

5. Тимошенко О.В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури; Монографія. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. – 421 с.
6. Череповська О.А., Хрипач А.Г., Світлик В.В., Куспиш О.В. Оптимізація фізичної підготовленості студентів з використанням розробленого методичного забезпечення у фізичному вихованні закладів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. Випуск 2 (108).
URL:https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/25315/Cherepovskaya.pdf?s_equence=1&isAllowed=y
7. Шавель Х. Є., Бойко Ю. С., Соколенко Л. С. Інноваційні моделі підготовки здобувачів вищої освіти в галузі фізичного виховання та спорту. Академічні візії. 2023. No 17. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.7724404>.
8. Яковлів В. Л. Основні вимоги до психофізичної підготовленості студентів: навч. посіб, Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.
9. Закон України «Про інноваційну діяльність» Доступно з: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/40-15#Text>

References

1. Boyko Yu., Sokolenko L., Tanasiychuk Yu. (2023) Intehratsiya novitnikh metodyk vykladannya fizychnoho vykhovannya v zakladakh vyshchoyi osvity Ukrayiny z vykorystannyam tekhnolohiy dlya dystantsiynoho navchannya [Integration of the latest methods of teaching physical education in higher education institutions of Ukraine using technologies for distance learning] Academic Visions. No. 20.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8011003>.
2. Oleksienko Ya. (2014) Osnovni chynnyky zdorovoho sposobu zhyttya studentiv riznogo rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti [The main factors of a healthy lifestyle of students of different levels of physical fitness] teaching method. manual, Cherkasy: CHNU named after B. Khmelnytskyi, 175 p.
3. Livak P., Konoval Y., Maksym'yak Y. (2024) Rol' fizychnoyi osvity u formuvanni aktyvnoho sposobu zhyttya sered ukrayins'koyi molodi: vyklyky ta perspektyvy [The role of physical education in the formation of an active lifestyle among Ukrainian youth: challenges and prospects] Academic Visas. No. 31. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11219431>
4. Pityn M. (2015) Teoretychna pidhotovka u fizychniy kul'turi [Theoretical training in physical culture] a monograph, Lviv: LDUFK, 370 p.
5. Tymoshenko O. (2008) Optymizatsiya profesiyanoi pidhotovky maybutnikh vchyteliv fizychnoyi kul'tury [Optimization of professional training of future physical culture teachers] Monograph. – Kyiv: NPU named after M. Dragomanova, 421 p.
6. Cherepovskaya O., Khrypach A., Svitlyk V., Kuspish O. (2019) Optymizatsiya fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv z vykorystannyam rozroblenoho metodychnoho zabezpechennya u fizychnomu vykhovanni zakladiv vyshchoyi osvity [Optimization of students' physical fitness using the developed methodological support in physical education in higher education institutions] Scientific Journal of the National Polytechnic University named after M.P. Dragomanov. Issue 2 (108).
URL:https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/25315/Cherepovskaya.pdf?s_equence=1&isAllowed=y
7. Shavel Kh., Boyko Yu., Sokolenko L. (2023) Innovatsiyeni modeli pidhotovky zdobuvachiv vyshchoyi osvity v haluzi fizychnoho vykhovannya ta sportu [Innovative models of training higher education students in the field of physical education and sports] Academic Visions. No. 17. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.7724404>.
8. Yakovliv V. (2016) Osnovni vymohy do psykhofizychnoyi pidhotovlenosti studentiv [Basic requirements for psychophysical preparation of students] teaching. manual, Vinnytsia: Nilan-LTD, 271 p.
9. Law of Ukraine "On Innovation Activity" Available from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/40-15#Text>

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)
УДК: 796:316.61=

Приймак М.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
<https://orcid.org/0000-0003-3249-9902>

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ СПОРТСМЕНА ІЗ СОЦІАЛЬНИМ СЕРЕДОВИЩЕМ У КОНТЕКСТІ ЙОГО СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

Дослідження присвячено аналізу ключових аспектів, які впливають на соціальну адаптацію спортсменів у динамічному спортивному середовищі. Важливою умовою успішної адаптації, як зазначено в статті, є наявність підтримки з боку тренерів, родини та соціального оточення. Таке середовище не лише сприяє збереженню емоційної рівноваги, але й мотивує до досягнення нових життєвих і професійних цілей. У статті зазначено, як соціальна підтримка, зокрема з боку тренерів, допомагає спортсменам ефективно справлятися з труднощами, які виникають на професійному шляху, як здатність до встановлення й підтримання позитивних міжособистісних стосунків є важливим показником рівня соціальної адаптованості спортсмена.

