинного мозку. Їхні результати виявили, що адаптація залежить від самоідентичності,

емоцій, стратегій подолання труднощів, залучення до спорту, соціальної підтримки та самоєфективності. Автори підкреслюють важливість розуміння особистих наративів (життєвих історій), які формують досвід спортсменів, а також рекомендують фахівцям сприяти залученню спортсменів до адаптивних видів спорту як частину їхнього реабілітаційного плану. В існуючих роботах представлені суперечливі гіпотези щодо взаємозв'язку між високими спортивними досягненнями та успішністю соціальної адаптації. Деякі автори стверджують, що спортсмени, які досягли значних успіхів, мають кращі можливості для інтеграції, завдяки набутим особистісним якостям (наполегливість, дисциплінованість), тоді як інші зауважують, що повна ідентифікація зі спортивною роллю ускладнює перехід до нового життя.

Згідно з дослідженнями М. М. Приймак, адаптація спортсменів є багатофакторним процесом, зумовленим специфікою кожного етапу кар'єри [4]. На ранніх етапах становлення ключове значення має підтримка з боку родини та тренерів, тоді як на піку спортивної активності домінують стратегії управління стресом і мотивацією, а на етапі завершення кар'єри – пошук і прийняття нових соціальних ролей [6].

Було встановлено, що основними перешкодами в процесі адаптації є психологічний стрес, фінансова нестабільність, низький рівень освіти та соціальна ізоляція [6]. Ефективність цього процесу безпосередньо залежить від управлінських стратегій, що інтегрують фізичну підготовку, психологічну підтримку та соціальну адаптацію [5]. Таким чином, соціальна підтримка з боку тренерів, родини та близького оточення є критично важливою умовою для успішного подолання труднощів та підтримки емоційної рівноваги спортсменів [3].

Мета дослідження: визначення та систематизація етапів становлення спортивної кар'єри в контексті багаторічної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати етапи спортивної кар'єри в контексті багаторічної підготовки.
2. Виділити ключові соціальні та психологічні особливості, характерні для кожного етапу.
3. Систематизувати заходи з соціальної та психологічної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри.

Методи дослідження. У роботі використано *теоретичні методи дослідження*: аналіз та синтез наукової літератури, що дозволило вивчити існуючі підходи до проблеми соціальної та психологічної адаптації спортсменів; *узагальнення та систематизація* отриманих даних, що дало змогу створити цілісну концепцію, яка об'єднує різні погляди та теорії.

Результати дослідження. Соціальна адаптація спортсмена є безперервним та багатогранним процесом, який супроводжує його на всіх етапах розвитку, від першого кроку у спорті до повного завершення спортивної кар'єри. Глибокий аналіз етапів спортивної кар'єри, представлених у Таблиці 1, дозволив виявити,

що кожен період є унікальним не лише з погляду фізичного та технічного розвитку, а й з погляду психологічної та соціальної трансформації особистості. На цьому шляху спортсмен послідовно проходить через стадії формування ідентичності, розширення соціального кола та, врешті-решт, реінтеграції у суспільство. Цей процес є складним, і його успішність значною мірою залежить від усвідомлення та цілеспрямованого управління адаптаційними викликами на кожному з восьми ключових етапів. Особливо критичним і найскладнішим періодом є завершення спортивної кар'єри, коли спортсмен стикається з необхідністю переходу до нової соціальної ролі, що може супроводжуватися втратою ідентичності та дезорієнтацією, як підтверджують дані досліджень.

Слід зазначити, що представлені в таблиці 1 вікові діапазони є усередненими та мають узагальнений характер, оскільки етапи спортивної кар'єри та їх тривалість значно варіюються залежно від специфіки виду спорту (наприклад, циклічні види чи спортивна гімнастика) та індивідуальних особливостей спортсмена.

Для підтримки спортсменів на кожному етапі кар'єри та полегшення їхньої адаптації було запропоновано практичні заходи, представлені в Таблиці 2. Ці заходи є прямою відповіддю на специфічні виклики, визначені в Таблиці 1, і пропонують комплексну дорожню карту для тренерів, спортивних психологів, батьків та самих спортсменів. Вони охоплюють не лише психологічну підтримку та розвиток, а й організаційні аспекти – від