Результати огляду стану дослідження зазначеної теми підкреслюють значущість соціальної адаптивності не лише для спортивної кар'єри, але й для загального благополуччя спортсменів. Гармонійний баланс між спортивною діяльністю та особистим життям сприяє формуванню довготривалих життєвих цілей і розвитку якостей, необхідних для успішного включення в нові життєві ситуації. Автори наголошують на необхідності спрямування подальших досліджень на глибший аналіз специфіки адаптаційних процесів спортсменів у різних видах спорту.

Ключові слова: соціальна адаптація, соціальне середовище, соціальні навички, соціальна підтримка, спортсмен.

Mariia Pryimak. Main aspects of interaction of a sportsman with the social environment in the context of his social adaptation. The study is devoted to the analysis of key aspects that influence the social adaptation of athletes in a dynamic sports environment. According to the article, an important condition for successful adaptation is the availability of support from coaches, family and social environment. Such an environment not only helps to maintain emotional balance, but also motivates to achieve new life and professional goals. The article describes how social support, in particular from coaches, helps athletes effectively cope with the difficulties that arise on their professional path. In addition, the article discusses how the ability to establish and maintain positive interpersonal relationships is an important indicator of an athlete's level of social adaptability.

The results of the review of the state of research on this topic emphasize the importance of social adaptability not only for athletes' sports careers, but also for their overall well-being. A harmonious balance between sports activities and personal life contributes to the formation of long-term life goals and the development of qualities necessary for successful inclusion in new life situations. The authors emphasize the need for further research to focus on a deeper analysis of the specifics of athletes' adaptation processes in various sports, in particular, taking into account the characteristics of team and individual disciplines, the level of professional training and training conditions. Another important area is the development of individualized psychological assistance programs that would take into account the unique characteristics of athletes.

Keywords: social adaptation, social environment, social skills, social support, athletes.

Постановка проблеми. Нині соціальне середовище характеризується стрімкими змінами, що вимагають від кожної людини високої адаптивності. Особливо гостро це питання постає перед спортсменами, чиє життя нерозривно пов'язане з постійною взаємодією із соціумом. Спорт – це не лише фізична активність, а й важлива складова соціальної культури, що формує особистість. Однак, попри очевидні переваги, професійний спорт приховує у собі й певні труднощі, зокрема в аспекті соціальної адаптації [1]. Постійний стрес, ризик травм, часті зміни місця проживання та високі очікування оточення – все це може негативно впливати на налагодження взаємодії з соціальним оточенням. Здатність спортсмена успішно адаптуватися до соціальних змін є ключовим фактором його професійного успіху, емоційного благополуччя та гармонійних відносин з оточенням. Розуміння особливостей адаптаційних механізмів та здатності інтегруватися в соціум в умовах високої ризикованості є надзвичайно важливим для становлення успішної особистості [7]. Тому вважаємо, що запропоноване дослідження матиме значення в контексті комплексного аналізу аспектів, що впливають на адаптацію спортсменів у соціальному середовищі, та надасть можливість для створення рекомендацій щодо оптимізації цього процесу.

Аналіз літературних джерел. Аналіз спеціалізованих джерел вказує на те, що й досі існує гостра проблема пошуку ефективних інструментів соціальної адаптації спортсменів до мінливого середовища. Систематизації наукових праць, що присвячені соціальній адаптації дає змогу окреслити основні питання досліджень зазначеної теми. У роботі P. Wasserfurth, J. Palmowski, A. Nahn та ін. авторами проаналізовано, як соціальне середовище, тренувальні режими та харчова поведінка впливають на енергетичний баланс спортсменів. У статті розглядаються особливості адаптації спортсменів до соціального середовища під час інтенсивних занять спортом [15].

Взаємозв'язок соціальної адаптації та загального добробуту професійних спортсменів висвітлено в праці дослідників Q. M. Jabbar, M. A. Kasim. За спостереженням учених, збереження внутрішнього емоційного балансу дає можливість спортсменам налагоджувати стійкі соціальні зв'язки, що призводить до досягнення добробуту [9].

Також у цьому контексті дослідниками В. О. Пономарьовим, М. В. Корчагиним, К. В. Ананченко та О. О. Большаковим висвітлено фактори адаптації, в тому числі соціальної, спортсменів, пов'язаного з їхньою професійною діяльністю [6].

Роль соціального супроводу в кар'єрному зростанні спортсменів досліджує Г. В. Іваннікова [2], характеризуючи механізми ефективної допомоги спортсменам в їх адаптації до соціального середовища.

Отже, в науковому дискурсі існує значна кількість досліджень, спрямованих на аналіз різних аспектів, що впливають на адаптацію спортсменів до соціального середовища. Проте все ще наявна значна прогалина у вивченні ефективних методів поліпшення цих аспектів, тому слід окреслити та схарактеризувати їх.

Мета статті. Метою дослідження є вивчення основних аспектів соціальної адаптації спортсменів у взаємодії із соціальним середовищем і подолання адаптаційних викликів на різних етапах спортивної діяльності.

Методи дослідження. Дослідження ґрунтується на комплексному підході, який забезпечив всебічне й глибоке розкриття поставленої проблеми. Аналіз наукової літератури дав змогу ознайомитися з актуальними теоріями, емпіричними даними та результатами попередніх досліджень, водночас виявивши прогалини у знаннях і невирішені аспекти, які потребують додаткового вивчення. Він став основою для формулювання мети дослідження та обґрунтування її значущості для наукової спільноти. Важливим інструментом став метод порівняння. Завдяки ньому вдалося краще зрозуміти специфіку соціальної адаптації спортсменів та її місце в загальній структурі професійної діяльності спортсменів. Для глибокого аналізу використано метод розчленування явища на складові частини з подальшим дослідженням їхніх властивостей і взаємозв'язків. Отримані результати об'єднано у цілісну систему завдяки методу синтезу, що забезпечило формулювання нових висновків і розширення наукових уявлень про адаптацію спортсменів до соціального середовища. Узагальнення дозволило видокремити основні закономірності та тенденції, які стали ключем до розуміння явища адаптації в ширшому контексті.

Виклад основного матеріалу дослідження. Об'єктивні (характеристики діяльності, успіх, працевлаштування) і суб'єктивні (емоційні стани, задоволеність людини, оцінка соціальних умов) критерії визначають ступінь адаптованості

особи до соціального середовища [1]. Особистісні якості, на нашу думку, виступають тут основними характеристиками адаптації, а ступінь їх вираженості дозволяє прогнозувати подальшу динаміку. Нині, в науковій літературі можна зустріти різноманітні моделі соціальної адаптації спортсменів. Одну з таких класифікацій представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Аспекти соціальної адаптації спортсменів

Аспект соціальної адаптації спортсменів	Характеристика	Вплив на процес адаптації	Можливі ризики за недостатнього розвитку
Суб'єктивний контроль	Внутрішнє відчуття здатності впливати на власне життя, віра у власні сили та можливості	Сприяє активному подоланню труднощів, підвищує мотивацію та стійкість до стресів. Забезпечує відчуття відповідальності за власне життя	Знижена самооцінка, відчуття безпорадності, пасивність, схильність до депресивних станів
Соціальні навички	Комплекс умінь, необхідних для ефективної взаємодії з оточенням: комунікація, емпатія, співпраця, розв'язання конфліктів	Сприяють побудові міцних соціальних зв'язків, полегшують інтеграцію в нове соціальне середовище, забезпечують психологічну підтримку	Ізоляція, труднощі в побудові відносин, конфлікти, відчуття самотності
Психічне здоров'я	Емоційний стан, наявність або відсутність психічних розладів (тривога, депресія, синдром вигорання)	Здоров'я психіки є фундаментом для успішної адаптації. Воно впливає на мотивацію, здатність до навчання, побудову відносин	Погіршення якості життя, зниження продуктивності, проблеми у взаємодії з оточенням, ризик розвитку хронічних захворювань
Соціальне оточення	Сукупність соціальних зв'язків респондентів	Надає емоційну підтримку, сприяє соціалізації, допомагає в подоланні труднощів	Відсутність підтримки, відчуття ізоляції, зниження самооцінки, підвищення рівня стресу
Професійна реалізація	Здатність знайти себе в новій ролі після завершення спортивної кар'єри, реалізувати свої потенціали	Надає сенс життю, підвищує самооцінку, забезпечує фінансову стабільність	Труднощі з пошуком роботи, зниження самооцінки, відчуття втрати сенсу життя
Особистісні ресурси	Індивідуальні якості, що сприяють успішній адаптації: гнучкість, стійкість до стресу, креативність, самоконтроль	Допомагають ефективно справлятися зі змінами, адаптуватися до нових умов, долати труднощі	Проблеми щодо прийняття змін, підвищена тривожність, схильність до шкідливих залежностей
Фізичне здоров'я	Стан фізичного здоров'я, наявність хронічних захворювань, травм	Позитивно впливає на самопочуття, енергійність, соціальну активність, забезпечує фізичну незалежність	Обмеження фізичної активності, хронічний біль, зниження якості життя