Таблиця 1

Етапи спортивної кар'єри відповідно до багаторічної підготовки спортсменів

Етап спортивної кар'єри та його характеристика	Етап багаторічної підготовки (за В. Платоновим)	Вік	Характеристика соціальної адаптації	Характеристика психологічної адаптації
Етап становлення	Етап початкової підготовки	5–8 років	Формування первинних соціальних навичок: взаємодія з тренером, спілкування з однолітками, засвоєння правил групи	Розвиток ігрової мотивації та позитивних емоцій від фізичної активності. Формування довіри до тренера.
Етап інтенсифікації	Етап попередньої базової підготовки	9–11 років	Соціалізація в команді: робота в колективі, дружні стосунки з товаришами. Формування відчуття приналежності до групи.	Розвиток самоконтролю та дисциплінованості. Формування вибіркової уваги. Зростання мотивації досягнення результату.
Етап спеціалізації	Етап спеціалізованої базової підготовки	12–15 років	Розвиток ідентичності: усвідомлення себе як спортсмена. Взаємодія та співпраця в умовах конкуренції.	Формування спортивного характеру. Розвиток вольових якостей. Подолання труднощів та постановка особистих цілей.
Етап майстерності	Етап підготовки до вищих досягнень	16–18 років	Звуження соціального кола: обмеження спортивним середовищем. Виникнення нових соціальних ролей, пов'язаних зі змаганнями	Розвиток змагальної стійкості. Робота в умовах підвищеного тиску. Управління передстартовим хвилюванням.
Етап реалізації	Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей	19–26 років	Публічна ідентичність: взаємодія зі спонсорами, агентами, ЗМІ. Ідентичність атлета стає домінуючою.	Психологічна готовність до перемоги. Управління стресом після поразок та надмірного успіху. Підтримання високого рівня мотивації.
Етап стабілізації	Етап збереження високої спортивної майстерності	27–30 років	Менторство та лідерство: наставництво для молодших спортсменів. Усвідомлення необхідності планування життя після спорту	Зміна мотивації: від досягнення до підтримки результатів. Управління психологічними наслідками фізичного старіння.
Етап трансформації	Етап поступового зниження досягнень	31–35 років	Початок соціальної адаптації: поступовий відхід від спортивного життя. Переоцінка соціальних зв'язків та пошук нових ролей.	Психологічна готовність до завершення. Прийняття факту завершення кар'єри. Боротьба з можливою втратою сенсу та самоідентифікації
Завершення кар'єри.	Етап виходу зі спорту вищих досягнень	36+ років	Подолання кризових станів. Пошук нових життєвих цілей, джерел самореалізації та сенсу життя. Психологічне звільнення від "спортивного" мислення.	Подолання кризових станів. Пошук нових життєвих цілей, джерел самореалізації та сенсу життя. Психологічне звільнення від "спортивного" мислення

Джерело сформовано автором на основі: 2; 7

збалансованого харчування та тренувального процесу до пошуку нових інтересів і професійної переорієнтації після завершення виступів. Цей системний підхід має на меті забезпечити безперервний розвиток особистості та успішну інтеграцію в соціум на всіх етапах життя.

Результати дослідження, представлені в Таблиці 1, підтверджують, що соціальна адаптація є невід'ємним і багатограним процесом, який проходить спортсмен протягом усієї своєї спортивної кар'єри. Виділені етапи соціальної адаптації узгоджуються із загальновизнаною

Таблиця 2

Заходи з адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри

Етапи спортивної кар'єри	Соціальні засоби адаптації	Психологічні засоби адаптації
Етап становлення	Будуйте тренування за принципом від легкого до складного. Організуйте командні заходи для посилення почуття приналежності.	Розповідайте дитині про спорт, його функції та користь. Обговорюйте з командою цілі та досягнення.
Етап інтенсифікації	Організуйте зустрічі з досвідченими спортсменами. Заохочуйте взаємодію та співпрацю в умовах конкуренції	Проводьте групові дискусії для вирішення конфліктів та формування навичок співпраці. Інформуйте про особливості тренування та специфіку виду спорту.
Етап спеціалізації	Заохочуйте взаємодію та співпрацю в умовах конкуренції	Розвивайте ідентичність, щоб спортсмен усвідомлював себе як атлета. Навчайте навичок взаємодії та співпраці в умовах конкуренції
Етап майстерності	Відвідайте спортивні змагання Забезпечте участь у медіа-тренінгах	Надайте першим змаганням атмосферу свята. Розвивайте навички комунікації з представниками ЗМІ та спонсорами.
Етап реалізації	Розвивайте навички взаємодії з широким колом людей (спонсори, агенти, ЗМІ) Навчіть фінансовій грамотності.	Напрацювання навичок управління увагою ЗМІ та уболівальників. Формуйте усвідомлений план майбутньої кар'єри.
Етап стабілізації	Сприяйте плануванню життя після завершення кар'єри Підтримуйте продовження освіти або опанування нової професії	Організуйте тренінги для розвитку лідерських та менторських навичок. Проводьте психологічні консультації для управління стресом.
Етап трансформації	Забезпечте комунікацію із сім'єю, друзями чи психологом щодо майбутньої професії. Сприяйте переорієнтації соціальних зв'язків.	Проводьте воркшопи з професійної переорієнтації. Забезпечте психологічну підтримку для боротьби з втратою сенсу та самоідентифікації.
Завершення кар'єри.	Підтримуйте творчий пошук нових інтересів. Заохочуйте ініціювання спортивних заходів та активну соціальну позицію.	Допоможіть у подоланні кризових станів. Сприяйте пошуку нових життєвих цілей, джерел самореалізації та сенсу життя. Психологічне звільнення від "спортивного" мислення