Джерело: [14]

Таким чином, вищезазначена таблиця унаочнює, як кожен аспект сприяє успішній адаптації спортсменів, а також окреслює ризики, що можуть виникати за умови невдалої реалізації цих принципів. На нашу думку, баланс між усіма аспектами є надзвичайно важливим чинником для забезпечення соціального добробуту спортсменів. Так, при аналізі спортсменів як окремої соціальної категорії необхідно враховувати специфіку їхньої професійної діяльності, що характеризується високим соціальним статусом і значним рівнем соціальної відповідальності.

Відтак, спортивна діяльність та повсякденне життя спортсменів вимагають вирішення складних завдань, що зумовлено публічністю їхньої діяльності, високими очікуваннями з боку членів команди, тренерів, спортивної адміністрації та суспільства, а також власними амбіціями і прагненнями спортсмена. Однак ці очікування не завжди співвідносяться з реальними можливостями, що може спричиняти емоційне виснаження, розчарування у власних силах, емоційну нестабільність і навіть агресивну поведінку, які негативно впливають на особистість спортсмена [1].

Соціальна адаптація професійного спортсмена виступає важливим показником його психологічного та емоційного стану. Зокрема, її ефективність сприяє адекватному сприйняттю навколишнього середовища, реалістичному оцінюванню власних можливостей і навичок, постановці досяжних цілей у кар'єрі, вмінню балансувати між професійною діяльністю та особистим життям, розвитку і підтриманню міжособистісних стосунків, вибору оптимальних моделей поведінки тощо.

Оскільки ефективна соціальна адаптація забезпечує спортсмену не лише успішну кар'єру, а й сприяє його психологічному добробуту. Так, вона допомагає мінімізувати ризики професійного вигорання та підвищує стійкість до стресових ситуацій. Окрім того, здатність до адаптації значно впливає на побудову гармонійних стосунків із командою, тренерами та близькими людьми.

Соціальні навички спортсменів потребують гармонійного розвитку, що дозволяє їм легко інтегруватися в різні суспільні групи, підтримувати ефективну взаємодію та отримувати необхідну підтримку від оточення. Важливу роль у процесі адаптації також відіграють фізичне здоров'я, соціальне середовище, професійна реалізація та особистісні ресурси. Такі результати підтверджуються висновками С. Ю. Кришко, Г. І. Жара, які зазначають, що збереження балансу між вищезазначеними аспектами забезпечує успішне подолання викликів зміни соціального середовища і сприяє гармонійному розвитку спортсменів у соціальному контексті [3].

Шлях соціальної адаптації спортсмена – це подорож, сповнена трансформацій. Відмінні відносини в команді, нові соціальні ролі та очікування – все це вимагає від спортсмена постійного розвитку. Паралельно з цим, відбувається глибинна психологічна трансформація: формується стійкість до стресу, вдосконалюється саморегуляція, а мотивація набуває нових граней. Він часто супроводжується переосмисленням життєвих пріоритетів, що допомагає спортсмену будувати своє майбутнє з більшою впевненістю [12].

На нашу думку, реконструкція ідентичності є центральним елементом процесу адаптації. Так, спортсмени часто формують сильну особисту та соціальну ідентичність, зосереджену навколо їхньої спортивної діяльності. Усвідомлення необхідності соціальної активності поза спортом вимагає переосмислення самоідентифікації за межами спортивної кар'єри. Ті, хто успішно проходить психологічну адаптацію, частіше вдаються до самоаналізу, відкривають для себе нові інтереси та формують багатогранну ідентичність [14].

Т. Петровська та Л. Арнаутова вважають, що емоційні фрустрації, а саме – почуття втрати, відсутність мети чи задоволення від нової діяльності, можуть значно ускладнити адаптацію до соціального середовища [4]. Натомість спортсмени, які опанували ефективні навички емоційної регуляції, здатні до кращого самоконтролю, зберігаючи позитивний настрій. Окрім того, така емоційна стійкість значно полегшує їх адаптацію до нових умов життя [5].

Відтак, велику роль у налагодженні соціального супроводу відіграє безпосередньо професійний колектив спортсменів. У спортивній кар'єрі спортсмени часто мають централізовану систему підтримки в межах спортивної спільноти. Сприятливі стосунки з родиною, друзями, тренерами та наставниками надають спортсменам відчуття приналежності, емоційної комунікації та допомоги в подоланні труднощів, а сильні соціальні зв'язки сприяють загальному добробуту та адаптації до нових життєвих реалій.

Більше того, вміння формулювати нові цілі та знаходити мотивацію поза спортом дає змогу диверсифікувати джерела напруги та розподілити емоційне навантаження, розділяючи його на дискретні структури [8]. Психологічна адаптація дозволяє їм визначати пріоритетність цілей, розробляти стратегії їх досягнення та підтримувати мотивацію для подолання перешкод. Ефективно адаптовані спортсмени можуть спрямовувати свою змагальну енергію та дисципліну на нові починання, як-от освіта, підприємництво чи громадська діяльність.

Формування нових цілей можна охарактеризувати як здатність спортсмена формулювати конкретні цілі та завдання на певний проміжок часу або визначати бажаний результат своєї спортивної діяльності. Реалізація цієї функції передбачає не лише адекватну оцінку власних сил, здібностей, навичок і фізичних можливостей, а й чітке усвідомлення мотивації до занять спортом [10]. Мотивація може варіюватися від прагнення підтримувати оптимальну фізичну форму до наміру досягти видатних результатів у професійному спорті й залишити свій слід в історії.

Водночас варто враховувати, що амбітніші цілі та складніші завдання зазвичай супроводжуються численними викликами й перешкодами як у межах спортивної кар'єри, так і в особистому житті спортсмена. Саме тому здатність спортсмена гармонійно поєднувати спортивну діяльність із особистим життям на нашу думку є ключовим чинником його всебічного розвитку. Зокрема, надмірна зосередженість професійних спортсменів на інтенсивних тренуваннях і змаганнях часто призводить до маргіналізації особистого життя. Такі зміни можуть спричинити емоційне відчуження від родини, друзів і близького оточення. У певних випадках дім перетворюється лише на місце для сну, що поступово руйнує сімейні зв'язки, викликає конфлікти з рідними та емоційну дестабілізацію, а іноді – навіть призводить до розриву стосунків.

Водночас досягнення успіху вимагає від спортсмена наявності близького соціального оточення, здатного розділити його перемоги та підтримати у випадку невдач. Наявність таких осіб є ключовим фактором збереження мотивації й психологічної стійкості. Також, на нашу думку, слід звернути окрему увагу на здатність налагоджувати та підтримувати міжособистісні стосунки. Ми вважаємо, що ця здатність свідчить про рівень соціальної адаптації спортсмена та сприяє його особистісному зростанню. Вміння взаємодіяти з тренерами, суперниками, вболівальниками та суддями, зберігаючи повагу за будь-яких обставин, є важливим показником зрілості спортсмена.

Стратегії подолання, в свою чергу, допомагають зменшити стрес і невизначеність, які супроводжують спортсмена на всіх етапах його професійної діяльності і мають значний вплив на взаємодію з соціальним середовищем. Використання навичок розв'язання проблем, методів управління стресом та позитивного мислення сприяє успішнішому подоланню труднощів, допомагаючи спортсменам адаптуватися до нових обставин, впоратися з невдачами та підтримувати здоровий баланс між професійною та особистою сферами життя [11]. Соціальна адаптація дозволяє спортсменам розкрити свій потенціал за межами спорту, розвинути нові інтереси та навички, успішно реалізувати себе в різних сферах діяльності. Так, здатність адаптуватися до змін сприяє формуванню багатогранної особистості та підвищенню якості життя.