Джерело: власна розробка автора

сучасною системою періодизації багаторічної підготовки спортсменів, запропонованою В.М. Платоновим [2], що свідчить про системність і послідовність цього процесу. Також результати нашого аналізу знаходять підтвердження у колективній монографії за редакцією Т.В. Петровської [7], де наголошується на комплексному підході до психолого-педагогічного супроводу спортсменів на всіх етапах їхньої спортивної кар'єри, що включає як розвиток майстерності, так і формування особистісних якостей.

Наше дослідження виходить за межі класичної періодизації, доповнюючи її глибоким аналізом зовнішніх (соціальних) чинників. Виокремлення таких ключових моментів, як «формування ідентичності» в дитинстві, «публічна ідентичність» на піку кар'єри та «реінтеграція в суспільство» після її завершення, дозволяє розглядати адаптацію як активний процес особистісного зростання. Особлива увага приділена етапу завершення кар'єри, що узгоджується з висновками зарубіжних авторів [16], які підкреслюють критичність цього періоду для успішної соціальної реінтеграції.

Таким чином, результати нашого дослідження є практично значущими, оскільки надають структурований підхід до вирішення соціальних проблем, що виникають на кожному етапі. Запропоновані заходи, представлені в Таблиці 2, є основою для розробки ефективних програм підтримки, які допоможуть спортсменам не лише досягати високих результатів, а й успішно інтегруватися в суспільство та знаходити нові соціальні ролі після завершення спортивної кар'єри.

Висновки. Проведено аналіз і систематизацію етапів спортивної кар'єри в контексті багаторічної підготовки спортсменів. Встановлено, що кожен етап, від початкової підготовки до завершення кар'єри, має свої унікальні завдання та виклики, що вимагають застосування відповідних адаптаційних механізмів.

Визначено ключові соціальні та психологічні особливості, що характеризують кожен етап становлення спортсмена як особистості. На ранніх етапах, таких як інтенсифікація, домінують процеси соціалізації в команді та формування дисципліни, тоді як на етапі реалізації акцент зміщується на взаємодію з широким колом осіб, включаючи спонсорів та ЗМІ. Особливо

критичним і найскладнішим періодом є завершення спортивної кар'єри, що супроводжується необхідністю переходу до нової соціальної ролі та може спричинити втрату ідентичності.

Систематизовано практичні заходи з соціальної та психологічної адаптації спортсменів, що слугують основою для розробки ефективних програм

підтримки. Запропоновані заходи охоплюють як психологічну підтримку (управління стресом, розвиток лідерських якостей), так і соціальні аспекти (професійна переорієнтація, комунікація з родиною та фахівцями), що забезпечує успішну інтеграцію спортсмена в суспільство після завершення спортивної діяльності.

Література:

1. Корж Н. Л., 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>
2. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с. ISBN 978-966-2419-38-2. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/5584>
3. Приймак М. М. Основні аспекти взаємодії спортсмена із соціальним середовищем у контексті його соціальної адаптації. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка*. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 1 (186). С. 136–141. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).28).
4. Приймак М. М. Соціально-психологічна адаптація спортсменів після завершення спортивної кар'єри. 2025. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14769845>
5. Приймак М. М. Спортивна кар'єра на різних етапах вікового розвитку: управлінські стратегії та виклики. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 15. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14955062>.
6. Приймак М. Особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 1. С. 77–82. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-11>.
7. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: кол. моногр. / Т. В. Петровська та ін.; за заг. ред. Т. В. Петровської. Київ: Видавець Позднішев, 2021. 166 с.
8. Adaptation to change: a meta-model of adaptation in sport / R. D. Samuel et al. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2023. P. 1–25. URL: <https://doi.org/10.1080/1612197x.2023.2168726>
9. Aftimichuk O. Modern process of social adaptation and integration of women athletes in public life. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*. 2024. Vol. 56, No. 2. P. 47826–47831. DOI: <https://doi.org/10.26717/BJSTR.2024.56.008816>
10. Aptsiauri L. Problems of social adaptation of the athlete after the end of the sports career. *Health of nation and improvement of physical culture and sports education: 4nd Intern. Sci. and Practical Conf. / Ed. by A. V. Kipensky (April 25–26, 2024)*. Kharkiv: National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, 2024. P. 200–204. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/77389>
11. 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>
12. Fiske S. T. *Social beings: A core motives approach to social psychology*. Hoboken, NJ: J. Wiley, 2004. 646 p.
13. Lovin D., Căpățină A., Moreau D. B. Adaptation, integration and acculturation of foreign athletes in sports organizations in Romania and France. *Quality in Sport*. 2021. Vol. 7, no. 2. P. 7–23. URL: <https://doi.org/10.12775/qs.2021.007>
14. Stambulova N. B. *Athletes' Careers Across Cultures*. Routledge, 2013. URL: <https://doi.org/10.4324/9780203545683>
15. Understanding the Adaptation Strategies of Canadian Olympic Athletes Using Archival Data / R. J. Schinke et al. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2008. Vol. 2, no. 4. P. 337–356. URL: <https://doi.org/10.1123/jcsp.2.4.337>
16. 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. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291683>
17. Zike D. M., Hansen M. A., Arvinen-Barrow M. Psychosocial factors associated with athlete adaptation to spinal cord injury: a systematic review. *Disability and Rehabilitation*. 2024. P. 1–13. URL: <https://doi.org/10.1080/09638288.2024.2406981>