Висновки. Отже, високоефективна спортивна діяльність неможлива без комплексної адаптації спортсмена, яка включає не лише фізичну підготовку, а й розвиток соціальних та психологічних компетенцій. Натомість здатність успішно адаптуватися до вимог професійного спортивного середовища безпосередньо пов'язана з такими факторами, як емоційна регуляція, ефективність соціальних взаємодій та мобілізація особистісних ресурсів.

Аналіз наукової літератури показує, що оточення може відігравати визначальну роль в процесі соціальної адаптації на всіх етапах професійного зростання спортсменів. Підтримка з боку родини, тренерів та команди створює сприятливі умови для розвитку спортсмена, підвищує його мотивацію та самооцінку. Водночас здатність самостійно встановлювати цілі та підтримувати високий рівень мотивації є ключовим фактором досягнення спортивних вершин.

Таким чином, успішна соціальна адаптація є необхідною умовою для ефективної взаємодії спортсмена із соціальним середовищем. Емоційна стійкість, розвинені соціальні навички та особистісні ресурси дозволяють спортсмену успішно долати стресові ситуації, зберігати високий рівень мотивації та досягати високих результатів. Навпаки, недостатній рівень адаптації може призвести до зниження спортивної результативності та соціальної дезадаптації.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямом, на нашу думку, є розробка індивідуалізованих програм соціальної підтримки, які б враховували соціально-психологічний профіль кожного спортсмена. Використання цифрових технологій у таких програмах дозволить забезпечити більш персоналізований та ефективний підхід. Важливим аспектом є дослідження особливостей адаптації в різних видах спорту, оскільки специфіка кожного виду вимагає різного підходу до психологічної підтримки. Також потребує додаткового аналізу вплив соціальних мереж на процес соціальної адаптації професійних спортсменів. Необхідно сфокусувати зусилля на розробленні ефективних програм підтримки спортсменів, що відчужають на собі негативні наслідки стресу та перенавантажень.

Література

1. Борсук М., Юденко В., Калишенко Г. Принципи психофізичного удосконалення східних єдиноборств у фізичному вихованні та спорті. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. Вип. 19(1). С. 41–45. URL: <https://vspu.edu.ua/science/art/a166.pdf#page=41> (дата звернення: 20.11.2024).
2. Іваннікова Г. В. Роль психологічного супроводу у розвитку особистості спортсмена. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VI Міжнародної конференції (16 листопада 2023 року)*. Київ: ЦП «Компринт», С. 99–103. URL: <https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f8257391-0219-4e12-88e9-dda768b6ee8d/content> (дата звернення: 20.11.2024).
3. Кришко С. Ю., Жара Г. І. Вплив стресу на психологічну підготовку спортсменів. *Природнична освіта та наука*. 2023. Вип. 2. С. 36–40. URL: <https://doi.org/10.32782/NSER/2023-2-6> (дата звернення: 20.11.2024).
4. Петровська Т. В., Арнаутова Л. В. Теоретичний аналіз проблеми подолання стресу спортсменами в англомовних джерелах. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: матеріали II Всеукр. наук. електрон. конф., Київ, 22 жовт. 2019 р.* Київ: НУФВСУ, 2019. С. 35–36. URL: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbiyuk_ii_vseukrayinskoji_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi_aktualni_problemy_psychologopedagogichnogo_suprovodu_ta_rozvytku_subyektiv_sportyvnoyi_diyalnosti.pdf (дата звернення: 20.11.2024).
5. Петровська Т., Арнаутова Л. Теоретичний аналіз проблеми подолання стресу спортсменами. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ*. 2019. Т. 10, Вип. 33. С. 160–168. URL: <https://reposit.unisport.edu.ua/xmlui/handle/7878787/2063> (дата звернення: 20.11.2024).
6. Пономарьов В. О., Корчагін М. В., Ананченко К. В., Большаков О. О. Оцінка психологічної адаптації спортсменів на підготовчому етапі тренувального процесу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 10(155). С. 138–146. URL: <http://enpui.npu.edu.ua/handle/123456789/38558> (дата звернення: 20.11.2024).
7. Приймак М., Бігун В., Лазоренко Т. Моделі управління професійним зростанням та кар'єрним розвитком співробітників. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Управління та адміністрування»*. 2024. № 2(30). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/9023> (дата звернення: 20.11.2024).
8. Blake M., Solberg V. S. H. Designing elite football programmes that produce quality athletes and future ready adults: Incorporating social emotional learning and career development. *Soccer & Society*. 2023. № 24(6). P. 896–911. URL: <https://doi.org/10.1080/14660970.2022.2149505> (date of access: 20.11.2024).
9. Jabbar Q. M., Kasim M. A. Social adaptation and psychological adjustment and their relationship to defensive skills in volleyball for the premier league. *European Journal of Interdisciplinary Research and Development*. 2023. № 12. P. 134–143. URL: <https://ejird.journalspark.org/index.php/ejird/article/view/368> (date of access: 20.11.2024).
10. Kokun O., Serdiuk L., Shamykh O. Personal characteristics supporting Paralympic athletes' self-realization in sports. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2021. Vol. 16(2). P. 435–444. URL: <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.162.17> (date of access: 20.11.2024).
11. Peseschkian H. Transcultural globalization: On the societal responsibility of psychiatrists and psychotherapists as pioneers, enlighteners, and bridge builders in today's multicultural Europe. *The Global Psychotherapist*. 2023. Vol. 2, № 2. P. 7–16. URL: https://www.positum.org/ppt_articles/peschkian-h-2022-transcultural-globalization-on-the-societal-responsibility-of-psychiatrists-and-psychotherapists-as-pioneers-enlighteners-and-bridge-builders-in-todays-multi-cultural-europe/ (date of access: 20.11.2024).
12. Petrushevskiy Ye., Borysova O., Fedorchuk S., Ivaskevich D., Kohut I., Marynych V., Tukaiev S. Sports-related injuries in connection with adaptive and non-adaptive coping strategies in handball players. *EPA2020 «The Shared Heritage of European Psychiatry»: 28th European Congress of Psychiatry, 4–7 July 2020, Madrid, Spain*. 2022. URL: <https://epa-congress.org/past-and-future-congresses/> (date of access: 20.11.2024).
13. Samuel R. D., Stambulova N., Galily Y., Tenenbaum G. Adaptation to change: A meta-model of adaptation in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2024. № 22(4). P. 953–977. URL: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2168726> (date of access: 20.11.2024).
14. Sharif S. F., Rezaee P. S., Sheikholeslami Z. S. N., Kazemi S. V., Teroujeni S. S. S. Athlete adaptations to high-altitude training: A behavioral analysis. *Health Nexus*. 2023. № 1(2). P. 110–118. URL: <https://doi.org/10.61838/kman.hn.1.2.15> (date of access: 20.11.2024).

15. Wasserfurth P., Palmowski J., Hahn A., et al. Reasons for and Consequences of Low Energy Availability in Female and Male Athletes: Social Environment, Adaptations, and Prevention. *Sports Med – Open*. 2020. № 6(44). URL: <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00275-6> (date of access: 20.11.2024).

Reference

1. Borsuk, M., Yudenok, V., & Kalyshenko, H. (2021). Pryntsyipy psykho-fizychnoho udoskonalennia skhidnykh yedynoborstv u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Principles of psychophysical improvement of martial arts in physical education and sports]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 19(1), 41–45. URL: <https://vspu.edu.ua/science/art/a166.pdf#page=41> [in Ukrainian].

2. Ivannikova, H. V. (2023). Rol psykholohichnoho suprovodu u rozvytku osobystosti sportsmena [The role of psychological support in the development of the athlete's personality]. In *Aktualni problemy osvithnoho protsesu v konteksti yevropeiskoho vyboru Ukrainy: Materialy VI Mizhnarodnoi konferentsii (16 lystopada 2023 roku)* (pp. 99–103). Kyiv: TsP «Kompynt». URL: <https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f8257391-0219-4e12-88e9-dda768b6ee8d/content> [in Ukrainian].

3. Kryshko, S. Yu., & Zhára, H. I. (2023). Vplyv stresu na psykholohichnu pidhotovku sportsmeniv [Influence of stress on the psychological training of athletes]. *Pryrodnycha osvita ta nauka*, 2, 36–40. <https://doi.org/10.32782/NSER/2023-2-6> [in Ukrainian].