References:

1. Korzh N. L., Zakharina Ye. A., Cherednychenko I. A. Chynnyky de-sotsializatsii sportsmeniv v konteksti ikh post-sportyvnoho zhyttia. *Olympicus*. 2024. № 1. S. 98–105. URL: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.14>
2. Platonov V.M. Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia: pidruchnyk. Kyiv: Persha drukarnia, 2021. 672 s. ISBN 978-966-2419-38-2. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/5584>
3. Pryjmak M. M. Osnovni aspekty vzaïemodii sportsmena iz sotsial'nym seredovyschem u konteksti joho sotsial'noi adaptatsii. *Naukovyj chasopys Ukrain'skoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhajla Drahomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kul'tury (fyzyczna kul'tura i sport): zb. nauk. pr. / za red. O. V. Tymoshenka*. Kyiv: Vyd-vo UDU imeni Mykhajla Drahomanova, 2025. Vyp. 1 (186). S. 136–141. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).28).
4. Pryjmak M. M. Sotsial'no-psykhologichna adaptatsiia sportsmeniv pislia zavershennia sportyvnoi kar'iery. 2025. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14769845>
5. Pryjmak M. M. Sportyvna kar'iera na riznykh etapakh vikovoho rozvytku: upravlins'ki stratehii ta vyklyky. *Pedahohichna Akademiia: naukovy zapysky*. 2025. Vyp. 15. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14955062>.

6. Pryjmak M. Osoblyvosti sotsial'noi adaptatsii sportsmeniv na riznykh etapakh sportyvnoi kar'ery. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 1. S. 77–82. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-11>.
7. Tekhnolohii psykholoho-pedahohichnoho suprovodu ta rozvytku sub'ektiv sportyvnoi diial'nosti: kol. monohr. / T. V. Petrovs'ka ta in.; za zah. red. T. V. Petrovs'koi. Kyiv: Vydavets' Pozdnyshch, 2021. 166 s.
8. Adaptation to change: a meta-model of adaptation in sport / R. D. Samuel et al. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2023. P. 1–25. URL: <https://doi.org/10.1080/1612197x.2023.2168726>
9. Aftimichuk O. Modern process of social adaptation and integration of women athletes in public life. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*. 2024. Vol. 56, No. 2. P. 47826–47831. DOI: <https://doi.org/10.26717/BJSTR.2024.56.008816>
10. Aptsiauri L. Problems of social adaptation of the athlete after the end of the sports career. Health of nation and improvement of physical culture and sports education: 4nd Intern. Sci. and Practical Conf. / Ed. by A. V. Kipensky (April 25–26, 2024). Kharkiv: National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, 2024. P. 200–204. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/77389>
11. 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>
12. Fiske S. T. *Social beings: A core motives approach to social psychology*. Hoboken, NJ: J. Wiley, 2004. 646 p.
13. Lovin D., Căpățînă A., Moreau D. B. Adaptation, integration and acculturation of foreign athletes in sports organizations in Romania and France. *Quality in Sport*. 2021. Vol. 7, no. 2. P. 7–23. URL: <https://doi.org/10.12775/qs.2021.007>
14. Stambulova N. B. *Athletes' Careers Across Cultures*. Routledge, 2013. URL: <https://doi.org/10.4324/9780203545683>
15. Understanding the Adaptation Strategies of Canadian Olympic Athletes Using Archival Data / R. J. Schinke et al. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2008. Vol. 2, no. 4. P. 337–356. URL: <https://doi.org/10.1123/jcsp.2.4.337>
16. 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. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291683>
17. Zike D. M., Hansen M. A., Arvinen-Barrow M. Psychosocial factors associated with athlete adaptation to spinal cord injury: a systematic review. *Disability and Rehabilitation*. 2024. P. 1–13. URL: <https://doi.org/10.1080/09638288.2024.2406981>

Дата першого надходження рукопису до видання: 23.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 27.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025