4. Petrovska, T. V., & Arnautova, L. V. (2019). Teoretychnyi analiz problemy podolannia stresu sportsmenamy v anhlovnykh dzherelakh [Theoretical analysis of the problem of overcoming stress by athletes in English-language sources]. In *Aktualni problemy psykholoho-pedahohichnoho suprovodu ta rozvytku subiektiv sportyvnoi diialnosti: Materialy II Vseukrainskoi naukovo-elektronnoi konferentsii, Kyiv, 22 zhovtnia 2019 roku* (pp. 35–36). Kyiv: NUFVSU. URL: https://unisport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_ii_vseukrainskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferentsii_aktualni_problemy_psyhologopedagogichnoho_suprovodu_ta_rozvytku_subiektiv_sportyvnoyi_diyalnosti.pdf [in Ukrainian].

5. Petrovska, T., & Arnautova, L. (2019). Teoretychnyi analiz problemy podolannia stresu sportsmenamy [Theoretical analysis of the problem of overcoming stress by athletes]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPNU*, 10(33), 160–168. URL: <https://reposit.unisport.edu.ua/xmlui/handle/78787878/2063> [in Ukrainian].

6. Ponomarov, V. O., Korchahin, M. V., Ananchenko, K. V., & Bolshakov, O. O. (2022). Otsinka psykholohichnoi adaptatsii sportsmeniv na pidhotovchomu etapi trenuvalnoho protsesu [Evaluation of psychological adaptation of athletes at the preparatory stage of the training process]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, 10(155), 138–146. URL: <http://enpui.npu.edu.ua/handle/123456789/38558> [in Ukrainian].

7. Pryimak, M., Bihun, V., & Lazorenko, T. (2024). Modeli upravlinnia profesiinym zrostanniam ta kariernym rozvytkom spivrobotnykiv [Models of management of professional growth and career development of employees]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnologii. Seriya «Upravlinnia ta administruvannia»*, 2(30). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/9023> [in Ukrainian].

8. Blake, M., & Solberg, V. S. H. (2023). Designing elite football programmes that produce quality athletes and future-ready adults: Incorporating social emotional learning and career development. *Soccer & Society*, 24(6), 896–911. <https://doi.org/10.1080/14660970.2022.2149505>

9. Jabbar, Q. M., & Kasim, M. A. (2023). Social adaptation and psychological adjustment and their relationship to defensive skills in volleyball for the Premier League. *European Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 12, 134–143. Retrieved from <https://ejird.journalspark.org/index.php/ejird/article/view/368>

10. Kokun, O., Serdiuk, L., & Shamysh, O. (2021). Personal characteristics supporting Paralympic athletes' self-realization in sports. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(2), 435–444. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.162.17>

11. Peseschkian, H. (2022). Transcultural globalization: On the societal responsibility of psychiatrists and psychotherapists as pioneers, enlighteners, and bridge builders in today's multi-cultural Europe. *The Global Psychotherapist*, 2(2), 7–16. Retrieved from https://www.positum.org/ppt_articles/peseschkian-h-2022-transcultural-globalization-on-the-societal-responsibility-of-psychiatrists-and-psychotherapists-as-pioneers-enlighteners-and-bridge-builders-in-todays-multi-cultural-europe/

12. Petrushevskiy, Ye., Borysova, O., Fedorchuk, S., Ivaskovich, D., Kohut, I., Marynych, V., & Tukaiev, S. (2022). Sports-related injuries in connection with adaptive and non-adaptive coping strategies in handball players. *EPA2020: The Shared Heritage of European Psychiatry: 28th European Congress of Psychiatry, 4–7 July 2020, Madrid, Spain*. Retrieved from <https://epa-congress.org/past-and-future-congresses/>

13. Samuel, R. D., Stambulova, N., Galily, Y., & Tenenbaum, G. (2024). Adaptation to change: A meta-model of adaptation in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(4), 953–977. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2168726>

14. Sharif, S. F., Rezaee, P. S., Sheikholeslami, Z. S. N., Kazemi, S. V., & Teroujeni, S. S. S. (2023). Athlete adaptations to high-altitude training: A behavioral analysis. *Health Nexus*, 1(2), 110–118. <https://doi.org/10.61838/kman.hn.1.2.15>

15. Wasserfurth, P., Palmowski, J., Hahn, A. et al. Reasons for and Consequences of Low Energy Availability in Female and Male Athletes: Social Environment, Adaptations, and Prevention. *Sports Med - Open* 6, 44 (2020). <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00275-6>